

Ce que la Science a apporté à la Spiritualité Le Mental Maintenant¹

Nilda VENEGAS BERNAL

L'approche actuelle de la science envers les vérités exprimées par les grandes traditions spirituelles constitue un moment crucial dans le réveil collectif de la conscience humaine. De fait, jusqu'à très récemment, l'approche scientifique était dominée par une rationalité centrée sur les preuves matérielles : cela constituait l'approche scientifique conventionnelle.

Mais puisque les instruments et techniques scientifiques développés pour des recherches sont allés au-delà des limites connues, cela a provoqué un rejet des connaissances précédemment établies – du paradigme dominant. Et une nouvelle étape s'amorce, offrant des possibilités qui transcendent ou pénètrent plus loin encore le physique ou le tangible.

Le monde et ses champs subtils peuvent être des objets d'expériences, de recherches et on peut essayer de les comprendre. Le chercheur peut reconnaître qu'il - ou elle - est impliqué et peut participer à ce qu'il - ou elle - examine et observe ; cela évoque pour nous ce que disait Krishnamurti lorsqu'il expliquait « l'observateur » et « l'observé ». Dans ce processus constant de négation des connaissances précédentes, faire un pas en avant signifie que l'on peut inclure tout ce qui était connu, mais avec une signification nouvelle et en essayant de l'inclure dans la totalité. Le véritable esprit scientifique est celui qui demeure ouvert et, sans identification avec le connu, il devient capable de radicaliser son potentiel pour accéder à de nouvelles réalités non encore perçues.

On peut citer des éléments déterminants en physique – tels que la physique quantique ou la théorie de la relativité - en biologie, en psychologie, etc. qui ont rendu accessibles aux experts les principes décrits dans les grandes traditions spirituelles de l'Orient - le bouddhisme, l'hindouisme, le taoïsme, etc. Et nous constatons que ces principes sont essentiellement ceux que l'on retrouve exprimés dans la Théosophie. Ces mêmes chercheurs scientifiques constatent avec joie que le nouveau postulat de la science s'accorde harmonieusement avec ces vérités éternelles.

Le Mahachohan, dans sa *Lettre* de 1881, a déclaré : *« La doctrine que nous promulguons étant la seule vraie, à l'aide de preuves que nous nous préparons à donner, finira comme toute autre vérité par triompher. Néanmoins, il est absolument nécessaire de l'inculquer par degrés, et d'invoquer à l'appui de ces théories – faits évidents pour ceux qui savent – les déductions directes fournies et corroborées par les données de la science exacte moderne. »*

Ces mots évoquent notre temps présent, un présent dans lequel chacun de nous, où qu'il se trouve, se voit offrir l'opportunité de coopérer à l'expression et à la réalisation de ces vérités transcendantes, tandis que science et spiritualité commencent à employer des langages similaires.

¹ Cette conférence a été donnée au 37^{ème} Congrès Européen – 30 Juillet - 3 Août – Paris, France.

Psychologie et Conscience

Actuellement, les techniques méditatives pour la santé mentale - mieux connues sous le nom de sciences de la contemplation (*contemplation sciences*) - sont à leur apogée. Dans ce domaine une approche scientifique contemporaine envers les pratiques et les valeurs spirituelles s'accomplit, c'est-à-dire une tendance à intégrer la connaissance de l'homme et sur l'homme, qui peut permettre une vision plus complète. Les études scientifiques qui démontrent les liens entre différents états de conscience et leurs effets sur l'activité du cerveau et sur le corps en général sont de plus en plus communes.

La collaboration et l'intégration croissantes des enseignements du bouddhisme, des neurosciences et des sciences du mental ont inversé l'apparition de nouvelles techniques et de modèles standardisés pour cultiver santé mentale et bien-être. La neurobiologie interpersonnelle est fondée sur l'intégration de connaissances issues de nombreuses disciplines.

L'intégration pourrait être considérée comme un mécanisme commun sous-jacent capable de conduire au bien-être. La façon dont nous sommes attentifs à l'instant présent peut directement améliorer le fonctionnement du corps et du mental, de la santé mentale et des relations interpersonnelles. Cette forme d'attention amplifiée développe les circuits du cerveau de telle sorte que cela nous permet d'établir une relation *syntonique* avec notre propre mental.

Le Dr. Jon Kabat-Zinn estime que : « *une définition possible de ce qu'est la « pleine conscience » (mindfulness) est d'être attentif mais d'une manière particulière : délibérément, dans l'instant présent et sans porter de jugement.* » Dans le domaine de la psychologie, comme l'a dit Jung, c'est la science de l'âme ; aujourd'hui les pratiques de pleine conscience peuvent être étudiées et explorées. Depuis un certain temps déjà, la *psychologie des profondeurs* nous invite à être témoins de nos propres vies intérieures. Dans *Psychologie et Alchimie*, Carl G. Jung déclare que « *votre vision ne deviendra claire que lorsque vous pourrez regarder dans votre propre cœur. Celui regarde vers l'extérieur rêve ; celui qui regarde vers l'intérieur s'éveille.* »

Nous nous souvenons de cette citation de K.H. qui nous dit : « *Les souffrances morales et spirituelles du monde sont plus importantes et réclament plus d'aide et de remèdes que la science n'a besoin d'aide de notre part, quels que soient les domaines de recherches.* »

L'individu touché par un problème ou une souffrance - à la fois physique et mentale, comme c'est le cas pour chacun d'entre nous dans nos vies, de par la nature même de l'existence à laquelle nous participons - peut découvrir lors de sa thérapie un moyen transformatif et authentique pour se concentrer sur ces problèmes. Il est possible de montrer que le seul moyen de mettre en évidence «le sens de l'attention en tant que tel » est de le découvrir à travers chacune de nos propres expériences. Cette façon délibérée de faire attention, sans effort, librement, sans juger ni réagir, permet d'accepter même ce qui est douloureux. Dans ce processus qui nous permet de voir ce que chacun ressent et pense et comment il le fait, le participant s'extrait des phénomènes mentaux à l'origine de ses souffrances. Cela permet d'observer l'ampleur de la fusion cognitive qui domine les processus psychologiques habituels, et grâce à cela de l'affaiblir progressivement, et, par conséquent, nous entrons dans un état de *métacognition*. L'individu conquiert sa liberté intérieure et devient alors capable de continuer à augmenter sa capacité à réaliser qu'il - ou elle - n'est pas uniquement ses pensées ni ses émotions ... Il y a une observation qui nous permet d'être libre dans l'instant de l'ici et maintenant : et cela est le « seul instant ». Les attaches et les obstacles qui sont les causes profondes qui maintiennent la souffrance, sont surmontés. La pratique naturelle de cette forme d'attention conduit à un état de bien-être psychologique, de paix, de sérénité et de bonheur qui peut se refléter dans la vie des gens - sous la forme de davantage de générosité, d'équanimité, de sens de la beauté et de compassion.

La façon dont nous concentrons notre attention contribue à modeler notre mental. Quand nous développons un moyen concret d'être attentifs à nos expériences d'ici et maintenant, et que nous voyons ainsi la vraie nature du mental, nous sommes face à une forme particulière d'attention qui est la pleine conscience. En Orient, un même mot définit le cœur et le mental : le mot «*mindfulness*» inclut une aptitude affective humaine à « combler » - un sentiment de présence et d'intérêt généreux et amical.

La voie qui mène hors de la souffrance, dont Bouddha nous a montré la nature et l'importance, est manifeste dans la pratique de la médecine du mental et du corps. Etre en bonne santé consiste à accepter, à comprendre, à intégrer et à transcender. La qualité de l'amour et sa bonté implicite est ce qui permet la transformation de l'homme.

En psychologie analytique, la « totalité de l'homme » est considérée comme un objectif qui entraîne le développement psychologique vers un processus thérapeutique. Le thérapeute ou l'analyste peut accompagner la personne dans ces étapes relatives à la structure du soi, lorsque les contenus psychologiques sont ouverts pour intégrer les aspects inconnus auparavant, ce qui les amplifiera comme un héritier individuel de la totalité.

L'ouverture de la porte de l'inconscient permet une intégration progressive qui conduit l'individu à transcender la dualité du mental. Le processus d'individuation exprimé par Jung comprend le corps et l'âme (la *psyché*), de sorte que la personne reconnaît son unité interne ou sa totalité. Cette unité connecte et unit les individus avec d'autres êtres humains - plus encore qu'ils ne peuvent le percevoir - et ils sentent qu'ils n'ont jamais été séparés, mais toujours profondément attachés et reliés aux autres.

Dans *Psychologie et Alchimie*, Carl G. Jung dit que : « *si ce n'était pas un fait établi que les valeurs suprêmes résident dans l'âme, la psychologie ne m'intéresserait absolument pas, car alors l'âme ne serait rien d'autre qu'une misérable vapeur.* » De même, dans *Structure et dynamiques de la Psyché*, il nous inspire en déclarant : « *la vie doit toujours être considérée comme quelque chose de nouveau.* » Krishnamurti a dit que : « *pour découvrir quelque chose de nouveau, il faut commencer par soi-même, s'embarquer pour un voyage, l'accomplir en étant complètement dénudé – en particulier de toutes connaissances (..)* »

Et c'est ainsi que nous nous demandons : quelle est la qualité du mental qui nous permet de toujours vivre ce qui est nouveau ? ... Puis-je la nommer ?