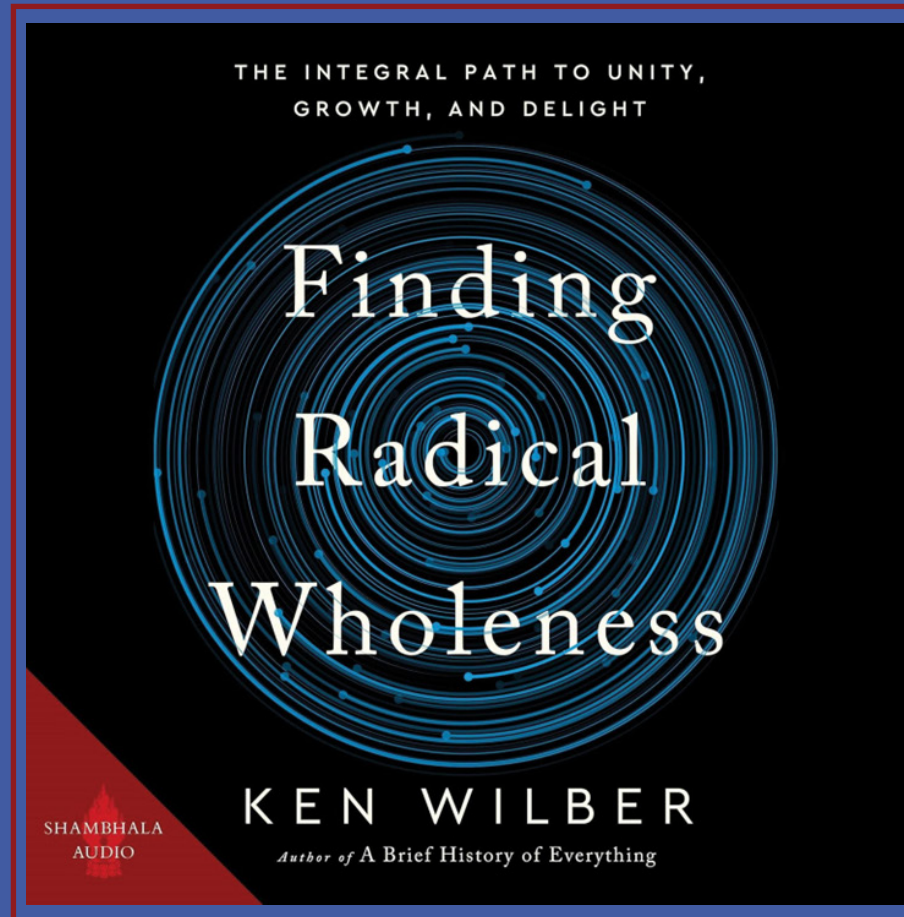


KEN WILBER

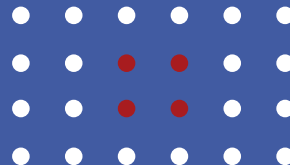


Définition de « Wholeness »: Plénitude, intégralité, entièreté
totalité, globalité, complétude, unicité.

POURQUOI RECHERCHER UNE COMPLÉTUDE INTÉGRALE ?

Comprendre et appliquer la théorie intégrale nous permet de découvrir la vérité entière et de saisir le monde dans lequel nous vivons, non seulement à partir d'une position limitée, mais à partir de la position la plus large et la plus complète possible.

Découvrir la complétude (plénitude), permet la compréhension de Soi-même et des autres pour mieux conduire notre vie et faire bon ménage avec autrui...



MODÈLE DE TRANSFORMATION EN CINQ VOILETS DE KEN WILBER

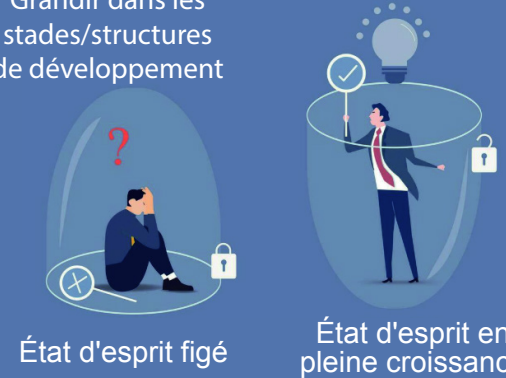
1 - WAKE UP (S'EVEILLER)

(illumination - état non dual :
faire un avec toute chose (unicité).



2- GROW UP (GRANDIR)

Grandir dans les
stades/structures
de développement



4 - CLEAN UP (SE NETTOYER)

Travail sur
l'ombre
(réintégrer
son ombre)



3- OPEN UP (S'OUVRIIR)

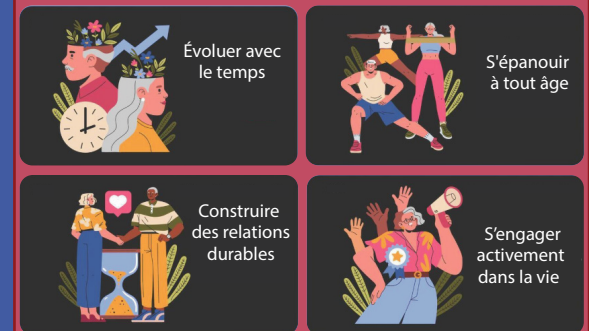
S'ouvrir à chacune de nos intelligences



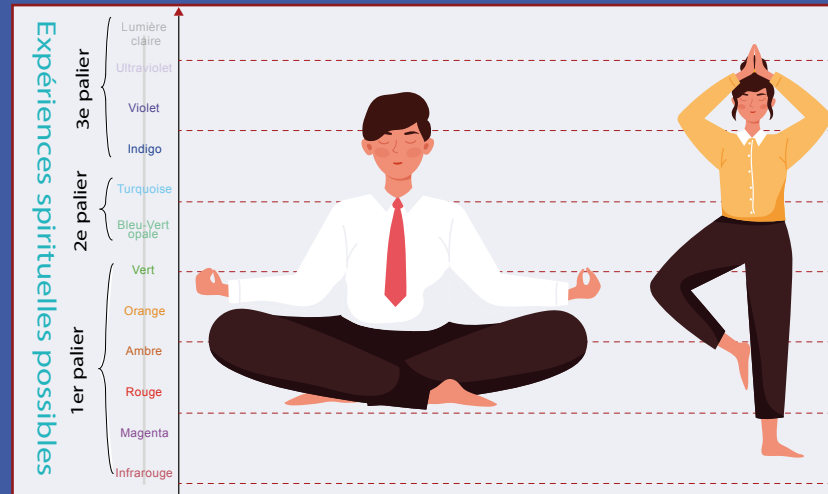
(lignes de développement)

5 - SHOW UP (SE MONTRER)

Inclure systématiquement
les 4 quadrants (vision globale)



1) L'ÉVEIL



Quelles sont les structures et le niveau de conscience qui génèrent votre comportement ?

Avez-vous votre propre routine de méditation ?

En plus de la croissance « normale » de l'enfant à l'adulte, l'homme évolue également dans un sens plus spirituel. En développant notre capacité à accéder à des états méditatifs profonds, nous acquérons un aperçu de la nature de notre vrai soi, de notre réalité. C'est le chemin spirituel de l'illumination ou de l'éveil, impliquant des expériences directes de conscience non duelle ou de conscience unitaire. Ce chemin consiste à reconnaître notre nature fondamentale au-delà de l'ego.

2) GRANDIR

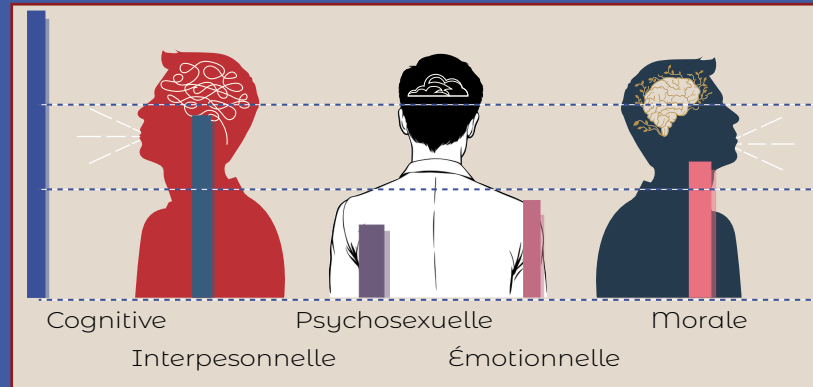


Où en êtes-vous dans ce processus de croissance ?

Grandir cela signifie, accepter l'entière responsabilité de nos vies et de nos décisions et au fur et à mesure que nous poursuivons notre pratique, nous apprenons à voir le monde sous des perspectives totalement différentes, accélérant ainsi notre évolution vers des niveaux de développement psychologique et cognitif de l'égoïsme, à l'ethnocentrisme, puis au monde-centrisme et au-delà...

Grandir de manière éthique, grandir en termes d'altruisme, ou grandir en termes de maturité émotionnelle, élargit notre conscience et notre capacité à comprendre la complexité de la vie...

3) S'OUVRIR



S'ouvrir à chacune de nos intelligences...

S'ouvrir c'est élargir notre conscience, notre champ d'intelligence ainsi que notre façon de percevoir et d'interagir avec le monde. En élargissant notre perception et en approfondissant notre engagement dans la vie, nous développons rapidement le courage, la résilience et la force de caractère ainsi que les niveaux de performance qui transforment nos vies. Cette voie consiste à cultiver activement différentes formes d'intelligence, telles que l'intelligence esthétique (reconnaître la beauté...), morale, émotionnelle etc.

4) SE NETTOYER



Êtes-vous attentif à vos propres pièges et à vos anciens schémas ?

Savez-vous quels sont vos déclencheurs et comment les éviter ?

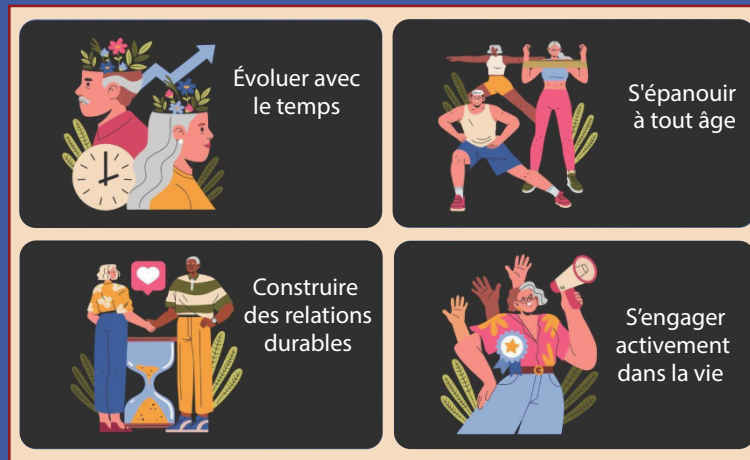
À l'intérieur comme à l'extérieur.

Le nettoyage reste une activité nécessaire pour devenir et rester clair et ouvert.

Pour une plus grande plénitude, nous devons travailler sur nos ombres psychologiques, sur nos schémas inconscients, et intégrer les aspects refoulés ou niés de nous-mêmes. En affrontant et en acceptant nos peurs cachées, nos traumatismes, ainsi que nos parties reniées, nous libérons ainsi de l'énergie bloquée, et nous élargissons notre capacité d'expression personnelle, en ayant des relations authentiques.

Alors, la véritable guérison peut commencer...

5) SE MONTRER



Consacrez-vous un peu temps pour aider la collectivité ?

Se montrer c'est l'aboutissement d'un travail antérieur dans les autres facettes...

En nous réveillant spirituellement, en grandissant et en faisant le ménage, nous construisons une personnalité forte et authentique avec laquelle nous pouvons nous engager et nous manifester dans le monde pour le bien du plus grand tout.

Car nous ne faisons pas tout ce travail intérieur uniquement pour notre propre bénéfice.

Se montrer c'est incarner pleinement notre développement dans le monde.

Ce chemin implique de concrétiser notre croissance intérieure ainsi que nos idées et d'agir de manière responsable dans nos relations personnelles, dans notre travail et avec nos communautés afin de vivre quotidiennement avec authenticité et détermination...

CONCLUSION

1 WAKE UP (S'ÉVEILLER)

2 GROW UP (GRANDIR)

3 OPEN UP (S'OUVRIR)

4 CLEAN UP (SE NETTOYER)

5 SHOW UP (SE MONTRER)

Combinées ensemble, ces différentes complétudes fonctionnent comme des outils théoriques essentiels à la pratique de vie intégrale et permettent de viser une "Grande Complétude".

Chacune mène à une forme distincte de plénitude qui ne peut être trouvée ailleurs. Ces différents types de plénitude se complètent, mais ne sont pas réductibles les uns aux autres, ce qui souligne l'importance d'une approche globale du développement et de la transformation humaine que propose Ken Wilber.

A retenir :

1 - toutes nos expériences qu'elles soient spirituelles ou ordinaires, elles sont générées non pas par nos différentes intelligences mais par les structures de notre niveau de conscience...

2- la plénitude de l'éveil n'est pas la même que celle de la croissance, et la plénitude atteinte par le processus 3-2-1 de l'ombre est également différente de celle de l'ouverture ou de la présence...

3 - S'auto-évaluer régulièrement permet d'avoir un aperçu de notre progression globale et d'ajuster notre conscience intérieure ainsi que notre attitude personnelle...