

Finding Radical Wholeness

Synthèse des chapitres 3 & 4

Un livre de Ken Wilber



Alexandre
HUET

Sommaire

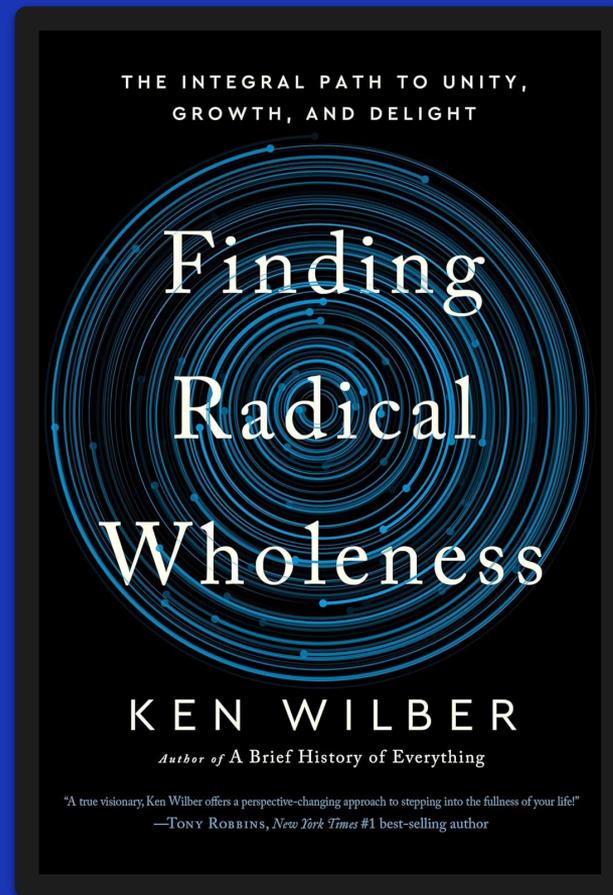
Introduction

1. Introduction à l'éveil (Waking Up)
2. Pourquoi avons-nous besoin de Croître (Growing Up)?
3. La Croissance interprète l'Éveil
4. Intelligence spirituelle vs. Expérience spirituelle

En guise de conclusion...

Bibliographie

Finding Radical Wholeness



Récapitulatif des chapitres précédents

Introduction

Ken Wilber présente la **complétude** comme **but désirable**, et la **recherche de la complétude** comme **valeur suprême**.

Qu'est ce que la complétude?

La complétude est l'état d'être entier, sans manque ni fragmentation. C'est une sensation d'unité intérieure où rien n'a besoin d'être ajouté ou corrigé pour être complet.

Pourquoi rechercher la complétude?

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

Comment cheminer vers la complétude?

Ken Wilber propose cinq voies complémentaires vers la **complétude** :

1. **S'éveiller** (Waking Up)
2. **Croître** (Growing Up)
3. **S'ouvrir** (Opening Up)
4. **Se nettoyer** (Cleaning Up)
5. **Se montrer** (Showing Up)

1. Introduction à l'éveil (*Waking Up*)

L'éveil est une des cinq voies vers la complétude. Elle est le chemin de l'expérience directe de la **vérité absolue** sur la **nature de la réalité**. C'est la voie la plus ancienne et la mieux étudiée par l'humanité, puisque qu'on en trouve des traces dans toutes les cultures depuis 30 000 ans !

Quel est le but de l'éveil?

Le but de l'éveil est de **transformer la conscience** d'un état limité et contracté à un état infiniment plus large et libre d'expérience directe de la complétude, de non-dualité, d'unité ultime avec la conscience universelle.

L'expérience de l'éveil est la réalisation d'une **vérité ultime** et de la **réalité absolue**, qui réside au-delà de notre état de conscience ordinaire.

Les 5 stades de l'éveil

1. **Physique**: État d'éveil
2. **Subtile**: Rêve
3. **Causal**: Sommeil profond
4. **Le Témoin**: Témoin
5. **Le Goût unique**: Le Goût unique

Éternité & infinité

L'**éternité** et l'**infinité** révèle le sens profond de l'**ici et maintenant** :

- **Éternité** : Absence de temps, Pure présent
- **Infinité** : Absence de localisation

Être présent ici et maintenant : c'est être "ici", en contact avec l'infinité ; c'est être "maintenant" en contact avec l'éternité.

2. Pourquoi avons-nous besoin de Croître (Growing Up)?

Pourquoi l'éveil n'est pas suffisant?

La plupart des **croyances religieuses** sont fondées sur l'idée que l'éveil est suffisant pour assurer le **salut de l'humanité** .

Cependant, l'éveil n'apporte pas d'informations spécifiques sur les **vérités relatives de l'univers** .

Or, ces vérités relatives sont nécessaires pour faire **progresser l'humanité** .

S'éveiller et Croître : des processus indépendants

- **Waking Up** révèle une réalité absolue, intemporelle et immuable, qui ne suit aucune progression.
- **Growing Up** est un développement progressif dans le monde relatif, marqué par l'évolution de la conscience, de la complexité et de l'unité au fil du temps.
 - ♦ *L'un évolue, l'autre est déjà accompli.* Ces deux processus sont donc distincts et indépendants.

L'apport de l'approche intégrale dans la définition de la complétude

L'approche intégrale a élargi la vision du Grand Tout en y intégrant des **dimensions relatives** ignorées par les traditions :

- **Growing Up** : la maturation psychologique et cognitive.
- **Cleaning Up** : l'intégration des ombres et des aspects inconscients.
- **Showing Up** : l'engagement dans le monde sous toutes ses dimensions.
- **Opening Up** : l'inclusion de nouvelles perspectives et connaissances.
 - ♦ *L'éveil spirituel (Waking Up) seul ne suffit pas à saisir ces vérités relatives.*

Qu'est ce que la Croissance (Growing Up)?

Growing Up désigne le processus de développement des capacités humaines dans le temps, contrairement à **l'éveil (Waking Up)**, qui est une prise de conscience immédiate de la réalité ultime.

- **Les intelligences** : L'être humain ne possède pas une seule intelligence (cognitive), mais plusieurs (émotionnelle, morale, musicale, spirituelle, etc...).
- **Les lignes de développement** : Chaque intelligence suit une ligne de progression distincte, évoluant indépendamment des autres.
- **Les niveaux de développement** : Bien que chaque intelligence soit différente, elles passent toutes par les mêmes niveaux de croissance.
 - ◆ Chaque progression dans **Growing Up** correspond à une intégration plus grande, une complexité accrue et une conscience élargie.

Pourquoi l'humanité a-t-elle mis si longtemps à découvrir le processus de Croissance (Growing Up)?

La Croissance (Growing Up) n'a été découvert qu'il y a environ cent ans, ce qui est extrêmement récent par rapport à l'histoire humaine.

La raison principale est que **les stades de Croissance ne sont pas accessibles par simple introspection ou méditation.**

Contrairement à Waking Up (l'éveil spirituel), qui repose sur des expériences directes en première personne, Growing Up concerne des **structures de conscience objectives**, comparables aux **règles de grammaire** dans le langage.

Un modèle simplifié de la Croissance (*Growing Up*) en 4 stades

| Stade | Description | Identité | Problématique |
|--|--|--|--|
| 1. Égocentrique (<i>Selfish</i>) | L'individu est centré sur lui-même, incapable de différencier son propre être du monde extérieur (<i>adual</i>). | Identité limitée à soi-même. | Gestion des impulsions (désirs, pouvoir, agressivité). |
| 2. Ethnocentrique (<i>Conformiste</i>) | L'individu s'identifie à son groupe (nation, religion, culture) et adopte ses normes et croyances comme absolues. | Identité élargie à un groupe spécifique. | Conformisme et adhésion aux règles sociales. |
| 3. Mondocentrique (<i>Universel</i>) | L'individu reconnaît l'égalité et la valeur de tous les êtres humains, indépendamment de leur appartenance à un groupe. | Identité élargie à toute l'humanité. | Justice et traitement équitable de tous. |
| 4. Intégratif (<i>Systémique</i>) | L'individu intègre toutes les perspectives et reconnaît leur interdépendance. Il voit la réalité de manière globale et systémique. | Identité incluant toutes les dimensions. | Synthèse des différentes perspectives et gestion de la complexité. |

3. La Croissance interprète l'Éveil

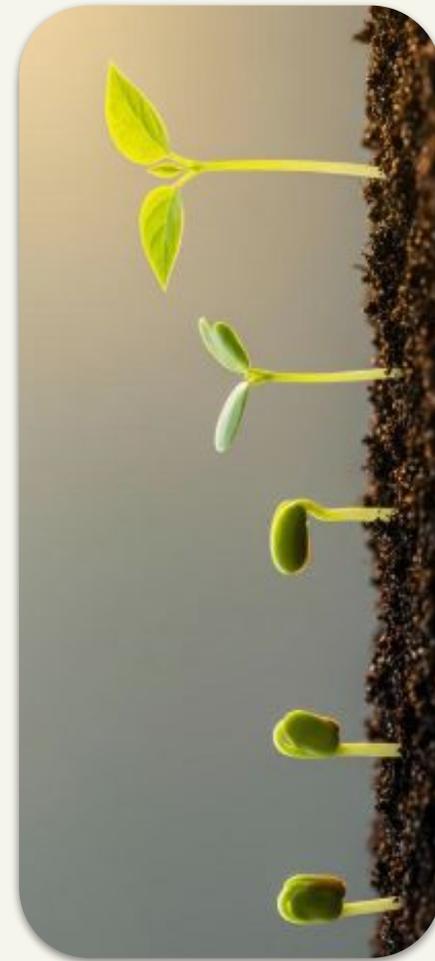
"Le stade-structure de Croissance, auquel une personne se situe, détermine comment elle pense et ressent tout le reste." – Ken Wilber

Nous ne percevons pas simplement le monde de manière objective et passive, nous **interprétons et conceptualisons la réalité activement**.

Nos **interprétations** et nos **explications** sont le produit de nos **intelligences**.

Or, nos **intelligences** (ou **lignes de développements**) se déploient à travers des stades de développements.

Cela signifie que nos expériences—y compris nos expériences spirituelles d'éveil—seront **interprétées par le biais du stade-structure de Croissance** auquel nous sommes.



Comment sont interprétés les expériences d'éveil (*Waking Up*) au travers des différents stades de développement?

| Stade | Personnage | Phrases types | Interprétation |
|-----------------------------|--|--|--|
| Stade 1 — Égocentrique | <i>Le Schizophrène</i> — croit être l'incarnation du divin. | "Je suis Jésus-Christ—moi seul ai découvert la vérité !" | L'expérience est entièrement absorbée par le soi, conduisant à des délires de divinité personnelle. |
| Stade 2 — Ethnocentrique | <i>Le Fondamentaliste</i> — adhère rigidement aux doctrines religieuses. | "Seul Jésus-Christ peut nous sauver !"; " Ma religion est la bonne, et que toutes les autres sont fausses !" | L'expérience est interprétée à travers le dogme religieux, considérant sa propre tradition comme la seule vérité. |
| Stade 3 — Mondocentrique | <i>L'Universaliste</i> — embrasse plusieurs chemins spirituels. | "Toutes les religions pointent vers la même réalité de différentes manières."; "Le salut peut également être atteint par d'autres religions." | La personne reconnaît l'éveil comme une expérience universelle à travers différentes traditions. |
| Stade 4 — Intégral | <i>Le Sage</i> — intègre toutes les perspectives. Incorpore l'expérience directe au-delà des cadres conceptuels. | "Toutes les interprétations sont des reflets de l'esprit. La réalité est simplement ce qu'elle est." | La personne transcende et inclut toutes les perspectives, voyant la réalité au-delà des limitations conceptuelles. |

Le paradoxe des religions

Pourquoi les religions ont été simultanément la source de haine, de guerre et de torture, et en même temps d'amour, de compassion et de bienveillance?



Chaque stade de Croissance (Growing Up) peut avoir une **expérience d'éveil** pendant laquelle il se sent "**un avec son monde**"—mais "**son monde**" est différent à chaque stade. Il croît du petit "moi", au plus grand "nous" puis au "nous tous".



Autrement dit, il existe une distinction entre l'**expérience spirituelle** et l'**explication de l'expérience**.

Or, l'explication de l'expérience à valeur de **prescription sur l'action humaine** puisqu'elle influence la compréhension du monde, la morale et l'éthique.



C'est pourquoi, lorsque que des **expériences spirituelles** d'amour universel sont interprétés à travers un **stade ethnocentrique**, elle débouche paradoxalement sur un déferlement généralisé de haine, de guerre et de torture (ex: L'inquisition, les croisades...).

4. Intelligence spirituelle vs. Expérience spirituelle

SOMMAIRE

1. L'engagement spirituel
2. Comment approcher le réel et accéder à la vérité?
3. L'intelligence spirituelle
4. L'expérience spirituelle
5. Pourquoi est-il important de ne pas les confondre?

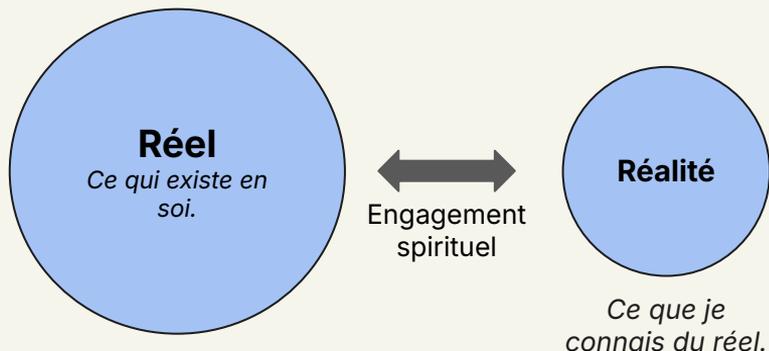


L'Engagement spirituel

L'**engagement spirituel** est la démarche de celui qui cherche à savoir ce qu'est réellement le monde, et ce que lui-même est vraiment.

C'est un **questionnement ontologique**, c'est-à-dire qui se rapporte à l'étude de l'**être**.
Le but est l'**objectivité**, c'est-à-dire saisir les choses telles qu'elles sont réellement.

Plus concrètement, c'est l'investigation du rapport entre le **réel** et la **réalité** :



La rencontre de la réalité et du réel serait l'accès à la **vérité absolue** et au **sens de la vie**.

Le mot « **sens** » comporte trois acceptions :

1. sensation;
2. direction;
3. signification

Comment approcher le réel et accéder à la vérité ?

Ken Wilber, à travers son modèle des **"trois yeux de la connaissance"**, expose les **modes fondamentaux de connaissance du réel**.

1. L'oeil de la chair

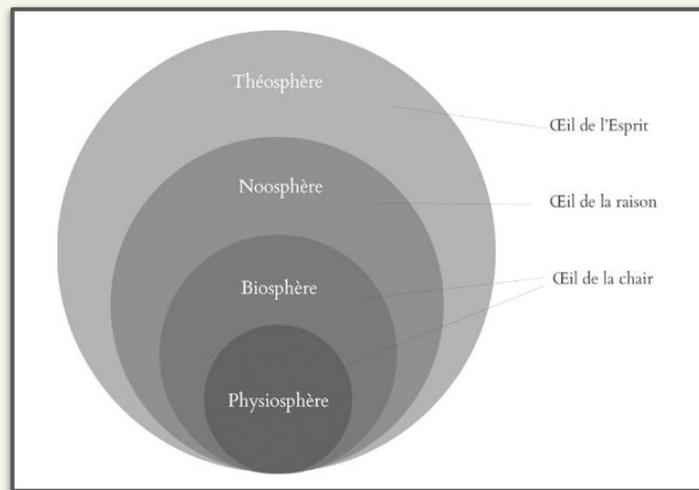
Mode de connaissance sensorielle, empirique et matérielle.

2. L'oeil de la raison

Mode de connaissance conceptuel, rationnel, intellectuel et interprétatif.

3. L'oeil de l'esprit

Mode de connaissance directe, non duelle et immédiate du réel absolu.



Introduction à la psychologie intégrale, Johann Henry

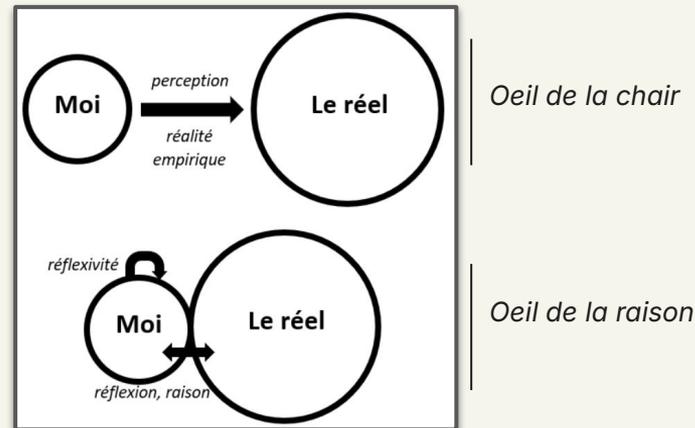
L'intelligence spirituelle

Définition :

L'intelligence spirituelle est une **structure de la conscience** (mental) capable de percevoir d'interpréter le réel, et qui adresse la question de l'**ultime réalité**: "Qu'est ce qui devrait être mon ultime préoccupation?"

Caractéristiques:

- Voie de la croissance (*Growing Up*)
- Produit de la structure de la conscience
- Est une intelligence/une ligne de développement
- Évolue et mure au travers des stades de développement



Mode de connaissance du réel :

- Oeil de la chair & oeil de la raison
- Relation Sujet-Objet (3ème pers.)
- Quantitatif & cumulatif
- Réflexif & conceptuel
- Domaine de l'avoir et du relatif

Jésus vs. Gaïa

Wilber explique que l'**intelligence spirituelle** produit des **récits narratifs** qui structurent la façon dont une personne comprend l'ultime réalité et détermine une **ultime préoccupation**. Il compare deux récits spirituels modernes :

| Stade de développement | Récit narratif | Référence ultime | Ultime préoccupation |
|-------------------------------|--|---|---|
| Ethnocentrique (Jésus) | <i>"Jésus-Christ est le fils unique de Dieu. Si je crois en lui, je serai sauvé et vivrai éternellement au paradis. Ceux qui ne suivent pas la parole de Dieu seront condamnés."</i> | Bible (vue comme la parole infaillible et littérale de Dieu) | Mon salut personnel et celui de ma communauté en suivant la volonté divine. |
| Mondocentrique (Gaïa) | <i>"L'univers est un immense réseau interconnecté. La science moderne nous montre que la destruction de l'environnement mène à l'effondrement de la planète. Nous devons vivre en harmonie avec la Terre pour éviter la catastrophe écologique."</i> | Science (physique quantique, écologie, théorie des systèmes) | Protéger Gaïa, la planète et le vivant, pour assurer la survie de l'humanité et l'équilibre du monde. |

L'Expérience spirituelle

Définition :

L'expérience spirituelle est un **état de la conscience d'éveil à la véritable nature du réel**. Autrement dit, c'est **l'expérience directe de la complétude**.

Caractéristiques:

- Voie de l'éveil (*Waking Up*)
- Etat de la conscience temporaire
- Universelle & Accessible à tous
- Absolue & Immuable



Mode de connaissance du réel :

- Oeil de l'esprit
- Relation Sujet-Sujet (1ère pers.)
- Qualitatif & immédiat
- Expérientiel & Sensoriel
- Domaine de l'être et de l'absolue

Pourquoi est-il important de ne pas les confondre ?

L'expérience et l'intelligence spirituelle sont deux processus indépendants mais complémentaires :

L'éveil sans croissance peut mener au **fanatisme**, car une expérience spirituelle mal intégrée conduit à la rigidité et à l'attachement excessif à une interprétations limitée.



Le **fanatisme** enferme l'individu dans une vérité absolue et rigide, le privant de l'ouverture nécessaire pour grandir.

La croissance sans éveil peut aboutir au **nihilisme**, car un développement purement intellectuel, rationnel ou relativiste risque d'aboutir à une vision désenchantée ou cynique du monde, vide de signification profonde.



Le **nihilisme** en rejetant tout sens profond à l'existence, prive l'individu de repères. Il peut alors sombrer dans l'indifférence, le cynisme et le désespoir existentiel.

En guise de conclusion...

Les spiritualités sont des **véhicules** d'accès à l'absolu. Cependant, tous les véhicules ne se valent pas...



Bibliographie

Wilber, Ken. *Finding Radical Wholeness: The Integral Path to Unity, Growth, and Delight*. SHAMBHALA, 2025.

Henry, Johann. *Introduction à La Psychologie Intégrale: Nouvelles Clés Pour Être Au Monde*. Enrick B. Éditions, 2023.

Choeur, Adrien. [“La Réalité : Définition Philosophique Du Réel et de La Vérité.”](#) *JePense.Org*, 5 May 2024,