

## **Trouver la Complétude Intégrale (introduction)**

### **La voie Intégrale vers l'Unité, la Croissance et le ravissement**

Ce livre parle de Complétude. Je mets une majuscule à ce mot « Complétude » afin de lui donner un certain poids. En fait, j'affirme, et j'essaierai de vous convaincre de cela, que découvrir une Complétude authentique est en fait la définition d'une réelle spiritualité, qui peut donc vous offrir un sens et une raison d'être authentiques pour votre vie. Mais ce n'est pas une spiritualité théiste ; elle n'est pas mythique ; elle n'implique pas d'accepter un système de croyances particulier ; elle ne postule pas l'existence d'une déité suprême, ni d'un être surnaturel, ni d'une réalité transcendante en laquelle vous devez croire. Il n'y a pas de problème s'il se trouve que vous croyez en l'une de ces choses, mais ce n'est pas le sujet du livre. D'ailleurs, vous pouvez croire en l'un ou l'autre de ces éléments, et pourtant passer à côté de – ou alors atteindre – cette authentique Complétude elle-même. Découvrir cette Complétude est tout le sujet d'une spiritualité réelle ; et dans ce livre, vous trouverez des façons de découvrir une véritable Complétude dans votre vie et vous verrez la différence profonde que cela peut faire pour votre être et votre conscience.

Vous avez probablement entendu cette phrase courante « Je suis spirituel mais pas religieux ». D'une certaine façon, cette phrase s'applique à ce livre. Son approche est spirituelle, dans ce sens qu'elle vous aide à découvrir dans votre vie une véritable Complétude – une authentique spiritualité – ici même et tout de suite, mais elle ne demande aucune sorte de croyance dans des histoires magiques ou mythiques, en des événements miraculeux, ou en quelque chose qui ressemble à une religion institutionnelle. En redéfinissant une authentique spiritualité comme étant la découverte d'une véritable Complétude, cela court-circuite la plupart des systèmes de croyances magiques et mythiques qui imbibent tant des religions du monde – et c'est en cela que c'est « spirituel mais pas religieux. » Ainsi vous ne trouverez ici aucune des croyances telles que « Moïse a réellement séparé en deux la Mer Rouge », « Mahomet a véritablement volé vers la lune sur son cheval et il l'a coupée en deux avec son sabre, » « Lao Tseu avait vraiment neuf cents ans lorsqu'il est né, » et ainsi de suite. Des histoires mythiques comme celles-ci sont les piliers de la plupart des grandes religions du monde, et jouent un grand rôle car si vous suivez ces religions correctement vous devez croire en ces mythes. Je vous répète que cela ne me pose pas de problème si vous acceptez l'un de ces systèmes de croyances mythiques, mais il ne vous sera pas demandé de le faire dans ce livre. Au contraire, nous allons exposer une nouvelle forme de spiritualité : la découverte d'une vraie Complétude, et vous trouverez des exercices et pratiques spécifiques qui vous aideront à réaliser directement la Complétude authentique qui infuse votre vie tout entière. Vous pourrez assurément affirmer que vous êtes « spirituel mais pas religieux. » (Et à propos, un sondage récent rapporté par le magazine *Time* montre que plus de 70% des natifs de la génération Y, nés entre 1980 et 1990, disent que ce qualificatif « spirituel

mais pas religieux » s'applique à eux, et donc cette approche que je vous propose possède déjà une audience prête à l'adopter sérieusement).

Emmanuel Kant écrivait en 1793 que nous pouvions dire que nous étions entrés dans un monde moderne parce que si une personne était à genoux en train de prier et que quelqu'un arrivait et la voyait, elle était profondément embarrassée. Aujourd'hui nous vivons dans un monde où de nombreuses personnes, notamment les plus éduqués, ne trouvent pas possible de croire encore dans les histoires magiques et mythiques des grandes religions du monde. Et, oui, nombre d'entre elles seraient bien embarrassées si elles se faisaient prendre d'une façon ou d'une autre, en train de croire ces histoires anciennes mythiques « incroyables ». La spiritualité que vous trouverez dans ce livre ne vas pas vous embarrasser, peu importe votre niveau d'éducation. Elle va simplement vous aider à trouver une authentique Unité et Complétude dans votre être et votre conscience, et vous aider à trouver de nombreux bénéfices extraordinaires qui accompagnent cette découverte dans votre vie, dans votre travail, dans vos relations, vos jeux, l'éducation de vos enfants, votre carrière, et tout simplement votre être.

Je ne veux pas dire qu'il n'existe aucun bénéfice dans aucun aspect des formes originales des grandes religions du monde. Je ne vous demanderai pas de croire la moindre histoire magique, mythique, ou de miracles d'une religion traditionnelle.

...

Cela ne signifie pas que dans tout le Christianisme (ou dans n'importe quelle autre religion du monde, il n'y a absolument rien de valable. Nous devons être très, très prudent sur ce point. Je suggère qu'il existe un cœur petit mais important dans la plupart des religions du monde qui est véritablement spirituel, tel que j'utilise ce terme. Pour le dire différemment, la plupart des religions traditionnelles ont certains aspects qui aident vraiment les gens à découvrir une authentique Complétude, c'est-à-dire que le cœur (et seulement le cœur) de ces approches, est spirituel mais pas religieux.

Si vous prenez le Christianisme, par exemple. Oui, il contient un grand nombre de croyances magiques et mythiques et de miracles qu'un Chrétien est sensé adopter, par exemple les croyances présentes dans le Credo de Nicène et dans le Credo des Apôtres, qui sont toutes des variations sur le mythe du seul et unique fils du seul et unique créateur de l'univers, qui est mort pour nos péchés et vous ressuscitera au jour du jugement dernier pour votre gloire éternelle. Pour le cerveau éduqué d'aujourd'hui, aucune de ces phrases n'est crédible. Mais, surtout au début du Christianisme, quelque chose d'autre était proposé : un Éveil à la conscience de la Complétude, et cela se faisait par le chemin de la méditation et de la contemplation. Ainsi, par exemple, Saint Paul a dit : « Que cette conscience soit en vous, celle qui était dans le Christ Jésus, que nous puissions tous être un. » Cette quête d'Unité, cet élan vers la Complétude, était alors un composant central du Christianisme, tout comme il l'était dans nombre d'autres Grandes Traditions de Sagesse du monde, par exemple l'Hindouisme, le Bouddhisme, et le Soufisme. Le plus

important est que cette Complétude est complètement indépendante des croyances individuelles. Et tout particulièrement, les croyances magiques et mythiques, qui sont ce que nous trouvons dans les traités religieux tels que la Bible, sont superflues. Nous n'en avons plus besoin, car ce sont des restes des stades magique et mythique, des stades inférieurs de l'évolution de la Croissance, anciens, et maintenant largement dépassés (d'où leur côté « non crédible »),

Avoir une expérience de mort imminente (EMI) est complètement indépendant du fait d'être un matérialiste, un idéaliste, un nihiliste ou un croyant dans une foi particulière. De même, la découverte d'une véritable Complétude ne dépend en aucune façon de votre croyance en quelque sorte de système magique ou mythique (ou même rationnel d'ailleurs). Ce n'est tout simplement pas nécessaire. En plus de toutes les histoires mythiques existant dans le Christianisme, il existe aussi des écoles de Christianisme contemplatives, méditatives ou véritablement mystiques qui recherchent directement une authentique expérience de la Complétude. Par exemple, l'approche exprimée dans des textes tels que *The Cloud of Unknowing*<sup>1</sup>, un texte mystique du XIV<sup>e</sup> siècle, où « ne pas savoir » signifie abandonner des choses telles que les croyances mythiques afin d'atteindre une Conscience d'Éveil au-delà de tout système de croyances. Cette expérience de la Complétude est complètement indépendante du fait d'accepter des croyances magiques et mythiques qui accompagnent habituellement une conversion au Christianisme. La plupart des mystiques Chrétiens que je connais (et par « mystique », j'entends quelqu'un qui a eu une expérience spirituelle directe de cette Complétude) ne croient en aucun des mythes Chrétiens ni en des miracles surnaturels, y compris la naissance à partir d'une vierge et la résurrection du corps physique, vraiment aucun.

Et donc, c'est une chose de dire qu'en tant que Chrétien, vous avez découvert votre propre conscience Christique, c'est-à-dire que vous avez découvert votre Soi Réel et la Complétude fondamentale de l'univers tout entier (« afin que nous puissions tous être un ») et c'en est une autre de dire « Je crois au Père, au Fils et au Saint Esprit ; et que le Fils est né d'une vierge et a été crucifié, est mort et est ressuscité, est monté au ciel, et m'offre maintenant d'être sauvé du péché originel ». Ce sont des choses entièrement différentes, l'une est spirituelle et l'autre est religieuse.

Le brillant écrivain qu'est l'Évêque John Shelby Spong a écrit de nombreux livres – dont celui de 2018 *Unbelievable*<sup>2</sup> - qui soulignent avec force des points similaires à propos du Christianisme. Il commence en signalant qu'il existe une grande différence entre *expérience* et *explication*. C'est exactement cela. Nous appelons généralement expérience une « connaissance par familiarité » et explication une « connaissance par description ». C'est une distinction importante. Ce que nous allons explorer dans ce livre est une connaissance par familiarité, une *expérience* directe de la Complétude, et même

---

<sup>1</sup> Le nuage du non savoir (NdT).

<sup>2</sup> Non crédible (NdT).

si cette conscience de l'Unité ultime va être décrite (une *explication*), il vous faudra l'expérimenter directement vous-même pour savoir effectivement de quoi il s'agit (et nous explorerons des exercices destinés exactement à cela). Spong affirme que le vrai Christianisme implique une *expérience directe* de l'Unité, mais que, historiquement, il a été détourné par une *explication* issue de nombreux mythes écrits au premier siècle et d'une philosophie byzantine du IV<sup>e</sup> siècle. Quant aux mythes et miracles de la Bible, Spong s'insurge complètement contre leur réalité à tous. Et cela inclut toute croyance magique-mythique du Christianisme, y compris l'idée que Jésus est vraiment mort pour nos péchés, la notion de la virginité de Marie, l'ascension physique, Moïse séparant la mer Rouge en deux, Elie allant directement au ciel dans son charriot, et ainsi de suite. Spong nie tout mythe, miracle, et événement miraculeux associé avec le Christianisme (et il l'a fait sans arrêt dans une douzaine de livres ; et rappelez-vous qu'il était un vrai évêque, pour l'amour du ciel, et je ne sais honnêtement pas comment il a évité l'excommunication). Spong veut l'*expérience directe* de l'Unité, de la pure Complétude (qu'il appelle une complétude de « vivre, aimer, et être »), et il refuse qu'un seul mythe soit ajouté comme explication (non crédible) de cette expérience, et de là vient le titre de son livre (Non crédible). Spong était véritablement « spirituel mais pas religieux » et il croyait, comme moi, que Jésus l'était aussi, et que le cœur du message du Christ était l'annonce de la Complétude.

J'ajouterais que c'est aussi le cœur du message de Gautama Bouddha, Shankara, Plotin, Lao Tseu, Lady Tsogyal, Chuang Tseu, et de la plupart des autres grands Réalisateurs qui sont les fondateurs des religions traditionnelles. Nous trouvons cette quête de Complétude au centre de la plupart des grandes religions du monde, même si leurs histoires mythiques majeures sont très différentes. Après tout, si vous faites vraiment un avec l'univers, vous êtes un avec l'univers, peu importe comment vous l'expliquez ou le formulez. Un c'est un. Si vous examinez soigneusement les grandes traditions, vous voyez immédiatement ce cœur commun de conscience de l'Unité dans pratiquement toutes. Il existe une école de philosophie appelée « Philosophie pérenne » qui croit que toutes les grandes traditions du monde ont pour objectif de poursuivre cette Complétude fondamentale ; et tandis que leurs formes extérieures varient considérablement (leurs *explications* mythiques varient), la Complétude intérieure est essentiellement la même dans toutes (l'*expérience* d'Unité est similaire). Il nous faut cependant être prudents car bien que d'une certaine façon la Complétude de base soit similaire dans toutes les religions, il est également vrai que toute expérience inclut un certain degré d'interprétation (qui est dû en partie à la culture), si bien que nous ne trouvons pas grand-chose de véritablement « pérenne » et non changeant. Tout de même, la vérité centrale de la Philosophie Pérenne est que tandis que les systèmes de méditation devenaient de plus en plus sophistiqués, ils avaient tous tendance à pointer vers une Complétude ultime très similaire. La découverte de cette Complétude – une expérience directe de conscience de l'Unité – a été appelée selon les cas « Illumination, » « Éveil, » « Satori, »

« Métamorphose, » « Fana, » ou « Grande Libération », ce qui est aussi l'objectif de la méditation elle-même.

Comme nous l'explorerons plus tard, cette Complétude n'est pas mythique, ni surnaturelle, ni magique ; au contraire l'expérience de la Complétude est la suivante : tandis que vous regardez le monde autour de vous, soudain, vous et le monde devenez une seule expérience de conscience de l'Unité. Vous ressentez que vous êtes effectivement un avec le monde entier ; vous faites un avec tout ; et l'univers entier se produit en vous. Voilà typiquement l'expérience directe de la conscience de l'Unité – puis, *après l'expérience*, vous allez généralement trouver toutes sortes d'*explications*, dont la plupart ne vont pas résister à un examen critique et seraient démontées par la rationalité, mais cela ne vous empêchera pas d'essayer. Et vous saurez toujours que l'expérience elle-même était très réelle, même si elle était difficile à expliquer. Cette expérience est effectivement une expérience authentique du Fondement de Tout Être ; c'est un Éveil réel, un aperçu de la conscience ultime de l'Unité, d'une Unicité divine, ce que certains Bouddhistes Tibétains appellent le « Goût Unique » d'une vraie Complétude.

Et donc j'affirme que l'école d'Hindouisme Vedanta, le Taoïsme, la Cabale, le Christianisme contemplatif ou mystique, la plupart des formes de Néoplatonisme, de nombreuses formes précoces du Bouddhisme, toutes les écoles de Mahayana et Vajrayana, le Hasidisme et le Soufisme, parmi de nombreux autres, ont, au plus profond d'eux-mêmes la poursuite et la découverte de cette authentique Complétude non-duelle. Nous examinerons la façon de S'éveiller à cette Complétude, et nous explorerons des façons de la réaliser directement et de l'expérimenter nous-mêmes sans avoir à adopter aucune histoire mythique ni aucune explication étrange telles que celles qui accompagnaient les formes originales de toutes ces religions. La spiritualité est à la base la religion sans bizarrerie et c'est cette forme que nous allons rechercher.

Nous verrons également, pour anticiper un autre point, que le développement humain inclut plusieurs stades de croissance et d'évolution, que des chercheurs brillants tels que Jean Gebser ont décrits et nommés – par exemple archaïque, magique, mythique, rationnel, pluraliste, intégré. L'humanité elle-même est en train de parcourir ces stades (y compris les plus bas - magique et mythique - en allant vers les stades plus élevés tels que rationnel et intégré – et l'humanité à ce jour est juste en train d'atteindre le début du stade intégré). Nous examinerons ensuite ces stades avec plus d'attention, mais je vous préviens déjà que j'affirmerai que la plupart des histoires magiques et mythiques de la Bible ont été écrites lorsque l'humanité était encore à ces stades précoces (magique et mythique) il y a 2000 à 6000 ans. Ainsi, au moment où elles ont été écrites, elles n'étaient ni des hallucinations ni des délires, mais elles signifiaient vraiment ce que croyaient sincèrement ceux qui les écrivaient, des humains à des stades magiques et mythiques de développement. Ici, je vais adoucir ma critique acerbe de ces visions religieuses qui équivalait à crier sur un enfant de cinq ans, mais en gardant le point essentiel qu'elles sont

maintenant des produits de stades précoces, plus bas, et largement dépassés, de l'évolution humaine, c'est pourquoi elles sont effectivement « non crédibles ». Et aucune de ces croyances n'est nécessaire pour une expérience directe de la Complétude réelle. Mais si vous avez n'importe laquelle de ces croyances, vous n'avez pas besoin de vous en débarrasser – même si vous pourriez décider de le faire ou du moins trouver des façons de les mettre à jour.

Donc, nous recherchons une Complétude authentique. Mais nous arrivons au point central de ce livre : ce qui est étrange à propos de la Complétude est qu'elle ne se remarque pas toute seule dans la conscience, ce n'est pas quelque chose que tout le monde voit, comme un rocher ou un arbre. En fait, il faut savoir où la rechercher, et il faut donc partir à sa recherche, car sinon, aussi étrange que cela paraisse, vous ne la trouverez pas et vous resterez partiel, fragmenté et brisé, ou au moins pas aussi Complet que vous pourriez l'être. Bien que la Complétude soit partout autour de vous, avec vous et en vous - elle envahit votre conscience en ce moment-même - si vous ne savez pas où la chercher, elle va passer devant vous et vous ne saurez même pas qu'elle est là. J'insisterai sans relâche sur ce point jusqu'à ce que nous soyons fatigués, vous et moi. Mais s'il y a un seul point que je voudrais que vous reteniez de ce livre, ce serait : « Vous devez savoir où rechercher la Complétude. » La vaste majorité des gens dans le monde ont très peu de Complétude dans leur vie parce que personne ne leur a jamais montré où la rechercher.

Une chose tout aussi intéressante et tout aussi surprenante est que lorsque nous poursuivons les façons de rechercher la Complétude, nous trouvons qu'il existe plusieurs sortes différentes de Complétude authentique (qui sont toutes aussi importantes). Et il existe des chemins, des pratiques, et des exercices expérientiels que vous pouvez explorer pour vous aider à discerner chaque sorte. Nous allons examiner avec soin toutes ces différentes zones de Complétude et nous les expliquerons clairement afin que vous sachiez exactement quoi faire pour les voir. Commençons en disant qu'une seule seulement de ces sortes de Complétude (qui sont au nombre de cinq) a quelque chose à voir avec la spiritualité, et donc si vous n'êtes pas intéressé par tout ce qui a trait à la spiritualité, je pense que vous pouvez tout de même aimer et apprécier ce livre.

Pour l'instant, je vais nommer ces cinq différents types de Complétude : ce sont l'Éveil, la Croissance, l'Ouverture, le Nettoyage et Se manifester. Ils correspondent à des activités que vous pouvez faire dans votre vie, et chacune d'entre elles va vous montrer une sorte incroyablement profonde de Complétude. Et si vous rassemblez tous ces types de Complétude, vous aurez ce qui pourrait s'appeler une « Grande Complétude » dramatiquement inclusive. Examinez ces différents types de Complétude au fur et à mesure que je les expliquerai et voyez si cela a un sens pour vous. Si certaines n'en ont pas, vous pouvez toujours les éliminer. Mais la plupart des gens les trouvent incroyablement éclairantes : en fait, il existe un mouvement mondial dévoué à cette

Grande Complétude, et il s'appelle « La Métathéorie Intégrale », et c'est justement la vision que je représente.

C'est tout simplement bluffant au premier abord, mais chacun de ces cinq chemins révèle un type très différent de Complétude. Vous pourriez penser raisonnablement que la Complétude étant la Complétude, il n'en existerait qu'une seule. Et c'est là que nous trébuchons sur une prise de conscience choquante : la Complétude offerte par les chemins authentiques de l'Éveil, qui a formé le cœur des Grandes Religions du monde et consistait en l'expérience de « faire un avec toute chose », cette Complétude est simplement un type majeur de Complétude (que nous appelons l'Éveil). Mais il existe au moins cinq aspects majeurs, cinq domaines de Complétude fondamentale (l'Éveil, la Croissance, l'Ouverture, le Nettoyage et Se manifester), et cela s'avère profondément important, car chacun de ces domaines montre un type très très différent de Complétude.

L'humanité, à l'Orient comme à l'Occident, au Nord comme au Sud, a travaillé pendant des milliers et des milliers d'années, jusqu'à ce jour, pour découvrir tous ces domaines de Complétude. Et ce n'était pas une tâche facile parce que ces types de Complétude ont en commun la particularité de n'être ni totalement évidents ni apparents en ce moment-même ; aucun n'est en train de parader devant votre conscience en s'annonçant à haute voix. Chacun doit être recherché spécifiquement, et il vous faut savoir qu'il est là, sinon vous n'essaieriez même pas.

C'est pourquoi la Métathéorie Intégrale (où *Intégral* est un synonyme de Complétude), a eu besoin de près de cinq décennies de recherches pour trouver tous ces domaines de Complétude. Et l'une des premières choses que font les gens lorsqu'ils trouvent cette approche Intégrale est de se frapper la tête pour n'avoir pas été capables de voir par eux-mêmes tous ces domaines de Complétude, car dès que vous les avez trouvés, ils semblent tous incroyablement évidents. D'une certaine façon, ils sont très évidents, et ils traversent votre conscience en ce moment-même. Mais cela reste vrai que si vous ne savez pas où et comment les rechercher, ils peuvent demeurer des inconnus mystérieux dans votre vie. En fait, parmi ces cinq types de Complétude que j'ai listés, trois d'entre eux Grandir, S'ouvrir et Nettoyer, ont été découverts seulement dans les cent dernières années, ce qui signifie que pendant presque toute leur histoire, les êtres humains ont été entraînés à n'être que partiels, fragmentés et brisés.

De nos jours, il n'existe aucun système de croissance n'importe où dans le monde, qui inclue la totalité des cinq types de Complétude. C'est pourquoi, si vous recherchez une Complétude réelle, vous tenez le bon livre. Vous allez trouver dans les pages suivantes des descriptions, des pratiques, et des instructions qui la pointent du doigt, et qui vous guideront pour voir directement et presque immédiatement les cinq zones de la « Grande Complétude. » Je n'en ai inventé aucune moi-même, et chacune d'entre elles possède à travers le monde une communauté de connaissance substantielle qui l'explore en

profondeur et en détail. Mais je les ai rassemblées et je les présente dans une sorte de superholisme (la Métathéorie Intégrale) qui vous aidera à trouver toutes les grandes Complétudes fondamentales qui sont déjà sous votre nez, si vous savez où chercher.

Le titre initial de ce livre était « Faire de la place pour toute chose. » Étant donné ma discussion sur la Complétude jusqu'ici, la raison de ce choix original doit sembler maintenant évident. Une authentique Complétude – la Grande Complétude – fait de la place pour toute chose dans votre vie, même pour la grande partie qui pourrait bien ne pas y être incluse encore. Il est très probable que vous soyez jusqu'ici passé à côté de nombreuses choses qui vous appartiennent et qui devraient faire partie de votre vie, pour un bénéfice énorme et une amélioration de celle-ci, mais vous ne leur avez pas encore fait de la place, vous n'avez pas encore suffisamment de Complétude. Lorsque vous voyez véritablement la Grande Complétude fondamentale de ce monde, alors tout s'emboîte et vous ressentez une plénitude surabondante dans votre vie, sans friction, sans tension, sans torture. Et pour faire de la place pour toute chose, vous avez besoin de savoir exactement où chercher une Complétude complète, et cela signifie que vous devez savoir où et comment rechercher un réel Éveil, une Croissance réelle, une Ouverture réelle, un Nettoyage réel et une Manifestation réelle. Chacun de ces processus va clarifier pour vous exactement où se trouve sa Complétude particulière. Dans toute ma vie professionnelle, l'une des réalisations les plus choquantes a été de voir à quel point extrême la vraie Complétude est cachée, et c'est choquant parce que une fois que vous la voyez elle est absolument d'une évidence stupéfiante. Comment se fait-il qu'il ait fallu des centaines de milliers d'années pour découvrir la plupart de cela ? Comme est-ce possible que nous ayons été aussi aveugles ?

Par exemple, je pense que lorsque vous voyez en quoi consiste la Croissance, vous allez avoir comme la plupart des gens deux réactions majeures : (1) vous allez comprendre pourquoi ce processus tout entier n'a été découvert par l'humanité que depuis une centaine d'années, et (2) vous allez être stupéfait par ce que cela implique pour la Complétude parce que vous allez voir un type de Complétude dont vous n'aviez pas la moindre idée qu'elle existait. Vous pouviez bien être un holiste sérieux, un théoricien des systèmes zélé, ou tout autre croyant dans la Complétude de ce monde, et cependant votre réponse sera du genre : « Waouh, je ne suspectais pas que ce type de Complétude existait ! »

Comme les autres cinq processus de révélation de la Complétude, la Croissance va vous montrer un aspect de la Complétude à la fois facile à comprendre mais pas du tout évident à découvrir (jusqu'à ce que, une fois de plus, il vous soit signalé, ce qui permet de le rendre complètement apparent). Nous voyons cela avec chacun des aspects de la Grande Complétude. Par exemple, en ce qui concerne l'Éveil, nous parlons d'une expérience directe sur laquelle la plupart des grandes religions ont été fondées à l'origine et qu'elles ont initialement cherché à transmettre aux autres, et c'était une expérience de

pure Complétude. Et nous verrons, dans le chapitre suivant, que les preuves pour cette profonde expérience d'Éveil sont tellement accablantes qu'un expert respecté a qualifié son existence d'« incontestable. »

Les systèmes de méditation et de contemplation des grandes religions fonctionnaient directement avec ces réalisations d'Éveil, et ces systèmes n'impliquaient aucune histoire magique ou mythique ; elles étaient au contraire des psycho technologies de transformation de la conscience. Tout ce qu'elles recherchaient était la pure Complétude ou expérience ultime d'Unité non-duelle. Par la suite, les différentes religions ont donné à cette *expérience* directe différentes *explications*. Ces religions avaient de nombreuses différences, mais lorsque les mystiques (ceux qui avaient effectivement eu une expérience directe de l'Unité) des différentes religions se réunissaient et échangeaient, ils savaient immédiatement qu'ils parlaient de la même réalité de base, ils regardaient dans les yeux les uns des autres et simplement ils savaient, ils pouvaient la voir. Ils savaient que derrière, au-delà, ou sous ce monde relatif d'objets et d'événements séparés, il existe une profonde Unité ou véritable Complétude, et ceux qui n'ont pas réalisé cette Unité toujours déjà présente demeurent pris dans le monde conventionnel de souffrance perpétuelle, un monde décrit universellement comme déchu - dualiste, fragmenté, plein de péché originel, aliéné et brisé – mais qui, « en un clin d'œil » peut être totalement percé à jour et libéré par l'Éveil réel à une authentique Complétude toujours déjà présente.

De nos jours, de nombreuses personnes sont familières avec la version Bouddhiste de ces pratiques d'Éveil connues sous le nom de « pleine conscience ». Ils l'utilisent pour réduire le stress, améliorer le sommeil, alléger la dépression et l'anxiété, augmenter la santé, augmenter la productivité, améliorer les relations, et différentes autres améliorations du soi, ce qui est très bien, il existe beaucoup de preuves scientifiques que la pleine conscience peut faire tout cela. Mais elle n'a été inventée à l'origine pour aucune de ces raisons, mais simplement comme une façon d'avoir une expérience directe de Dieu. C'est-à-dire, si on laisse tomber le vieux terme de Dieu mythique, la pleine conscience était une façon de réaliser directement une pure Complétude non-duelle, une conscience directe de l'Unité, un Fondement fondamental sans fond de Tout Être, un *nirvana* illimité sans fracture et sans souffrance à la place d'un monde de souffrance perpétuelle de *samsara* fragmenté.

Ces systèmes d'Éveil affirment deux choses à propos du but ultime de l'Éveil : (1) chacun possède complètement en ce moment-même l'esprit déjà Illuminé et complètement Éveillé (c'est-à-dire la pure Complétude), mais (2) pratiquement personne n'en est conscient. La plupart des grandes traditions de méditation affirment donc qu'il n'y a rien que vous puissiez faire pour atteindre l'Éveil, l'Illumination, ou la Libération parce que cela est déjà complètement présent en ce moment-même, et vous ne pouvez atteindre quelque chose qui est déjà là (atteindre l'Illumination n'a pas plus de sens que d'atteindre

vos poumons ou acquérir vos pieds). Mais vous pouvez immédiatement reconnaître cet Esprit Illuminé toujours déjà présent si quelqu'un vous le signale (ces instructions sont connues sous le nom de « pointer du doigt » et nous vous en donnerons de nombreux exemples de sorte que vous pourrez voir cela, et l'expérimenter, directement par vous-même).

Il est tout simplement étonnant que la Complétude de chacun de ces cinq domaines soit tellement évidente, si effectivement ils sont pointés du doigt. Mais il est tout aussi étonnant qu'aucun de ces domaines n'inclue les autres, c'est-à-dire que vous pouvez découvrir la Complétude de l'un sans jamais voir la Complétude offerte par les autres. Cela s'applique même à la conscience de l'Unité ultime de l'Éveil. Vous pouvez avoir une expérience majeure d'Éveil et continuer à ne rien voir à propos de la Croissance, du Nettoyage, de l'Ouverture ou de la Manifestation. De même, vous pouvez vous Manifester complètement, et ne pas avoir la moindre idée de l'Éveil ; ou vous pouvez pratiquer le Nettoyage et ne savoir absolument rien sur la Croissance. De plus, chacun de ces cinq types de Complétude grandit et se développe par des chemins différents et de façon complètement indépendante, si bien que vous pouvez être très avancé dans l'un et complètement faible dans l'autre, avec toutes les combinaisons possibles. Toutes ces choses sont comme des pommes et des oranges (et des poires et des citrons et des pêches), c'est-à-dire cinq réalités assez différentes, même si elles contribuent toutes à une extraordinaire Grande Complétude.

Il y a tout de même certaines choses à faire pour devenir capable de voir une de ces Complétudes. Même si une bonne partie de cela a été déposée sur vos genoux au moment de votre naissance, ce n'est pas le cas de la conscience à son propos. Effectivement, vous allez avoir besoin que cela vous soit montré du doigt. Sans cela, il est assez probable qu'il y ait relativement peu de Complétude dans votre vie, et de plus, vous le savez déjà ! Et même s'il existe déjà un peu de Complétude présente, il est assez probable qu'elle soit minime et que vous puissiez l'augmenter énormément.

C'est la raison d'être de ce livre, vous aider à augmenter votre Complétude. Il va vous montrer du doigt les cinq versions de la Complétude, qui vous imbibe en ce moment-même. Nous parcourrons les types de Grande Complétude que vous pouvez trouver en vous Éveillant, en Grandissant, en vous Ouvrant, en Nettoyant, et en vous Manifestant (et nous ajouterons un domaine qui vous aidera directement à voir cela, appelé « Tantra sexuel Intégral », où vous pourrez utiliser le sexe pour vous Éveiller). Dans chaque cas, il existe un type important de Complétude qui vous attend. Et il est tellement étonnant que la véritable Complétude soit absolument déjà présente, tout en étant presque toujours terriblement non évidente. C'est véritablement *Deus absconditus* (« Dieu caché ») – l'Esprit ou la Complétude caché(e), ne se montrant pas, non apparent, non évident, comme si Dieu essayait sérieusement d'éviter d'être vu.

Dans le monde d'aujourd'hui, virtuellement les cinq types de Complétude demeurent de grands secrets cachés, et c'est la raison pour laquelle il manque tellement de Complétude et est tellement fracturé, fragmenté, brisé et massivement polarisé. Notre monde n'agit consciemment sur aucun de ces cinq types majeurs de Complétude. Nous pouvons dire qu'il a un grand manque de Complétude, ou qu'il a un grand manque d'Esprit. Ces deux mots – *Complétude* et *Esprit* – sont essentiellement synonymes de la façon dont je les utilise. Et bien que le monde d'aujourd'hui, par beaucoup de standards, soit en certains endroits très religieux, il n'est presque jamais très spirituel. Tout simplement, il n'y a pas assez de Complétude pour en faire le tour.

Ce manque de Complétude, ce manque d'Esprit, est la raison pour laquelle le monde d'aujourd'hui a tant de mal à faire de la place pour toute chose, ou même parfois pour quoi que ce soit. Peut-être ressentez-vous cela dans votre propre vie. Notre monde est étriqué, surpeuplé, à l'étroit, claustrophobe. Toute chose est écrasée sur quelque autre chose, et partout les gens jouent des coudes, en essayant de trouver plus de place pour leurs propres idées et opinions. Tout particulièrement, les réseaux sociaux sont étriqués avec des gens qui se crient à la figure de la façon la plus bruyante possible, la plus mauvaise, la plus virulente. Faire de la place pour toute chose est exactement là où le bât blesse pour les gens aujourd'hui. Leur espace est petit, leur territoire est surpeuplé, leurs jardins sont pleins d'envahisseurs, tous en train de crier en demandant davantage de place.

Mais lorsque vous voyez tous ces types de Complétude juste sous votre nez en ce moment-même, votre monde devient considérablement plus spacieux. C'est comme si votre être et votre conscience s'ouvraient simplement pour faire soudainement de la place pour toute chose dans votre vie. Un sens profond et une raison d'être s'ouvrent pour vous au beau milieu de votre vie, en la baignant jusqu'au cœur. Une fois que vous voyez la Grande Complétude dans votre propre monde, vous savez exactement où est votre place, à quoi vous appartenez, et le sens de votre vie devient très évident, à savoir que vous faites fondamentalement un avec toute cette Complétude. Jusqu'alors, toute la Complétude cachée gisait autour de vous sans être remarquée du tout, et elle n'était pas suffisamment active pour vous offrir de l'espace pour votre vie.

En effet, le monde semble totalement étriqué et surpeuplé, fermé et contraint, et vous êtes pris dans cet étau. Mais lorsque vous découvrez cette vaste Complétude – une Complétude vraiment Grande – juste là dans votre jardin, c'est un tout autre monde qui apparaît, un monde qui fait effectivement de la place pour toute chose. Rien d'artificiel ni d'imaginaire ici : la Complétude vaste et profonde que vous avez découverte – et qui une fois vue, est aussi réelle et vivide qu'un tour sur la grande roue – vous tend la main et embrasse tout ce qui se produit en vous et dans votre monde, et vous ouvre complètement à tout cela, sans stress, sans effort, sans friction, sans restriction. J'ai entendu souvent les personnes qui ont fait cette découverte étonnante, dire : « En étant

un avec toute chose, j'ai senti que je pouvais respirer, vraiment respirer, comme si c'était la première fois, même si cela m'avait attendu ma vie entière. » Je crois que « faire de la place pour toute chose » vous donnera le même résultat : suffisamment de place pour vous mouvoir de façon libre et sans entraves, embrassant toute chose dans votre vie avec de la joie et du sens. Vous ne serez plus tiré ou poussé par des choses et des événements qui semblent hors de votre contrôle, mais à la place, vous vous sentirez un avec l'univers entier que vous embrasserez comme si c'était Dieu lui-même, parce que, à cause de la nouvelle synonymie entre Dieu et la Complétude totale, c'est exactement le cas. Vous serez à peu près aussi « spirituel mais pas religieux » que possible, ou, en d'autres termes, aussi Complet que vous ne pourriez jamais le souhaiter.

Si c'est d'accord pour vous, nous pouvons commencer tout de suite à examiner cette remarquable découverte.

VERSION DE TRAVAIL