

SPIRITUALITÉ : MODE D'EMPLOI

*Tout ce que vous avez toujours voulu savoir
sur la spiritualité, sans jamais oser le demander*

Plaidoyer pour une spiritualité ouverte et décomplexée

Pascal Rollin

Spiritualité : mode d'emploi

*Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur
la spiritualité, sans jamais oser le demander*

*Plaidoyer pour une spiritualité
ouverte et décomplexée*

Essai

Éditions Persée

Consultez notre site internet



© Éditions Persée, 2019

Pour tout contact :
Éditions Persée – 27 allée des 5 Continents – ZA du Chêne Ferré – 44120 Vertou
www.editions-persee.fr

REMERCIEMENTS

À la vie... à notre belle planète qui m'a si gentiment hébergé, nourri et stimulé.

À toutes les montagnes et les forêts, leurs arbres, leurs animaux, leurs odeurs, leur substance qui m'ont nourri et éduqué pendant de nombreuses années.

À mes parents pour leur gentillesse naturelle.

À mes enfants chéris Samuel – Julie – Sylvain pour leur soutien sans faille dans mon projet. Merci du fond du cœur pour qui vous êtes et pour votre courage! Je vous aime!

À ma femme décédée précocement, qui, de par son départ, m'a fait faire un bond de géant dans la connaissance de moi-même, de l'invisible, dans la connaissance de l'être humain et dans mon évolution intérieure.

À toutes les personnes qui m'ont accompagné sur mon chemin de vie et d'évolution: à commencer tout spécialement par Carmen Grenier, petit ange... ou plutôt Archange incarné sur terre, maître de l'invisible et qui fut oh! combien précieuse! Merci Carmen! À Arnaud Desjardins qui fut l'initiateur et la colonne vertébrale de mon éveil à la spiritualité. Bien sûr, à Amma, Déesse de l'Amour divin. Et puis d'autres: Alex Orbito et Marika, Elisabeth, Pascal, Gilles etc.

À ma dessinatrice préférée (Peinture du mandala couverture – portrait de Miranda Macpherson et de Lama Guendune): Isabelle Allemand

À mon dessinateur préféré – portrait de Eckhart Tolle: Guillaume Bourguet

À ma graphiste préférée – mandala couverture: Pauline Saint Clair

À tous ceux qui m'ont procuré les photos des spirituels que je présente: ETW France (Dipamrita – Stéphanie Lendower) – Les Amis de

Hauteville / Emmanuel Desjardins – Emmanuel Elleaume – Carmen Grenier – Alex Orbito / Marika / Jeannine Courtezy – Pierre Rabhi / Caroline Bourret / P. Lazic.

À tous ceux qui m'ont apporté leur soutien financier pour ce projet, via la cagnotte que j'ai organisée.

Aux éditions Persée et à Marêva Boureau en particulier.

PRÉFACE

*P*ar ce livre, Pascal transmet l'espoir de la vie et son expérience de la spiritualité.

Il est un éveilleur de conscience.

Par les épreuves de la vie, il a découvert le sens de la vie et nous le fait partager.

Je souhaite un bon succès à ce livre.

Que la lumière soit toujours dans votre cœur !

Carmen Grenier

L'art d'aimer la vie

AVANT PROPOS – INTRODUCTION

La finalité et le sens de ce livre sont de présenter la spiritualité de la façon la plus simple, directe et universelle qui soit.

Le but, c'est que quiconque qui se pose des questions sur lui-même, sur le sens de la vie, et de sa vie en particulier, sur la foi, sur la religion, sur toutes les grandes questions existentielles, sur la spiritualité, puisse avoir des réponses simples et sans détours.

La question est : de quoi s'agit-il ? Cela vous concerne-t-il ? Avez-vous un intérêt personnel à vous intéresser à la question ?

La première ligne directrice de ce livre est donc de faire simple tout en allant à l'essentiel et sans éviter aucun des fondamentaux, sous prétexte que vous ne seriez pas prêt ou que cela va déranger vos points de vue, vos croyances : nous sommes là à l'école de la vie et donc pour désapprendre et réapprendre, n'est-ce pas ? Donc, osez-vous ouvrir et faites-vous confiance : vous êtes prêts !

La deuxième idée, c'est celle de la spiritualité décomplexée : arrêtez donc de penser que la spiritualité ne concerne que les fidèles de telle ou telle religion ou bien encore que ceux qui, par nature, se posent des questions : la spiritualité, l'amour, la paix, la clairvoyance, la conscience nous concerne tous ! Vous pouvez donc tous pratiquer cette discipline sans vous convertir à telle ou telle religion ou système de croyance : soyez vous-même !

Tous les êtres humains se posent des questions sur le sens de leur vie, sur « d'où ils viennent » et « où ils iront » à la mort de leur corps physique : cela est normal et naturel.

Et vous pratiquez tous la spiritualité, plus ou moins, à votre façon : par un recul sur votre vie, par le développement d'une certaine psychologie, par une philosophie de vie, par l'amour de la vie, par votre générosité, par votre loyauté dans l'amitié, par tout ce qui vous permet de prendre conscience de vos fonctionnements et donc de vous transformer.

Donc, ne soyez pas complexé : vous n'avez pas besoin de croire, d'avoir la foi pour la pratiquer ! Il vous suffit juste de vouloir aller vers plus de paix, de fraternité, d'amour et d'unité.

Et arrêtez de penser que la spiritualité est une discipline austère, triste, exigeante, éprouvante et qui va vous demander de vous sacrifier ou de vous retirer dans un monastère : c'est tout le contraire ! Elle est la sève, le sel et la pulsion de vie elle-même ! Bien sûr, il y a des pratiques, il y a une certaine exigence... comme toute pratique qui, lorsqu'on la commence requiert de la concentration et de la détermination.

Apprendre à nager, à faire du vélo, à faire du ski ou bien encore à jouer d'un instrument de musique demande de l'énergie, de la concentration. Mais au final, ça n'est que du bonheur, n'est-ce pas ?

Les enfants, s'ils ont grandi dans un milieu à peu près équilibré, adorent quand on leur propose, qu'on leur expose la méditation, quand on leur apprend à se connaître, à s'observer, à se comprendre, à s'exprimer, à prendre leur place, à donner la place à l'autre, à écouter, à communiquer, à accueillir leurs émotions, leurs besoins et à être pleinement dans la vie.

Bref, ils adorent ne pas être comme leurs parents, soucieux, apeurés, remplis de principes et de préjugés sur la vie, et plein de refoulements quant à leurs besoins et à leurs émotions. Et les enfants ont horreur des leçons moralisantes qui ne s'appuient sur rien, sans explications : et ils ont bien raison ! Ils ont soif de comprendre, d'évoluer et de créer une vie meilleure. *Cela est de la spiritualité !* C'est pour cela que le Christ disait : « Laissez les petits enfants venir à moi » !

La spiritualité est un jeu : c'est le jeu de la vie, de la connaissance de soi et de la voie du bonheur. C'est le jeu de la mort à une petite vie pour une renaissance à une vie plus épanouie, plus pleine, plus bienveillante et infiniment plus vaste ! C'est la clef qui ouvre la porte d'une vie personnelle et collective plus facile, plus heureuse.

Enfin, la dernière idée, c'est de vous proposer une vue relativement complète de la spiritualité, de « tout ce que vous voulez savoir sans jamais avoir osé le demander » : j'ai donc abordé de nombreux thèmes, afin que vous ayez une vue relativement claire de ce qu'il en est. Il est important que votre chemin de vie ne trébuche pas sur des contresens.

Je vous propose de lire ce livre au gré de votre envie, d'insister sur les chapitres qui vous attirent... et de délaisser ceux qui vous ennuient : ne soyez pas trop scolaires, et laissez-vous inspirer par votre sagesse intérieure, par votre intuition qui, elle, sait ce qui est bon pour vous.

Et prenez garde de votre mental, c'est-à-dire de l'ensemble des croyances et préjugés sur lesquels vous avez bâti votre monde intérieur : il s'agit de retrouver, de redécouvrir des trésors de sagesse qui résident là, tout au fond de votre être.

Par ailleurs, dans ce livre, je fais allusion plusieurs fois à Arnaud Desjardins, à son Maître Swami Prajnanpad, à Carmen Grenier, à Amma, au Dalaï-Lama et à quelques autres. Il se trouve que ces spirituels ont croisé ma route, mon chemin de vie par leur présence, leur amour, leur bonté, leur patience, leurs enseignements, leur lumière, leur sagesse : qu'ils en soient remerciés ! Je les cite plus que d'autres parce que je les connais plus : n'y voyez aucun attachement particulier, si ce n'est un attachement à la spiritualité la plus authentique et à la vérité.

Bonne lecture à toutes et tous ! Et bon chemin de vie !

CHAPITRE I – SPIRITUALITÉ : DÉFINITION

Quel que soit le sujet auquel vous vous intéressez, si vous n’avez pas une définition claire de ce dont il s’agit, vous risquez bien des confusions ! Plus le sujet est pointu, plus la définition se doit d’être claire.

S’il y a un domaine de notre vie personnelle ou culturelle qui prête à confusion, c’est bien celui-là ! Demandez dans la rue à vos frères humains ce qu’est pour eux la spiritualité, ce que cela représente, vous risquez de récolter... des hésitations, des contradictions, des contresens et, au final, un flou artistique qui ne vous aidera guère.

Vous allez entendre parler de Foi, de « Croire ou pas en Dieu », d’Athéisme, dans le meilleur des cas de transcendance, rien qui puisse vous donner une idée claire de ce que cette discipline, cette pratique est vraiment.

Pourtant, la spiritualité est quelque chose de simple ! De très simple dans ses principes !

La spiritualité nous parle, comme son nom l’indique, de notre esprit : qu’en est-il de notre esprit ? Comment sommes-nous situés intérieurement ? Notre esprit est-il paisible ou agité ? Sommes-nous dispersés ou centrés ? Est-ce que ce qui domine notre esprit est l’agitation, les agitations, les émotions, la reine des émotions qui est la peur ou un sentiment de paix et d’unité ? Sommes-nous la proie de nos pensées ou règne-t-il une atmosphère « climatisée » et sereine ? Est-ce l’amour et la réunification avec nous-même, les autres et tout ce qui nous entoure qui domine notre paysage intérieur ou l’agitation créée par exemple par des besoins non assouvis, des jalousies, des non-dits ? Notre esprit est-il animé par une tendance générale à nous améliorer en tant qu’être humain ou pas ?

Comme dit l'immense sainte hindoue Amma : il y a deux sortes d'éducation :

– L'une qui nous permet d'acquérir des compétences et savoir-faire : celle-ci nous permettra d'avoir un bon métier.

– L'autre est celle qui nous permet de « *bien vivre notre vie, d'avoir un sentiment de plénitude, d'accomplissement de soi-même et de vivre le cœur serein et en paix* » : cette éducation s'appelle la spiritualité. On l'a appelé parfois la « science du bonheur », « l'art du bonheur », « l'art de vivre en harmonie avec soi-même et les autres », « la réunification intérieure », « la paix qui dépasse toute compréhension », « vivre dans l'amour et dans la Paix du christ »... Mettez-y les mots, les adjectifs qui vous conviennent, ceux qui vous parlent, ceux qui vous correspondent... amour, entente mutuelle, capacité à se comprendre et à comprendre l'autre, lucidité, mental clair, détente, espérance, joie de vivre, peps, légèreté, capacité à se situer, capacité à comprendre le sens de la vie en général et le sens de sa vie en particulier etc.

Pour compléter cette définition, on peut ajouter : une éducation personnelle qui fait de nous un être humain meilleur, un être bienveillant, plein de compassion, chaleureux, détendu, ouvert, heureux, plein d'amour pour lui-même et pour les autres, cool, serein, lucide, maître de lui-même, se connaissant bien etc.

Et vous verrez alors poindre en vous :

– Soit un doute : est-ce possible ? N'est-ce pas une utopie ? Diagnostic : vous avez une tendance... que l'on va qualifier de morose...

– Soit de l'indifférence. Diagnostic : vous êtes quelqu'un de blasé qui avez sans doute réussi à installer dans votre vie un ou des systèmes de compensation qui vous procurent un certain équilibre et vous satisfont pour le moment (ou pas... !). Affaire à suivre ! Vivez juste ce que vous avez à vivre et le moment venu, en fonction de votre maturité, cela se « réveillera » peut être tout seul en vous... ou pas... tout est toujours possible, mais c'est à nous et à nous seul de faire les premiers pas, des pas d'ouverture, des pas vers un futur.

Mais plus certainement, si vous avez gardé l'enthousiasme de l'enfant, un picotement intérieur va « poindre son nez » : un oh ! mais si c'est ça, c'est trop bien, ça m'intéresse « trop » ! J'en prendrai bien « un petit peu » ! Diagnostic : vous devriez vous intéresser un peu plus à cette éducation !

En fait, nous avons besoin de ces deux éducations. Le drame de notre société, et je pèse mes mots : le drame, l'horreur de notre société est d'avoir complètement négligé l'éducation intérieure et d'avoir pensé que grâce à l'évolution technique, nous allions pouvoir vivre dans une société paisible ou régneraient enfin la paix, le temps libre (grâce à la technologie qui nous permettrait de diminuer notre temps de travail), la créativité, et le bonheur !

C'est un immense drame, parce que, naturellement, l'être humain porte en lui une aspiration vers l'épanouissement, la fraternité, l'ouverture du cœur, la paix, la joie, l'ouverture vers d'autres niveaux de conscience, la compréhension de ce qu'il fait ici, du sens et du but de la vie, la réalisation de ce qu'il est vraiment, du Bouddha ou de l'être de lumière qu'il est réellement.

Coupé de cette aspiration, de la beauté qu'il porte en lui, quelles que soient par ailleurs ses réalisations personnelles et professionnelles, il ne peut que ressentir une certaine tristesse, une certaine absurdité de la vie, un blues latent, avec son lot de compensations... chacun ayant sa ou ses spécialités : par excès professionnel /sportif / de fête /d'alcool / de drogue / de sexe / de tout ce qui lui fait se sentir en vie, lui qui est coupé de cette lumière intérieure.

La suite, vous la connaissez, vous la vivez tous plus ou moins, et je vous renvoie au chapitre « le bilan » pour en prendre connaissance.

Il y a plusieurs raisons à cet état de fait, mais l'une d'elle et non des moindres, est que la plupart des personnes confondent spiritualité et religion.

Or, cela doit être clair et très, très clair pour vous que la spiritualité n'est pas la religion. Théoriquement, le fondement de la religion devrait être la spiritualité, bien sûr ! Mais en pratique, à cause des dégénérescences et autres mauvaises interprétations de certains principes de la spiritualité, la religion n'est pas toujours, loin s'en faut spirituelle ! La religion est une institution à vocation spirituelle. Mais c'est avant tout une institution... humaine avec tous ses travers... voire ses perversités comme toutes les institutions humaines ! C'est une administration, et vous savez tous comme les administrations sont parfois... lourdingues, notamment lorsque ses ministres sont incompetents. Il en est de même pour nos religions dont les « ministres du culte » n'ont pas toujours la réalisation spirituelle adéquate...