

## Note De lecture Anthony de Mello

### Quand la conscience s'éveille

Anthony de Mello est un prêtre jésuite italien qui a vécu de 1931 à 1987. Il a exercé également la profession de psychologue et de psychothérapeute.

Pour l'auteur, spiritualité signifie éveil. Son livre est une démonstration que nous ne vivons pas notre vie mais que nous la rêvons. Nous sommes emprisonnés dans nos schémas, nos représentations. Nous sommes endormis. Mais la plupart des personnes ne veulent pas se réveiller par peur, ignorance ou facilité et ils restent attachés à leur lien.

L'auteur reprend un thème qui avait été développé par Platon et repris par l'existentialisme : l'illusion. Ce que nous pensons à ce que nous ressentons est un produit de notre imagination, un témoignage de notre immaturité. Il réhabilite l'égoïsme comme un état naturel permettant la recherche du bonheur. Celui-ci passe par la paix et la spiritualité, une spiritualité concrète, qui consiste à être qui on est, en se moquant des apparences, des modes et des jugements des autres.

Mais le réveil est difficile car il faut perdre ses illusions : nous agissons tous par intérêt, même lorsque nous prétendons nous sacrifier ou que nous renonçons. Certaines personnes sont réveillées par la souffrance. Mais il y a un autre chemin : l'écoute et l'apprentissage qui permettent de prendre du recul par rapport à qui on est, nos jeux, notre environnement, nos croyances.

« Nos chances de réveil sont directement proportionnelles à la quantité de vérité que l'on est capable d'assumer sans avoir envie de fuir », nous dit l'auteur. Alors assumer son égoïsme et ses limites est un premier pas vers l'éveil. Lorsque nous comprenons que nous recherchons avant tout notre intérêt personnel tout comme chaque être humain, nous ne sommes jamais déçus. Observez-vous ! Essayez de comprendre ! Observez sans jugement ! Oubliez votre passé, passé qui est peut-être fantasmé ! En d'autres termes, élevez votre niveau de conscience ! voilà ce que nous recommande l'auteur.

Psychologie et spiritualité sont très liées. Le 1<sup>er</sup> pas vers la spiritualité est de découvrir, ce qu'en psychologie, on appelle le « Je », à ne pas confondre avec le Moi, la personne sociale. Le « Je » ne porte pas d'étiquette ; il ne s'identifie pas avec l'argent, une identité sociale, un nom ou une nationalité. Il représente l'essence de la personne, sa personnalité profonde. Le « Je » ne craint personne, il ne se compare à personne. Il est, tout simplement. Alors observez-vous. Prenez conscience de qui vous êtes, de ce que vous faites ou ressentez, de ce que vous dites ou pensez. Prenez conscience !

Ce qu'on appelle l'amour, au sens commun du terme, change également de visage. L'attachement et la dépendance allant jusqu'à l'identification sont porteurs de souffrances. Cet amour est souvent porteur d'illusions. Nous voyons l'autre travers d'un filtre afin qu'il corresponde à notre attente. Mais un jour on se réveille. Et le rêve se termine, le plus souvent dans la douleur. Il s'agit alors de retrouver notre liberté en abandonnant nos illusions. Aucune personne ne pourra le faire à votre place.

En fait, nous dit l'auteur, la vie et le bonheur sont plus simples que ce que l'on croit. Ce sont nos illusions, nos ambitions, notre cupidité et nos désirs insatiables qui nous pourrissent la vie. Il y a quatre choses pour aller vers la sagesse. La première chose à faire est d'entrer en contact avec vos sentiments négatifs. La deuxième étape est de comprendre que le sentiment ressenti est en vous, pas dans la réalité. Troisième étape : ne pas vous identifier un sentiment ; celui-ci n'a rien à voir avec le « Je ».

Par exemple, dites : »j'éprouve un sentiment de colère « et non « je suis en colère ». Quatrième étape : soyez vous-même, heureux de vivre. Le problème s'il y a problème, c'est vous et non les réalités. Donc changer. Le changement est une nécessité.

La liberté consiste à suivre sa propre voie et à s'autoriser à dire non. Vivre sa vie comme on l'entend n'a rien d'égoïste. Ce qui est égoïste c'est d'exiger d'une autre personne qu'elle vive selon vos goûts.

L'élévation du niveau de conscience permet de prendre de la distance par rapport à l'agitation du monde, de ne plus être impressionné par les autres ou d'attendre qu'ils vous acceptent. Le plus souvent les autres se font une image de vous. Qui vous connaît réellement ? Est-ce vraiment important que cette image que les autres perçoivent de vous soit appréciée ou non ?

Il est difficile de savoir quand nous avons atteint un niveau de conscience élevée ou un état d'éveil. L'auteur nous dit que vous le saurez quand vous y arriverez. Mais il donne des indications sur la façon d'y arriver : N'essayez pas de combattre vos désirs car le désir est énergie vitale, mais comprenez-les ; ne vous y enchaînez pas mal car ils sont porteurs d'angoisse. Suivez le flot de la vie sachant que tout est éphémère. Ne vous bercez pas d'illusions comme celles de croire que quelqu'un d'autre peut agir à votre place, de croire qu'il est important d'être respectable, aimé, apprécié ou important, de croire que les événements extérieurs ou certaines personnes ont le pouvoir de blesser. C'est vous qui les y autorisez.

Redevenez concrets. Sortez des concepts comme celui de l'amour de Dieu. La réalité est un tout que fragmentent les mots et les concepts. Allez au-delà de la connaissance, des concepts et des idées. Ne vous y enfermez pas. Ce ne sont que des outils utiles de développement de l'intelligence mais ce ne sont ni la réalité, ni la vie. C'est le cas du concept de nation et de culture qui crée des divisions et des conditionnements si utiles aux pouvoirs politiques alors que l'être humain est le même partout. Déprogrammez-vous. Un diamant reste une pierre jusqu'à ce que les humains ne lui attribuent une quelconque valeur.

Alors pourquoi ne pas vouloir évoluer ? Pourquoi être tellement attaché à des conditionnements, à des concepts ou des préjugés ? Pourquoi refuser d'être libre ? Seule la peur, celle d'être exclu de sa communauté, peut expliquer ce refus d'évoluer, avec la paresse peut être. Revenez à des choses plus simples et plus immédiates : écouter vos sens, des sons ; méditez notamment sur votre propre mort. Ne considérez plus les autres comme des moyens de satisfaire aux besoins. Appréciez de simples moments. Pratiquez des activités que vous aimez. Prenez conscience des choses qui vous entourent. Le bonheur est dans la simplicité.

Le livre se termine par l'énumération des étapes d'une prise de conscience :

- d'abord se connaître ; la psychologie peut vous y aider (psychologie ne veut pas dire analyse)
- ensuite comprendre ces dépendances et représentations ;
- Enfin refuser de vous identifier avec le sentiment ou à vos émotions.

Ce livre est un véritable guide vers le bonheur et l'équilibre, trouvés au travers d'une meilleure connaissance de soi, de ses désirs pour mieux s'en distancier.

Je vous conseille vivement la lecture de ce livre plein de bon sens.

**Elisabeth Carrio**

[info@elisabeth-carrio.com](mailto:info@elisabeth-carrio.com)