



ANNEXE

GLOSSAIRE

LE COURS
DU VIVANT

Crédit image : adobe stock - BillionPhotos.com

Une synthèse des Lumières d'Orient et d'Occident



âme (l')

Dimension psychique¹ de l'être, son enveloppe mentale, émotionnelle et énergétique, sa personnalité.

Régie par les impulsions d'attraction et de répulsion, l'âme (avec le corps qu'elle anime) est le plan horizontal, la dimension matérielle, de l'être, la « chair » ou le « temple », par rapport à l'esprit, qui correspond au plan vertical (la dimension spirituelle). En cela, l'âme fait office de plan de réflexion de l'esprit, qui doit s'évertuer d'en canaliser les énergies, d'en neutraliser les impulsions contraires, afin que ce ne soit pas le déterminisme des conditionnements mentaux et émotionnels qui dirigent la vie de l'être, mais bien l'esprit, en phase avec la Volonté divine, celle de l'Esprit universel, qui seule doit pouvoir présider à sa destinée s'il entend pouvoir vivre libre et heureux.

Selon le paradigme métaphysique propre au *Cours du Vivant*, en accord avec la doctrine bouddhiste à ce sujet, l'âme n'est pas une entité qui aurait une existence propre et indépendante de l'esprit. Elle est un agrégat, un ensemble d'énergies, de composantes psychiques. Sa vie en tant qu'entité en apparence autonome n'est en réalité due qu'à la présence de l'esprit qui lui insuffle la vie. Sans l'esprit pour en assurer la cohésion, l'âme se désagrège, tout comme le corps

se décompose après la mort, après que l'âme qui l'anime se soit retirée.

attraction (loi d')

À la manière d'un aimant, l'âme manifeste dans sa réalité des informations ou des circonstances sous la forme de synchronicités lorsque l'être est aligné sur ses élans de vie (désirs, besoins vitaux, émotions, aspirations profondes, rêves). Lorsqu'il en tient compte, elles lui permettent de tendre vers leur satisfaction et donc vers l'épanouissement de sa nature.

Le pouvoir de manifestation ou d'attraction de l'âme est d'autant plus puissant que l'être maintient sa concentration sur les élans de vie de l'âme, c'est-à-dire sur ce qu'il veut vraiment au fond de lui, ses désirs profonds.

avatar (un)

Avatar est un mot sanskrit qui signifie « descente ». L'avatar est celui qui a réalisé l'incarnation pleine et entière de l'Esprit, raison pour laquelle on peut également parler d'une Incarnation divine.

bienveillante neutralité (la)

C'est le juste positionnement intérieur dont il est si souvent fait mention dans le *Cours du Vivant*, celui grâce auquel l'être se détache du phénomène de l'identification à l'ego et observe ce dernier de manière détachée et neutre. Par cette désidentification, il se libère de

¹ Le mot « psyché » vient du grec *psuchè* et signifie « âme ».

l'influence des impulsions contraires et, par conséquent, de la souffrance qu'elles génèrent.

La bienveillante neutralité transcende toute dynamique de refus et de rejet. Elle positionne l'être au niveau de son essence spirituelle, qui accepte sans condition ce qui est. C'est un grand OUI qui encourage même la souffrance de l'ego à se déployer dans toute son intensité, afin de lui faire comprendre qu'elle est pleinement acceptée dans toutes ses manifestations, même les plus désagréables.

Par ce positionnement, l'être renonce à l'instinct de survie et accepte la mort de l'ego. Il accepte d'être submergé et anéanti par ce que ce dernier assimile au « mal » en lui, c'est-à-dire tout ce qu'il n'aime pas en lui-même. C'est l'acte d'amour le plus pur, un acte sacrificiel, car l'être se livre et s'abandonne totalement à la souffrance. Et grâce à ce grand lâcher-prise, il découvre le bien que le mal contenait en lui, car il aura permis à ce dernier de se transmuter et de révéler ses aspects bénéfiques cachés.

Christ (le)

Sur le plan exotérique, il s'agit du Christ-Jésus, avec la fonction de Messie qui lui fut associée (Messie et Christ étant des expressions synonymes qui signifient « oint », en l'occurrence par l'Esprit de Dieu, le Saint-Esprit). Sur le

plan ésotérique, c'est l'Esprit pleinement incarné en l'être devenu ainsi « christique », « Verbe fait chair ».

conscience individuelle (la)

C'est la conscience de l'âme, qui permet à l'être d'être conscient de la personnalité qu'il incarne tout comme du monde qui l'entoure ².

Cette conscience personnelle résulte de la réflexion de l'essence lumineuse de l'être (l'esprit) dans la psyché, qui fait office de plan de réflexion. Cette réflexion de la lumière spirituelle en tant que la conscience individuelle, est un phénomène qui peut être observé et ressenti sous la forme de l'impression subtile d'exister en tant que « je suis ». C'est pourquoi cette impression ou sensation d'être est considérée comme la racine de l'ego.

La conscience individuelle est donc intrinsèquement liée à la fonction mentale de l'âme, raison pour laquelle le petit enfant, chez qui le mental n'est pas encore formé, n'a pas conscience de lui-même en tant que « je suis ». Il EST (ni ceci, ni cela), en unité avec la réalité.

conversion (la)

Notion fondamentale de la quête spirituelle, que l'on retrouve sous différentes formes et allégories, dans toutes les traditions.

² Sans la conscience individuelle, l'être n'a conscience de rien. C'est ce qui survient lorsque l'esprit se retourne sur lui-même et fait l'expérience subjective de sa propre lumière. Il y a alors retrait des sens

(*pratihara*, en sanskrit). C'est l'état d'absorption de l'être dans le Soi, état incompatible avec la vie dans la matière puisqu'il n'y a plus personne pour interagir avec le monde.

C'est l'acte sacré par excellence, par lequel l'être se détache de son identification à la structure mentale, à l'origine de l'impression illusoire d'être un « je séparé ».

Grâce à cette libération, il se réaligne de fait sur son axe vertical, la lumière spirituelle, celle du pur Esprit en lui. Cette lumière étant « dévoilée » grâce à l'effort de conversion de l'attention, elle peut illuminer la conscience et en produire la transmutation. C'est pourquoi la conversion équivaut à une métamorphose, qui est le processus même de l'éveil de la conscience de l'âme.

Au départ, la conversion s'opère en observant avec détachement cette conscience (individuelle), plus précisément dit l'impression de « je » qui existe à son niveau ainsi que toutes les « teintes » mentales et émotionnelles qui lui sont associées. Puis, à mesure que la métamorphose de la conscience s'opère, une dimension plus vaste est appréhendée, jusqu'à ce que l'être réalise son unité avec la Réalité dans ce qu'elle a de plus absolu, non-duel.

Notions équivalentes : métanoïa, repentance, retournement, métamorphose, transmutation.

désir (le)

Pulsion naturelle qui pousse l'être à agir, à entreprendre, à expérimenter. Tous les désirs n'ont toutefois pas la même fonction et la même valeur. Lorsqu'il s'agit d'un élan de vie en lien avec un besoin de l'âme, le désir est une

force de vie qu'il est absolument nécessaire d'honorer et si possible de satisfaire. Ce type de désir correspond à ce que Spinoza appelait « l'essence de l'homme », cette force ou puissance vitale qui pousse à l'action en vue d'être satisfaite.

Satisfaire le désir n'est toutefois pas toujours juste, dans la mesure où cela peut nuire à l'âme et au corps, comme c'est le plus souvent le cas avec les désirs de nature compensatoire. Lorsque le bon sens permet de les identifier, il convient de trouver la force et le courage d'y renoncer pour les transmuter, c'est-à-dire en réorienter l'énergie vers un but qui participe à l'éveil de l'âme.

Le désir n'est donc jamais mauvais en soi, au même titre que l'émotion qui l'accompagne, mais l'un et l'autre peuvent être « déviants », auquel cas il est nécessaire de les réorienter (rectifier ou transmuter, en termes alchimiques).

détachement (le)

Faculté de l'esprit, par la rectification ou la conversion de l'attention, de se libérer du phénomène de l'identification pour se repositionner dans sa propre verticalité (logique ternaire), en observant la conscience individuelle et les formes-pensées qui gravitent autour d'elle. En ce sens, le détachement est synonyme de désidentification. Il mène à cet état de non-identification qu'est l'équanimité. Privées de l'énergie que leur confère l'identification, les formes-pensées, de même que les émotions qu'elles génèrent, s'harmonisent, permettant à la

conscience individuelle de retrouver son état d'équilibre et donc de calme, en phase avec la réalité.

Notions équivalentes : désidentification, conversion, rectification, lâcher-prise, renoncement, sacrifice.

Dharma (le)

Dharma est un mot sanskrit qui peut revêtir plusieurs sens. D'une part, c'est l'ensemble des Lois cosmiques, naturelles, qui concourent à l'Ordre naturel des choses. D'autre part, est désigné par ce terme l'enseignement spirituel qui apporte la connaissance de ces Lois universelles et qui précise les moyens de s'y conformer pour mener une vie en phase avec notre véritable nature, de sorte que notre *karma* soit pour ainsi dire « aligné » sur le *Dharma* et qu'il ne fasse qu'un avec lui.

diable (le)

Du grec *diabolos*, l'action de « jeter en travers ». Le diable est un principe universel, celui de la séparation, de la division. Projeté à l'extérieur de soi, il est Satan, l'adversaire, l'accusateur, le calomniateur, le tentateur, le malin, l'esprit du mal.

À l'intérieur de soi, c'est l'instinct de survie en tant qu'il se manifeste au niveau de la conscience de l'âme sous la forme de l'égoïsme et de l'impression de séparation qui lui est lié. Par suite, cet instinct de survie s'y manifeste sous la forme des impulsions de désir et d'aversion, ou d'attachement et de rejet,

orientées dans un seul but : défendre et développer ce sens du « je-séparé ». En cela, en l'homme, le diable c'est aussi la tendance à l'égoïsme, à l'intéressement personnel et à l'attachement aux fruits des actions, auxquels on peut ajouter des sentiments tels que haine, avidité, jalousie, rancœur, etc.

Selon le récit de la Genèse, c'est le diable qui incite Adam et Ève à « connaître le bien et le mal ». Il faut y voir la tentation qui pousse l'être à fonctionner uniquement au travers des impulsions de désir (désirer le bien) et d'aversion (repousser le mal), pour servir ses seuls intérêts, de manière purement égoïste, considérant alors que le « bien » est ce qui lui procure du plaisir et que le « mal » est, à l'inverse, ce qui lui procure du déplaisir.

De ce point de vue, le diable en l'être n'est autre que l'égoïsme qui le pousse à penser et à agir selon un mode de penser exclusivement binaire (« bien » *versus* « mal »). Il impose un « voile » de séparation entre l'Esprit et l'âme, conduisant à la « chute » de l'être, c'est-à-dire à la perte de son état de conscience édénique, le faisant basculer de l'état d'union avec Dieu à l'illusion de la séparation, cause première de la souffrance.

diable intérieur (le)

Voir nature inférieure (la)

dispatching vital (le)

Principe élémentaire de la santé selon lequel l'énergie vitale est répartie

(dispatchée) dans le corps selon un ordre de priorité bien défini. Une digestion lourde ou un choc émotionnel, par exemple, mobilisent une partie l'énergie vitale présente dans le corps et la soustraient à d'autres parties de celui-ci, qui deviennent par conséquent plus vulnérables, moins résistantes³. D'où l'importance de vivre en phase avec le *Dharma*, en adoptant un mode de vie qui ne transgresse pas, ou le moins possible, les Lois universelles.

Ce principe de base peut expliquer énormément de symptômes et de maladies. Il suffit alors d'identifier les facteurs de nuisances qui accaparent l'énergie vitale (et le système immunitaire, l'un et l'autre étant liés) et de les supprimer, pour que la guérison puisse survenir.

double ombrageux (le)

Voir nature inférieure (la)

effort (l')

L'effort revêt une importance cruciale dans la quête spirituelle. Avant que l'être puisse être considéré comme spirituellement libéré, l'effort est nécessaire pour maintenir la concentration de l'attention dans un sens qui participe à la purification de la psyché. Sans cet effort, les mécanismes de fonctionnement propres à la nature inférieure prennent le dessus et « tirent l'être vers le bas ».

Aussi paradoxal que cela puisse paraître, l'effort dont il est question ici est celui du lâcher-prise, du détachement ou encore du renoncement. Il ne s'agit pas d'un effort physique, mais d'un simple effort d'attention, qui autrement est maintenue soumise à l'influence des impulsions contraires actives dans la psyché, tant sur le plan conscient qu'inconscient.

Cet effort-là ne consiste pas à faire quelque chose de particulier, mais à simplement prendre conscience de ce qui est. C'est un effort de volonté qui est du ressort de l'ego lui-même, grâce auquel il convertit sa propre attention en la positionnant dans le « juste milieu » synonyme d'équanimité. Cette rectification, ou ce redressement, lui permet de se réaligner sur la Volonté divine, raison pour laquelle il a valeur de rédemption et de repentance. Il consiste premièrement en un abandon de la volonté inférieure de l'ego, déterminée par le jeu des impulsions contraires. Cette conversion de l'attention permet à l'être de se « dégager » du phénomène de l'identification, pour prendre la position du témoin détaché (voir détachement).

Une fois la psyché purifiée des tendances contraires, l'effort n'est plus nécessaire. En permanence « aligné », l'être se laisse simplement porter par le mouvement de la vie, dans un état de fluidité, de grâce.

³ C'est le cas, par exemple, des insola-tions ou des coups de soleil qui survien-nent plus facilement lorsque le corps est exposé au soleil sans protection, après un

repas lourd à digérer. À l'inverse, un corps purifié par plusieurs jours de jeûne sera beaucoup plus résistant, dans les mêmes conditions.

Quelles que soient les techniques pratiquées sur la voie spirituelle, l'important n'est pas de réussir à maintenir l'effort juste d'attention, mais de le reproduire à chaque fois que l'on prend conscience que le jeu des impulsions contraires a repris le dessus et a « déporté » l'attention hors du juste milieu. C'est en cela que le but est le chemin...

ego (l')

L'ego peut revêtir plusieurs significations selon les contextes (spiritualité, psychologie, développement personnel, etc.). Dans le *Cours du Vivant*, il est vu comme le point lumineux de conscience qui résulte de la réflexion de la lumière de l'Esprit sur le mental de l'âme. Il est la conscience de l'âme, la conscience individuelle, personnelle.

En tant que tel, l'ego est l'identité personnelle de l'être et n'est absolument pas problématique. Il lui permet de fonctionner dans le monde en étant conscient que la personnalité qu'il incarne est distincte de celle des autres êtres qui l'entourent. L'ego devient problématique lorsqu'il est sous l'influence des impulsions d'attachement et de rejet actives dans le mental. Dans ce cas, cette distinction prend la forme d'une impression de séparation, qui est génératrice de peur et de souffrance.

Contrairement à une idée largement partagée dans le milieu de la spiritualité, l'ego n'a pas à être détruit. La matière

psychique qui le constitue doit être transmutée et sublimée, de sorte à ce que l'impression d'être « je suis ceci ou cela », avec l'impression de séparation (dualité) qui en découle, soit progressivement remplacée par l'état d'union de la conscience avec la réalité. Alors, l'ego n'est plus que « je suis », pure être-té. Libéré des tendances contraires (appelées *samsāra* et *vāsanā* dans l'hindouisme) qui alimentaient l'illusoire impression d'être un « je séparé », l'être peut jouir des qualités « dévoilées » de l'esprit, qui sont *sat-chit-ananda* (être-conscience-félicité).

À l'instar du papillon qui prend son envol après avoir quitté sa condition limitée dans la chrysalide, l'être passe de l'état de sujet prisonnier de l'identification à la personnalité (à la « chair »), à un état d'être libre et souverain, en unité avec la réalité absolue qui est Dieu ⁴. Dans ces conditions, l'être est spirituellement éveillé.

élans de vie (les)

Il s'agit de l'ensemble des impulsions magnétiques d'attraction et de répulsion qui participent à la survie et à l'éveil de l'âme vivante et qui, par conséquent, sont absolument justes. Il s'agit d'une énergie de vie qui doit pouvoir circuler librement, tant sous la forme d'émotions que de pensées. Lorsqu'elle est librement vécue sous la forme du désir, cette énergie de vie est puissamment créatrice. Elle

⁴ C'est cet état de conscience éveillé qui a pu faire dire à Jésus : « Moi et le Père nous sommes un ».

est directement impliquée dans le phénomène des synchronicités et dans celui de la loi d'attraction.

Les élans de vie sont à différencier des impulsions de désir et d'aversion qui procèdent de la structure mentale, dont la fonction est de compenser les véritables élans de vie de l'âme, qui ont été réprimés ou refoulés par interdit moral. Ces derniers sont autant de blessures de l'âme, ses parts d'ombre, qui doivent être restaurées dans leur mouvement et honorées pour que l'être puisse redevenir entier et guérir.

Il y a donc lieu de faire la distinction entre les désirs qui sont des élans de vie dignes et légitimes de l'âme, qu'il faut reconnaître et satisfaire autant que possible, et les désirs inhérents au fonctionnement de la structure mentale, qui prennent la forme de stratégies compensatoires, auxquelles il faut trouver la force de renoncer.

équanimité (l')

État de non-identification de l'être. Dans ces conditions, sa conscience est à l'image du reflet lumineux du soleil, parfaitement identique à sa source, à la surface d'un plan d'eau parfaitement lisse. Le plan d'eau symbolise ici le mental et les émotions, qui sont donc parfaitement calmes et immobiles également dans l'état d'équanimité de la conscience. À l'inverse, les ondulations ou les vagues à la surface du plan d'eau représentent les mouvements dans le mental

et l'émotionnel, auxquels l'être est identifié. Cette identification rend la conscience « agitée », peu ou prou en fonction de la nature des pensées et des émotions. Cet état d'agitation, qui est la « soif » dont parlait le Bouddha, est la cause de toute forme de souffrance, de laquelle libère par conséquent l'équanimité, pour ouvrir l'être à la joie et à la paix profonde, en l'Esprit.

L'équanimité, en tant que l'état de silence et d'immobilité parfait de la conscience, est considérée comme l'état du « juste milieu », par rapport aux mouvements mentaux et émotionnels qui déportent l'être en périphérie de lui-même, déportation causée par le phénomène de l'identification de l'être induite par le jeu des impulsions contraires de désir et d'aversion.

Comme l'a dit Denise Desjardins, « l'équanimité est la pierre de touche du Sage ». C'est sur elle que repose l'édification du « Temple intérieur », dont l'aboutissement correspond à l'achèvement du Grand Œuvre alchimique, soit la réalisation du « Corps glorieux ».

Notions équivalentes : non-attachement, non-agir, sainte indifférence, bienveillante neutralité ⁵, maîtrise de soi, force spirituelle ⁶, ataraxie.

esprit (l')

La dimension spirituelle de l'être, qui constitue sa véritable essence, éternelle et immuable. Il est le soi personnel, par

⁵ Voir symbolisme de la 11ème lame Tarot de Marseille

⁶ L'équanimité est bel et bien une force, la véritable « force tranquille ».

rapport au moi individuel (ego) qui en réfléchit l'essence dans le domaine de l'existence (en tant qu'identité personnelle), sous la forme de la conscience de l'âme, la conscience d'être, « je suis ».

Par rapport à ce point lumineux de conscience qu'il génère par sa réflexion en l'âme (réflexion qui lui insuffle son essence et la rend vivante), l'esprit est le rayon lumineux qui émane de la source de la lumière, avec laquelle il ne fait qu'un. Dans l'hindouisme, cet esprit est *Ātman*, en unité avec l'Esprit universel ou le Soi impersonnel, *Brāhman*. L'esprit est le témoin silencieux et immobile à l'arrière-plan, raison pour laquelle il est parfois considéré comme le cœur, le centre ou le fond de l'âme vivante (*jīvātman*). En tant que pure attention, lui seul est capable d'observer avec détachement le « moi » à l'avant-plan, mais aussi de s'illusionner en s'identifiant à la personnalité qui, en tant qu'agrégat, n'existe pas de manière indépendante et autonome.

Contrairement à l'âme et au corps, l'esprit est libre des impulsions contraires d'attachement et de rejet, raison pour laquelle l'être peut se désidentifier (ou se détacher) de celles-ci et conquérir sa Libération spirituelle. Sans l'esprit, l'être n'aurait aucun libre arbitre et seul le déterminisme prévaudrait.

esprit de division (l')

Voir diable (le)

Esprit (l')

Terme qui englobe la réalité suprême, non-duelle, ultime et absolue, que l'on peut mettre en rapport avec le *Tao*, le Soi impersonnel et universel, Dieu ou l'Être.

être

Qualité intrinsèque de la conscience (au même titre que la félicité) et fondement même de la réalité.

Avant que la conscience ne soit stabilisée dans l'état d'équanimité, cette qualité d'« être » est le plus souvent voilée par l'identification de l'être à la personnalité qu'il incarne, faisant basculer la conscience de l'état de connaissance de soi, « je suis » (en tant que pure êtreté), à l'état d'ignorance « je suis ceci ou cela ».

être (l')

L'être est l'esprit de la personnalité, constituée par l'âme et le corps. Il est la véritable essence, spirituelle, informelle, de la personne, le « soi » qui se reflète dans la personnalité en tant que le « moi » étudié par la psychologie, dont l'être peut constamment faire l'expérience sous la forme de l'impression subtile d'exister en tant que « je », l'impression « je suis ».

Pour utiliser une image, l'être est comme le rayon lumineux du soleil, en unité avec le soleil (l'Esprit universel, le Soi impersonnel) dont il est une émanation particulière. En tenant compte de l'âme et du corps qui constitue ses enveloppes ou ses revêtements, l'être peut

être considéré comme un ternaire « corps-âme-esprit ».

êtré (l')

Conscience du fait d'être, sans complément d'objet direct (ni ceci, ni cela, simplement « être »). L'état d'être dont il s'agit ne résulte pas d'un processus de réflexion métaphysique ou de questionnement de nature philosophique, mais d'une attention pure accordée à « soi-même », l'impression subtile « je suis » en tant que pure conscience d'être. En d'autres termes, l'êtré est l'expérience subjective de l'être, conscient de lui-même.

La pure êtré correspond à l'état d'éveil de la conscience, immergée dans la lumière de l'Esprit, qui s'y réfléchit sous la forme de la quiétude, de la joie, de l'amour ou de l'émerveillement, ce que les orientaux nomment *sat-chit-ananda*. Cette « incarnation » de l'Esprit sous la forme de la pure êtré correspond également à l'expérience du royaume de Dieu ou du *Nirvāna*.

éveil (l')

Ce mot peut revêtir deux sens différents. Premièrement, l'éveil (avec une minuscule à l'initiale) correspond à un processus graduel de développement de la conscience de l'âme et de ses facultés psychiques, à l'image de l'épanouissement d'une fleur ou de l'éveil de la nature au printemps après la phase hivernale. C'est une croissance intérieure, marquée par le développement de l'intelligence et de la connaissance sous

toutes leurs formes (empathie, lucidité, clarté d'esprit, intuition, sensibilité, compassion, tolérance, amour de soi et des autres, émerveillement, etc.).

Deuxièmement, l'Éveil (avec une majuscule) représente l'état d'accomplissement de ce processus graduel, sans retour en arrière possible. On parle dans ce second cas de Délivrance et de Libération spirituelle. Cet état survient généralement après que la psyché ait été suffisamment illuminée, purifiée de ses ombres, de son *karma* et de ses conditionnements limitants (*samsāra* et *vāsanā*), débouchant sur l'union définitive et inaltérable de la conscience de l'âme (la conscience individuelle, l'ego) avec l'Esprit ou le Soi, permettant à l'être de se sentir en unité avec tout ce qui est, sans pour autant perdre la conscience de la personnalité qu'il continue bien sûr d'incarner, mais sans plus souffrir de l'impression de séparation (dualité) qu'il vivait auparavant en s'y identifiant.

Il est dit que, dans cet état d'union, l'esprit n'est plus fixé sur rien, qu'il est libre comme l'air ! C'est l'envol de la conscience symbolisé par les ailes du caducée d'Hermès et par le déploiement de celles du papillon après être passé par ses différentes mues. Dans le bouddhisme, cet état correspond au *Nirvāna*, l'extinction de la « soif » (la cessation des désirs et des peurs). C'est l'état de bouddhité (le terme sanskrit *buddha* signifie « éveillé »). Dans l'hindouisme, c'est l'état *sat-chit-ananda*, ou pour les

chrétiens, ce que le Christ appelait le royaume de Dieu, qui est paix, joie et justice en l'Esprit saint (selon saint Paul).

gardien du seuil (le)

Voir nature inférieure (la)

Grand Œuvre alchimique (le)

Sur le plan opératif, il s'agit du processus de transmutation de la matière permettant l'obtention de la pierre philosophale (voie sèche) ou de l'élixir de vie (voie humide). Sur le plan symbolique, il s'agit de la transformation de la personnalité, considérée comme la « matière brute » destinée à devenir toute entière une « Pierre philosophale vivante », correspondant à l'aboutissement du processus de spiritualisation de la matière, c'est-à-dire de l'incarnation parfaite de l'Esprit en la personnalité humaine, dès lors rendue divine. L'être peut alors être considéré comme un Avatar.

Traditionnellement, le Grand œuvre est divisé en trois phases successives : l'œuvre au noir (*nigredo*), l'œuvre au blanc (*albedo*) et l'œuvre au rouge (*rubedo*). D'autres étapes intermédiaires sont parfois ajoutées, comme l'œuvre au jaune (située entre l'œuvre au blanc et l'œuvre au rouge).

identification (l')

Par la réflexion de son essence spirituelle sur le mental de l'âme, l'être, qui est le vrai soi, crée un reflet individualisé de lui-même : la conscience individuelle. Sous l'influence des impulsions

contraires (attraction-répulsion) qui font partie intégrante de sa nature inférieure, l'être va avoir naturellement tendance à s'identifier à ce reflet. Cette identification n'est pas problématique en soi dans la mesure où elle permet la création d'une identité personnelle (l'ego) grâce à laquelle l'être peut interagir avec la matière et le monde en général.

Mais lorsque, sous l'effet de l'illusion et de l'ignorance, l'être perd la connaissance de sa véritable essence spirituelle et en vient à croire qu'il n'est QUE cet ego, il fait l'expérience de la souffrance. En effet, comme il se prend exclusivement pour l'ego et que celui-ci est mortel, il va tout faire pour assurer la survie de son identité personnelle, tant sur le plan physique que psychologique. Pour se prémunir ainsi de la mort, il se laisse diriger par l'instinct de survie (les impulsions contraires), en cherchant tout ce qui est plaisant (le « bien ») et en rejetant tout ce qui est déplaisant (le « mal ») pour l'ego auquel il s'identifie. Sous l'emprise de cette identification, il « chute » dans le monde de la dualité et en souffre. Pour s'en libérer, l'être doit accepter de mourir sur le plan de cet ego source de souffrance, en apprenant à l'observer avec détachement, en toutes circonstances.

Cette désidentification est une mort symbolique ou initiatique, celle du « vieil homme », qui permet à l'être de renaître progressivement à une nouvelle condition, celle de l'« homme nouveau ». La métamorphose de l'ego lui

permet de redevenir « sain(t) », libre des impulsions contraires. Au moyen de cette nouvelle identité, devenue parfaitement équanime, l'être pourra faire l'expérience d'une conscience pure, éveillée. Alors, l'illusion d'être un ego séparé aura laissé place à la paix, la joie et l'émerveillement de la conscience individuelle devenue christique. Dans ces conditions, l'identification ne sera plus problématique.

impulsions contraires (les)

Ordonnées par l'Esprit, elles assurent la cohésion et l'équilibre évolutif de l'univers comme des êtres vivants. De la plus petite bactérie à la plus vaste des galaxies, elles constituent en quelque sorte la trame du vivant. Elles forment la polarité de la Matière : l'attraction et la répulsion, ou l'attachement et le rejet. Ces tendances opposées⁷ mais complémentaires se rencontrent tant sur le plan physique que le plan psychique. Sur le plan physique de l'être humain, elles déterminent par exemple le fonctionnement du cœur (diastole, systole), celui des cellules (assimilation et élimination) et celui des poumons (inspiration et expiration). Elles sont en rapport étroit avec l'instinct de survie et aussi avec la notion de sélection naturelle. Sur le plan psychique, elles se muent en désir et en aversion, et ce sont elles qui alimentent le fonctionnement de la nature inférieure, à laquelle l'être s'identifie, identification qui lui donne cette illusoire impression

d'être un « je » séparé. Sous leur influence, l'être est naturellement poussé à désirer ce qui lui procure du plaisir et à rejeter ce qui lui procure du déplaisir. Cette influence est la cause de la « chute » de l'être dans la dualité, avec la peur et la souffrance qui en sont la conséquence directe. Cependant, grâce à l'effort de volonté qui résulte de l'exercice de son libre arbitre, l'être peut s'extraire de leur emprise et s'établir dans le « juste milieu », l'équanimité de la conscience, où les impulsions contraires sont neutralisées. Ce renoncement opère un mouvement inverse à celui de la chute. C'est un redressement salutaire qui rend l'être libre intérieurement, et l'ouvre aux influences spirituelles capables de produire la transmutation de l'âme et l'épanouissement de sa conscience (voir éveil).

karma (le)

Karma est un mot sanskrit qui veut dire « action » et qui concerne autant les différentes formes de celle-ci que ses conséquences.

Toute forme d'action, qu'il s'agisse d'une pensée, d'une parole ou d'un geste, peut être considéré comme du *karma*. En fonction de la nature de l'intention qui préside à l'action, le *karma* peut être positif, négatif ou neutre. Il est considéré comme positif lorsque l'être agit dans l'intention de faire le bien par intérêt et négatif quand il agit dans l'intention de faire le mal par intérêt

⁷ Également appelées « tendances contraires » ou « tendances latentes ». Ce

sont les *samskāra* et *vāsanā* de la tradition hindoue.

également. Lorsque l'être agit en étant détaché du fruit de ses actions et qu'il est de ce fait désintéressé à titre personnel, l'intention est pure, et le *karma* qui en découle s'inscrit dans le juste milieu (au-delà du bien et du mal). Il est alors considéré comme neutre, ne générant aucun déséquilibre dans l'Ordre naturel des choses. On dit alors que le *karma* est en phase avec le *Dharma*.

lâcher-prise (le)

Le lâcher-prise est le fait de renoncer à toute forme de réaction induite par le jeu des impulsions contraires (désir ou aversion) au sein du mental. Lorsqu'il est intégral et inconditionnel, il est synonyme de désidentification et de détachement.

Libération spirituelle (la)

Identique à la Réalisation du Soi et à l'Éveil, la Libération spirituelle correspond à l'état de l'être affranchi de l'illusion de la séparation propre à l'identification de l'être à la personnalité, formée par l'âme et son enveloppe charnelle, le corps. La « libération » est dite « spirituelle », car l'esprit est libéré de son identification à la personnalité, ce qui le libère de fait du *samsara*, considéré dans les doctrines orientales comme la roue ou le cycle des réincarnations. Dans l'hindouisme, cette Libération est appelée *Moksha*. Elle correspond au *Nirvāna* bouddhique.

Cet état de libération de l'esprit correspond au terme de l'œuvre au blanc alchimique. L'Esprit réalisé, doit encore

être pleinement « incarné » dans la personnalité, pour faire de celle-ci une pierre philosophale vivante. Cette étape de spiritualisation de la matière correspond à l'œuvre au rouge alchimique, celle qui parachève le Grand Œuvre et fait de l'être un être souverain, une Incarnation divine (voir Avatar).

logique binaire (la)

La logique binaire est celle du combat entre le bien et le mal dont la valeur et les nuances sont déterminées mentalement. Cette logique est celle du diable (*diabolos*), c'est-à-dire du principe de la division, dans la psyché humaine, dont l'effet est d'y créer une dualité et une opposition conflictuelle permanente entre ce qui est désiré (le « bien », la lumière) et ce qui est rejeté (le « mal », l'ombre en soi). En faisant l'effort de renoncer avec justesse à ce mode de fonctionnement binaire (par la conversion de l'attention), l'être s'aligne sur un troisième terme, l'Esprit ou le Soi, et entre dans une logique ternaire, qui est celle de l'amour pur, inconditionnel, l'amour de la lumière comme de l'ombre en soi, à valeur égale. C'est la recherche de ce positionnement qui seule peut éveiller la conscience.

logique ternaire (la)

Voir bienveillante neutralité (la)

lumière spirituelle (la)

Il s'agit de la dimension spirituelle de l'être, l'esprit. Symboliquement, cette lumière est le rayonnement produit par

l'Esprit, en tant que le Bien suprême, l'Amour et la Volonté divine manifestés.

En la personnalité, la lumière spirituelle se manifeste sous la forme de la conscience morale, soit la faculté de discernement spirituel qui permet à l'être de cheminer sur la voie de la rédemption, de la sagesse et de la justice (divine), par des pensées, des paroles et des actes qui s'inscrivent dans le « juste milieu », au-delà du bien et du mal, donc au-delà de la création du bon et du mauvais *karma*.

Toujours symboliquement, la lumière spirituelle peut être vue comme le tuteur des énergies de l'âme et du corps. Elle est le facteur ordonnateur qui canalise ces énergies en les orientant avec sagesse, en phase avec le *Dharma*.

En complément, voir esprit (l')

maîtrise de soi (la)

Capacité de l'esprit à dépasser sa condition de « sujet » (ego) influencé par la nature inférieure et le jeu des impulsions contraires qui en permettent le fonctionnement, pour s'aligner dans la verticalité de l'être souverain, libre d'agir au-delà de toutes les formes de déterminisme induites par le jeu de ces mêmes impulsions. En ce sens, être maître de soi revient à maîtriser sa propre attention, c'est-à-dire faire le choix conscient de son orientation.

mental (le)

Phénomène de la pensée, de la réflexion, de l'imagination, sous

l'influence directe des impulsions de désir et d'aversion (ou de peur). Comme la conscience individuelle (ego) à laquelle il est intrinsèquement lié, le mental ne doit pas être détruit, mais purifié des tendances contraires, afin de devenir le reflet parfait de l'esprit, ce dernier étant, dans ce contexte, l'intellectualité pure de l'être, correspondant à la *buddhi* de l'hindouisme et au monde intelligible de Platon, celui des idées pures.

nature inférieure (la)

Part purement animale de l'être (par opposition à sa nature supérieure, divine), exclusivement régie par le jeu des impulsions contraires de désir et d'aversion. Elle est le reflet inversé de l'être, c'est-à-dire tout ce qui est contraire à ses aspirations spirituelles, évolutives, le tirant en permanence vers le bas.

La nature inférieure est composée de la structure mentale répressive et de l'ensemble des composantes refoulées et blessées de l'âme, maintenues occultées par les mécanismes de défense inhérents à la structure mentale, qui fait office de « voile diabolique » (*diabolos*) séparant la lumière des ténèbres à l'intérieur de l'être.

Représentée par le diable intérieur, le monstre des contes, traditions, mythes et légendes (Minotaure, *Doppelgänger*, dragon, basilic, etc.), la nature inférieure peut aussi être assimilée au gardien du seuil, le « double ombrageux » que l'être doit vaincre sur la voie spirituelle, non pas en le détruisant ou en s'en

débarrassant, mais en en transmutant la « matière », qui représente la *materia prima*, la matière brute repoussante, ténébreuse, sur laquelle l'être, en tant qu'alchimiste, doit travailler.

nature supérieure (la)

Part divine de l'être, spirituelle, essentiellement lumineuse par rapport à la nature inférieure, ténébreuse. Alors que cette dernière est considérée comme le « double ombrageux » de l'être, sa nature supérieure et divine est assimilée à son « double lumineux ».

La nature supérieure est pur esprit, pure lumière spirituelle. Comme dans le caducée d'Hermès, elle fait office d'axe vertical dont la fonction est d'ordonner et de diriger harmonieusement les forces contraires actives au niveau de la nature inférieure. Autrement, celle-ci domine l'être et engendre le chaos autant que la souffrance. Tel est le sens symbolique de la posture du saint, de l'archange ou du chevalier terrassant le dragon ou le diable.

En tant qu'elle représente l'axe vertical à l'intérieur de l'être, le rayon lumineux de l'Esprit en lui, la nature supérieure peut aussi être vue comme le médiateur entre Ciel et Terre, l'intermédiaire grâce auquel l'ego peut s'unir à Dieu, la voie à suivre pour Le trouver. En cela, la nature supérieure peut être considérée comme le Maître intérieur, le Guide spirituel ou le Christ en soi.

objet (l')

L'objet est ce qui est perçu par le sujet, avec toute la subjectivité que cela implique. Dans le contexte de la méditation, on parle d'objet(s) de la contemplation, de la perception ou de la connaissance. Tout ce qui peut être observé, perçu, ressenti, est considéré comme un « objet » par rapport au « sujet ». Cela dit, ce dernier peut aussi devenir l'objet de sa propre contemplation. C'est le cas dans la pratique dite de l'auto-observation (*vichāra*), où la conscience (ego) cherche à être consciente d'elle-même.

ombre intérieure (l')

L'ensemble des blessures de l'âme, maintenues occultées par la structure mentale.

Le mot « ombre » est choisi à dessein pour sa portée symbolique. L'ombre représente tout ce qui est privé de la lumière de l'Esprit à cause de l'identification de l'être à la structure mentale, qui fait office de « voile diabolique » qui sépare la lumière spirituelle de la dimension ténébreuse de l'âme, sa nature inférieure.

Toute démarche qui consisterait à faire disparaître l'ombre sans dissoudre le voile qui la génère, ne peut qu'être vouée à l'échec. C'est pourquoi, du point de vue de l'ésotérisme, le travail sur soi doit se concentrer sur la dissolution du voile, ce qui s'effectue principalement par la désidentification de ce qui forme le voile, à savoir les impulsions contraires de désir et d'aversion actives

dans le mental, par la recherche du juste positionnement intérieur : l'équanimité de la conscience.

persona (la)

La *persona*, à ne pas confondre avec la personnalité, est une des composantes de la structure mentale qui s'avère nécessaire pour interagir avec la société. Elle tient compte des valeurs morales en vigueur au sein du collectif et permet une adaptation du comportement individuel afin de le rendre conforme aux attentes du milieu extérieur, qui peut être familial autant que professionnel, associatif, scolaire, etc.

Elle agit comme un « masque » que l'individu porte pour éviter que certains aspects de lui-même ne l'expose à des problèmes s'ils étaient révélés. En cela, la *persona* s'apparente à un « filtre social ».

Lorsque la *persona* est jouée comme un rôle en pleine conscience qu'il s'agit d'un rôle et non de la véritable identité de l'être, elle ne pose aucun problème et s'avère même tout à fait utile. Il s'agit de l'aspect positif du « serpent », celui auquel le Christ fait allusion lorsqu'il nous demande d'être « rusé [ou prudent] comme le serpent ».

personnalité (la)

Véhicule de manifestation que l'être incarne, composé de l'âme et de son enveloppe charnelle. Domaine où se manifeste l'illusion, avant la Libération spirituelle.

La personnalité est le prisme sur lequel l'être doit travailler, afin de le rendre suffisamment transparent pour qu'il puisse rayonner sans altération l'essence lumineuse de l'être (son esprit), sous la forme des fruits de l'Esprit.

Du point de vue de l'alchimie, la personnalité, avec la conscience individuelle qui est lui indissociablement liée, est la matière brute, la pierre brute, que l'être se doit de transmuter et sublimer, en la faisant passer par les différentes étapes du Grand Œuvre, pour en faire une pierre philosophale vivante.

Réalisation du Soi (la)

Voir éveil (l')

réalité (la)

La notion de réalité peut être considérée d'une manière absolue ou d'une manière relative. Dans l'absolu, la réalité n'est ni objective ni subjective, ni intérieure ni extérieure, ni spirituelle ni matérielle. Elle n'est ni ceci, ni cela (*neti, neti*, en sanskrit). Plus on essaie de la décrire, plus on se méprend sur sa nature, raison pour laquelle certains affirment qu'il est uniquement possible d'en parler en employant des formulations négatives (d'où la formule « ni ceci, ni cela »). Le verbe « être » est ce qui lui correspond sans doute le mieux, car la réalité EST, tout simplement. Si, par curiosité intellectuelle, on veut lui trouver des correspondances avec des notions rencontrées en d'autres traditions, on peut la rapprocher de la Non-dualité métaphysique ou de Dieu en tant que

Principe suprême et absolu qui contient toutes les possibilités en Lui, et en dehors duquel rien ne saurait être ou exister. La réalité peut aussi être assimilée au *Tao* ou à l'Ordre cosmique. Quand il est question de la « réalité », ayons en tête cette parole de Lao Tseu : « le *Tao* dont on peut parler n'est pas le *Tao* éternel. »

La Réalité ultime et absolue ne perçoit rien, car toute perception implique un « sujet » et un « objet », donc une dualité. Or, la réalité n'est « personne » et elle ne peut donc être un « sujet qui perçoit ». En vérité, elle transcende à la fois le sujet et l'objet, raison pour laquelle on peut dire l'associer à la Non-dualité. C'est la raison pour laquelle aucun être ne peut s'exprimer en s'identifiant à la Réalité ultime et absolue. Celui ou celle qui affirme « il n'y a personne qui parle », ou « je suis le Soi », ou « je suis la Réalité suprême », ne peut être qu'un manipulateur ou un malade souffrant de troubles psychotiques. Tout au plus l'être peut-il se sentir en unité avec la réalité, c'est-à-dire « non-séparé » de tout ce qui est, faisant ainsi l'expérience subjective de la paix et de la joie profonde associés à cet état d'union consciente avec la réalité.

D'un point de vue relatif cette fois, si l'on considère la réalité à partir du prisme de la dualité « sujet – objet », et par commodité de langage, on peut parler de « réalité intérieure » ou de « réalité extérieure », selon que les phénomènes que l'être observe sont situés

respectivement à l'intérieur et à l'extérieur de la personnalité qu'il incarne.

royaume de Dieu (le)

D'un point de vue ésotérique, selon saint Paul, le royaume de Dieu « n'est pas le manger et le boire, mais la justice, la paix et la joie dans le Saint-Esprit ⁸ ». C'est un état de conscience qui existe potentiellement en chaque être et qui peut être réalisé par l'effort sur soi-même. Lorsque cet état d'être est atteint, il reflète les attributs ou fruits divins de l'Esprit dans la conscience de l'être. C'est l'expérience subjective, en effet, de la joie, de la paix et de la justice (au sens de l'équilibre ou de l'équanimité, qui conduit à la pensée et à l'action justes). Atteindre cet état de Libération spirituelle est possible avant même que le royaume de Dieu ne soit manifesté extérieurement à l'être. Cette manifestation extérieure, qui équivaut au retour du Messie et à la « descente » de la Jérusalem Céleste ⁹, apparaît alors comme le « reflet » extérieur du royaume de Dieu réalisé à l'intérieur du collectif humain.

Notions équivalentes : royaume des Cieux, *Nirvāna*, *sat-chit-ananda* (être, conscience, félicité), Éveil spirituel.

spiritualité (la)

Tout ce qui est relatif à l'esprit (*spiritus* en latin), c'est-à-dire à la dimension spirituelle, transcendante, de l'être, qui se démarque de tout ce qui est matériel en lui (l'âme et le corps). En ce sens, la

⁸ Romains 14:17

⁹ Apocalypse 21:2.

spiritualité est aussi la démarche qui vise à réaliser l'esprit, en libérant la conscience individuelle de sa tendance à s'attacher à la matière (et tout particulièrement à la personnalité), grâce à la recherche de l'équanimité, c'est-à-dire du détachement ou de l'indifférence à l'égard des impulsions contraires du désir et de l'aversion.

L'être ne doit pas détourner son regard de l'incarnation pour conquérir le Ciel, mais simplement se libérer de l'attachement à la Matière de sorte à ce que la réalisation de l'Esprit puisse survenir, étape préalable incontournable avant sa pleine et entière « descente » dans la matière, permettant à la nature supérieure de l'être de fusionner harmonieusement avec sa nature inférieure. Car en effet, la matière ne doit pas être délaissée au profit de la spiritualité, mais bien « spiritualisée » ou illuminée par l'Esprit, afin que l'être puisse être en équilibre et devenir un parfait médiateur entre Ciel et Terre.

structure mentale (la)

Enracinée dans la peur, la structure mentale est la construction psychique que l'être s'est construit pour protéger, défendre et développer son sentiment de soi (ego) sur le plan psychologique.

Sur le plan de ce microcosme qu'est l'être humain, la structure mentale s'apparente au diable des traditions, c'est-à-dire au principe de la séparation ou de la division, qui scinde sa psyché en deux selon une logique binaire, avec d'un côté ce qui est « bien » (auquel l'être est

attaché ou qu'il désire) et, de l'autre, ce qui est « mal » (que l'être rejette ou qu'il redoute).

Édifiée dès les premières années de la vie incarnée, la structure mentale est donc entièrement régie par les impulsions contraires de désir et d'aversion. C'est elle qui est responsable de la répression et du refoulement de tout un pan de la personnalité : l'ombre intérieure. En cela, la structure mentale fait office de « voile », qui sépare le conscient de l'inconscient.

Une partie importante du travail sur soi va consister à neutraliser l'influence délétère de cette structure mentale, afin qu'un dévoilement puisse s'opérer progressivement et que l'ombre intérieure puisse réintégrer la conscience. Désagréable, cette réunification intérieure est un passage nécessaire pour vivre l'éveil de conscience. La quiétude, la liberté d'être et la joie, sont les conséquences de ce travail.

sujet (le)

Le terme « sujet » vient du latin *subjectus*, qui veut dire « soumis » ou « assujetti ». C'est l'être, tant et aussi longtemps qu'il vit dans l'illusoire impression d'être séparé de la réalité. L'assujettissement peut alors être vu comme l'attachement au corps et à l'âme, c'est-à-dire à la matière, à la « chair » pour reprendre l'expression biblique.

Le sujet est « soumis » au déterminisme induit par la nature inférieure, qui ne peut fonctionner qu'au travers des

impulsions contraires d'attachement et de répulsion, sous la forme du désir et de l'aversion. Tant qu'il est sous l'influence de ces impulsions, l'être demeure « sujet ». La reconquête de sa « souveraineté » commence donc lorsqu'il se libère de sa tendance à réagir sur la base de ces impulsions, en faisant l'effort de chercher le juste positionnement de la conscience, l'équanimité. Il est considéré comme totalement libéré lorsqu'il réalise qu'il est UN avec la réalité. C'est l'aboutissement de la quête spirituelle, l'achèvement du Grand Œuvre alchimique. Alors, il n'y a plus de « sujet » à proprement parler, mais uniquement un être souverain, éveillé, en unité avec la Réalité ultime et absolue (le Soi, l'Esprit universel, le *Tao*, etc.). Tel est sens profond du *Yoga* qui signifie « union », et le sens de cette célèbre parole du Christ : « Moi et le Père nous sommes un ».

Verbe (le)

Voir Esprit (1)