

Ken

**Wilber**

**Le livre  
de la**

**Vision Intégrale**

**Portez  
un nouveau regard  
sur le monde**



**InterEditions**



Le livre  
de la **Vision**  
**Intégrale**

**Ken Wilber**

Relier épanouissement personnel  
et développement durable

*Traduit de l'américain  
par Maurice Brasher et Myriam Mora*

L'édition originale de cet ouvrage a été publiée aux États-Unis par Shambhala Publications sous le titre : *The Integral Vision – A Very Short Introduction to the Revolutionary Integral Approach to Life, God, the Universe, and Everything*

Copyright © 2007 by Ken Wilber

Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc., Boston,  
www.shambhala.com

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du

droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions – Dunod, Paris, 2008  
ISBN 978-2-10051546-2

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*Je remercie tout spécialement l'équipe de Integral Institute dont l'intelligence, la passion, la créativité et le travail sans relâche ont donné vie à la Vision Intégrale, permettant ainsi à tous ceux qui le souhaitent de se joindre à l'aventure AQAL.*



# Table des matières



1	Introduction		9
2	Les principaux Ingrédients		21
3	Et maintenant, comment est-ce qu'ils s'imbriquent tous ensemble ?		59
4	Voici comment ça marche : le SEI en application		85
5	Est-ce que vous vous reconnaissez ? « Spirituel mais pas Religieux. »		105
6	Pratique de Vie Intégrale : La Vie que l'on veut, si on la veut !		159
7	Ce n'est pas la Fin, mais le Début		207



chapitre

# INTRODUCTION





Comment

naviguer

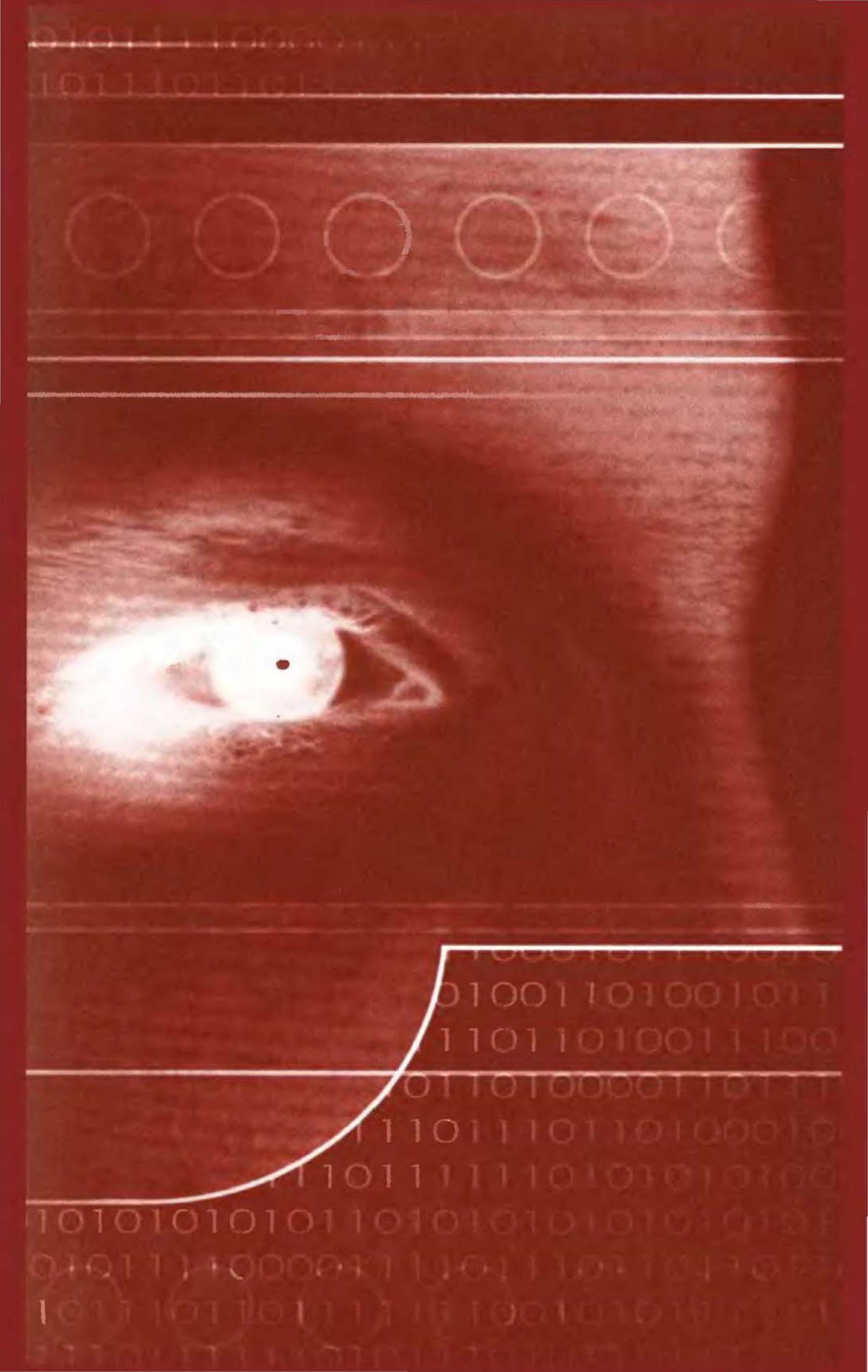
dans le

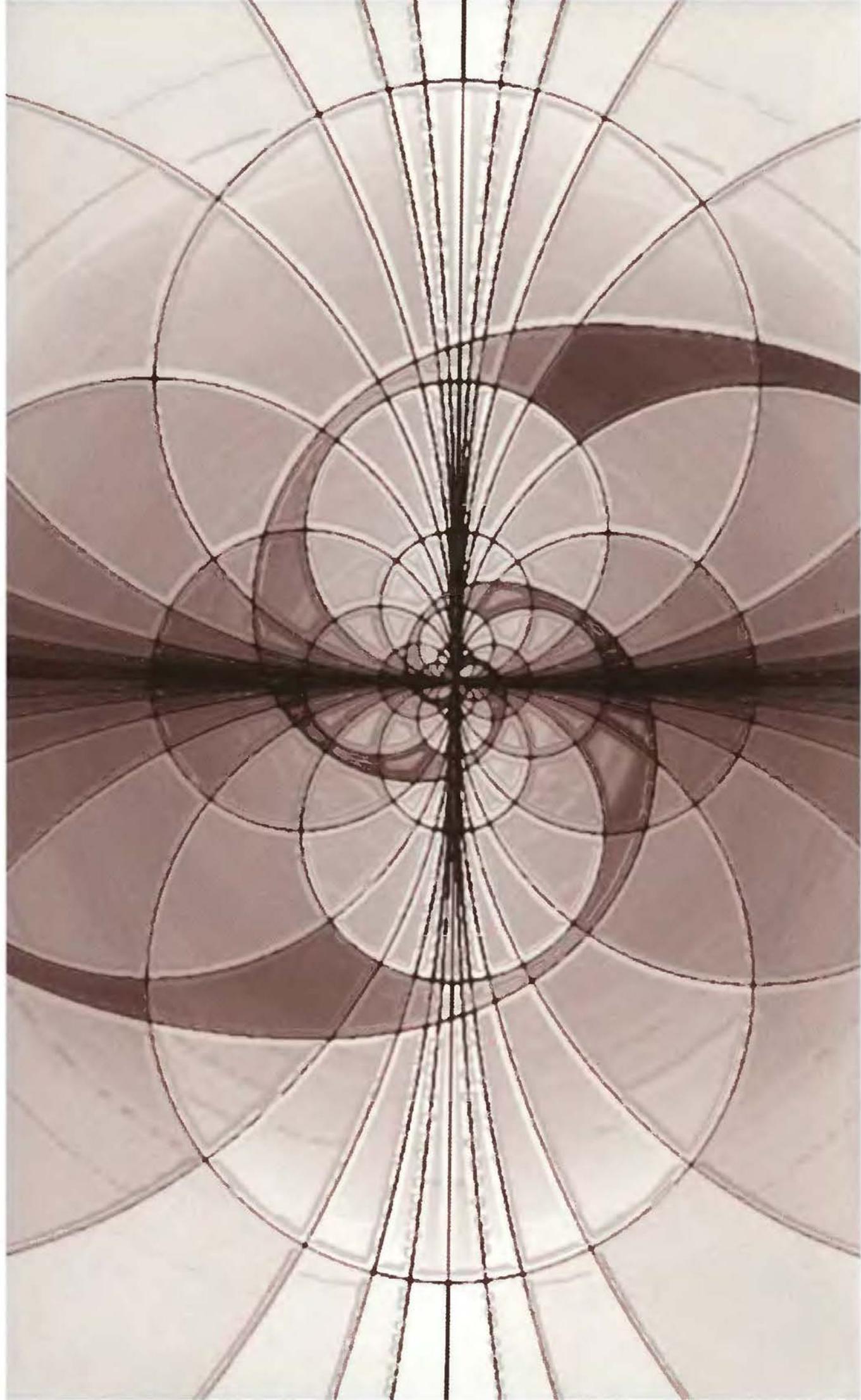
21<sup>e</sup>

siècle ?



Comment donner  
du ***SENS***  
à sa propre **VIE**  
et à ses propres  
**PERCEPTIONS ?**





**Et si j'avais une carte  
globale, à la fois  
de moi-même et de  
ce « meilleur des  
mondes » dans lequel  
je me trouve...**

AU COURS DES TRENTE DERNIÈRES ANNÉES, NOUS SOMMES DEVENUS témoins d'une grande première historique : toutes les cultures du monde nous sont devenues accessibles. Autrefois si vous étiez né, disons, chinois, vous auriez probablement passé votre vie entière à l'intérieur d'une seule culture, souvent dans une seule province, parfois dans une seule maison : vous auriez vécu, aimé, et vous seriez mort sur une petite parcelle de terre. Mais aujourd'hui, non seulement les gens disposent d'une mobilité géographique, mais aussi de la possibilité d'étudier pratiquement toute culture dont on connaît l'existence (et cela a été fait !) sur la planète. Dans le village global, toutes les cultures sont visibles à toutes les autres cultures.

Ainsi, c'est le savoir lui-même qui devient global. Ceci veut dire, pour la première fois également, que la somme de toutes les connaissances humaines nous est disponible – le savoir, l'expérience, la sagesse, et la réflexion de toutes les civilisations principales (prémoderne, moderne, et postmoderne) peuvent être étudiés par n'importe qui.

Et si on prenait, littéralement, tout ce que les différentes cultures ont à dire sur le potentiel humain – comme la croissance spirituelle, psychologique et sociale – et qu'on pose tout ceci là, sur la table ? Et si on tentait de trouver les clés critiques et essentielles au développement humain en se basant sur la totalité des connaissances humaines qui nous sont maintenant disponibles ? Et si on tentait, en se basant sur des études interculturelles approfondies, d'utiliser toutes les grandes traditions du monde afin de créer une carte composite, une carte complète, une carte qui inclut vraiment tout, ou une carte intégrale qui inclurait les meilleurs éléments de chacune d'entre elles ?



Cela a-t-il l'air complexe, rebutant ? Dans un sens, ça l'est ! Mais dans un autre sens, les résultats se révèlent étonnamment simples et élégants. Pendant ces dernières décennies, il y a vraiment eu une recherche approfondie sur une carte complète de tous les potentiels humains. Cette carte utilise tous les systèmes et modèles existants qui se sont donnés pour vocation de décrire la croissance humaine – allant des chamanes et sages anciens jusqu'aux révélations actuelles des sciences cognitives – et distille ses ingrédients principaux sous forme de cinq composants simples. Ces facteurs constituent les éléments ou les clés essentiels pour déverrouiller et faciliter l'évolution humaine.

Bienvenue dans l'Approche Intégrale !

## **Une Carte Intégrale ou Globale**

Quels sont ces cinq éléments ? Nous les appelons quadrants, niveaux, lignes, états, et types. Comme vous allez le voir, tous ces éléments sont, à cet instant même, accessibles à vos propres perceptions. Ces cinq éléments ne se limitent pas à une existence purement conceptuelle, ce sont des aspects de votre propre expérience, des contours de votre propre conscience de ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur de vous, comme vous serez en mesure de le vérifier par vous-même tandis que nous poursuivons.

Quel est l'intérêt d'utiliser cette Carte Intégrale ? Tout d'abord, que vous travailliez en entreprise, en médecine, en psychothérapie, en écologie, dans le droit – ou tout simplement dans la vie ou

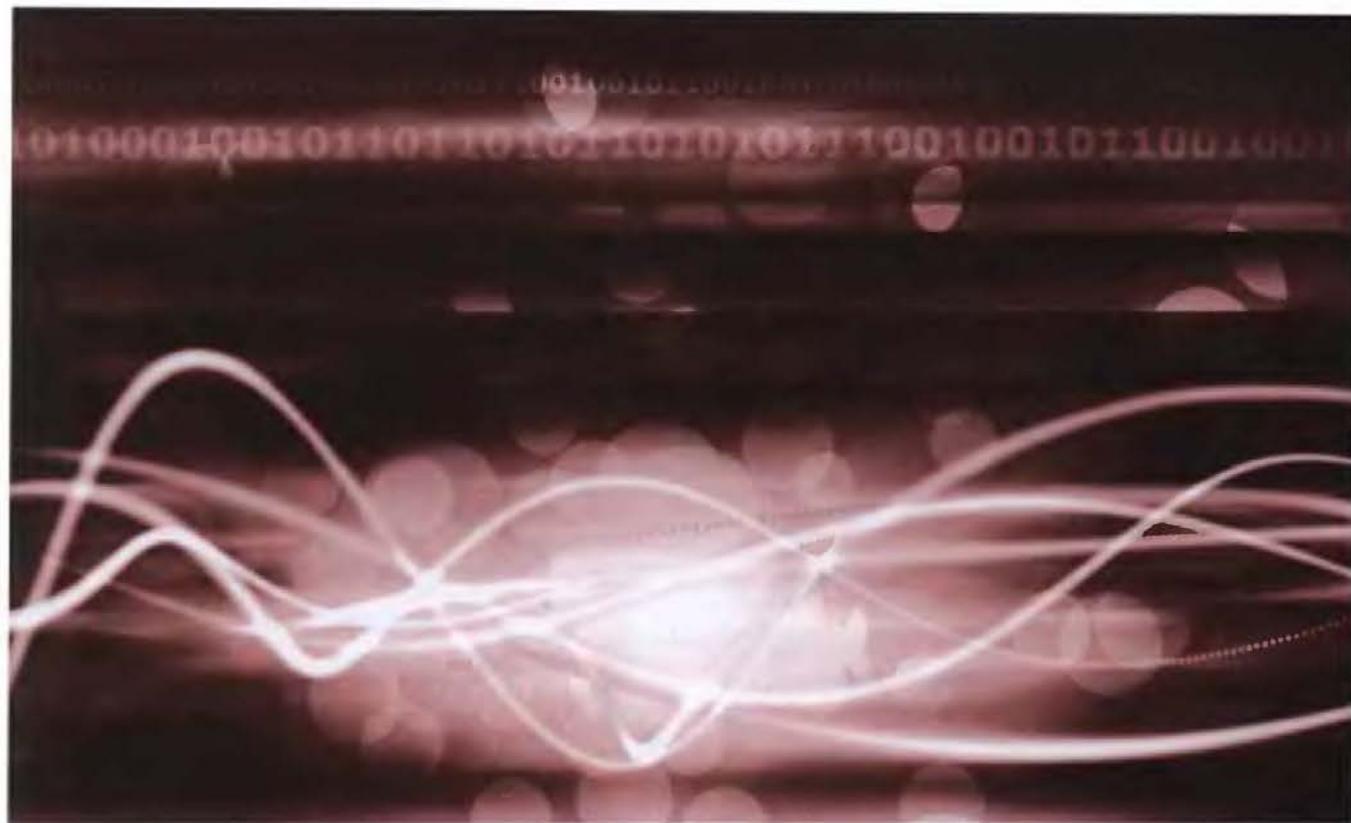


l'apprentissage au quotidien – l'utilisation de la Carte Intégrale permet de vous assurer que vous « êtes en train de couvrir tout le terrain ». Si votre objectif est de survoler les Rocheuses, plus votre carte sera précise, moins vous aurez de chances de vous écraser. Une Approche Intégrale donne l'assurance que vous êtes en train d'utiliser toute la gamme de ressources possibles dans n'importe quelle situation, avec de plus grandes chances de réussite.

En second lieu, si vous apprenez à repérer ces cinq éléments au sein de votre propre perception – parce qu'ils sont là, de toute manière – vous les apprécierez, les exercerez, et les utiliserez plus facilement alors... Ainsi, votre croissance et votre développement personnels vers des façons d'être plus élevées, plus larges, plus profondes se verront accélérés, sans oublier des possibilités accrues d'excellence et de réussite dans le domaine professionnel. Une simple familiarisation avec ces cinq éléments du Modèle Intégral vous orientera plus facilement et pleinement dans ce voyage excitant de découverte et d'éveil.

En bref, l'Approche Intégrale offre des façons plus efficaces et plus complètes de se voir, et de voir aussi le monde autour de soi. Mais il y a une mise en garde nécessaire dès le début : la Carte Intégrale est, tout simplement, juste une carte. La carte n'est pas le territoire. Nous voulons absolument éviter la confusion entre la carte et le territoire – mais on ne veut pas non plus d'une carte défailante ou imprécise. Est-ce que vous souhaitez vraiment survoler les Rocheuses avec une carte défailante ? La Carte Intégrale est juste une carte, mais c'est la carte la plus complète et précise que nous possédons actuellement.





## C'EST QUOI UN SEI ?

SEI veut dire tout simplement « Système d'Exploitation Intégral ». Dans un réseau informatique, un système d'exploitation constitue l'infrastructure qui permet l'exécution de multiples programmes logiciels. Nous utilisons l'expression « Système d'Exploitation Intégral » ou SEI pour désigner la Carte Intégrale. L'enjeu est le suivant : si vous étiez en train de « lancer une application » quelconque de votre vie – par exemple une application pour l'entreprise, ou celle pour le travail ou le jeu, ou encore celle pour le relationnel – vous voudriez le meilleur système d'exploitation disponible sur le marché... eh bien, le SEI est celui-là. Il permet l'utilisation des programmes les plus performants parce qu'il ne néglige rien d'essentiel. Cette métaphore est seulement une autre façon d'illustrer la nature complète et inclusive du Modèle Intégral.



Nous allons aussi explorer ce que nous considérons être l'utilisation la plus importante de la Carte Intégrale ou du Système d'Exploitation. Parce que nous pouvons nous servir d'un SEI pour aider à classer n'importe quelle activité — par exemple les arts, la danse, les affaires, la psychologie, la politique, l'écologie, la spiritualité — il permet à tous les domaines de communiquer entre eux. L'entreprise qui utilise le SEI bénéficie d'une terminologie qui lui permet de communiquer pleinement avec l'écologie, et de communiquer si elle le veut avec l'art, le droit, la poésie, l'éducation, la médecine, et la spiritualité, et ainsi de suite. Jusque-là, cela ne s'était jamais vu dans l'histoire de l'humanité.

En se servant de l'Approche Intégrale – à travers l'utilisation d'une Carte Intégrale ou d'un Système d'Exploitation Intégral – nous sommes en mesure de faciliter et d'accélérer dramatiquement les échanges de connaissances interdisciplinaires et multidisciplinaires, créant ainsi la première véritable communauté intégrale d'apprentissages, l'Université Intégrale ! Et quant à la religion et à la spiritualité, nous nous sommes déjà servis de l'Approche Intégrale pour créer le Centre Intégral de Spiritualité. Là, d'importants enseignants spirituels représentant les religions principales se sont réunis non seulement pour une écoute mutuelle, mais aussi pour « enseigner les enseignants » : un événement inimaginable et des plus extraordinaires dans le domaine de l'apprentissage. On reviendra plus tard sur ce rassemblement important, et sur des façons de participer à cette communauté, si vous le souhaitez.

Mais tout commence avec ces cinq éléments simples et présents dans les contours de votre propre conscience.





chapitre

# LES PRINCIPAUX INGRÉDIENTS

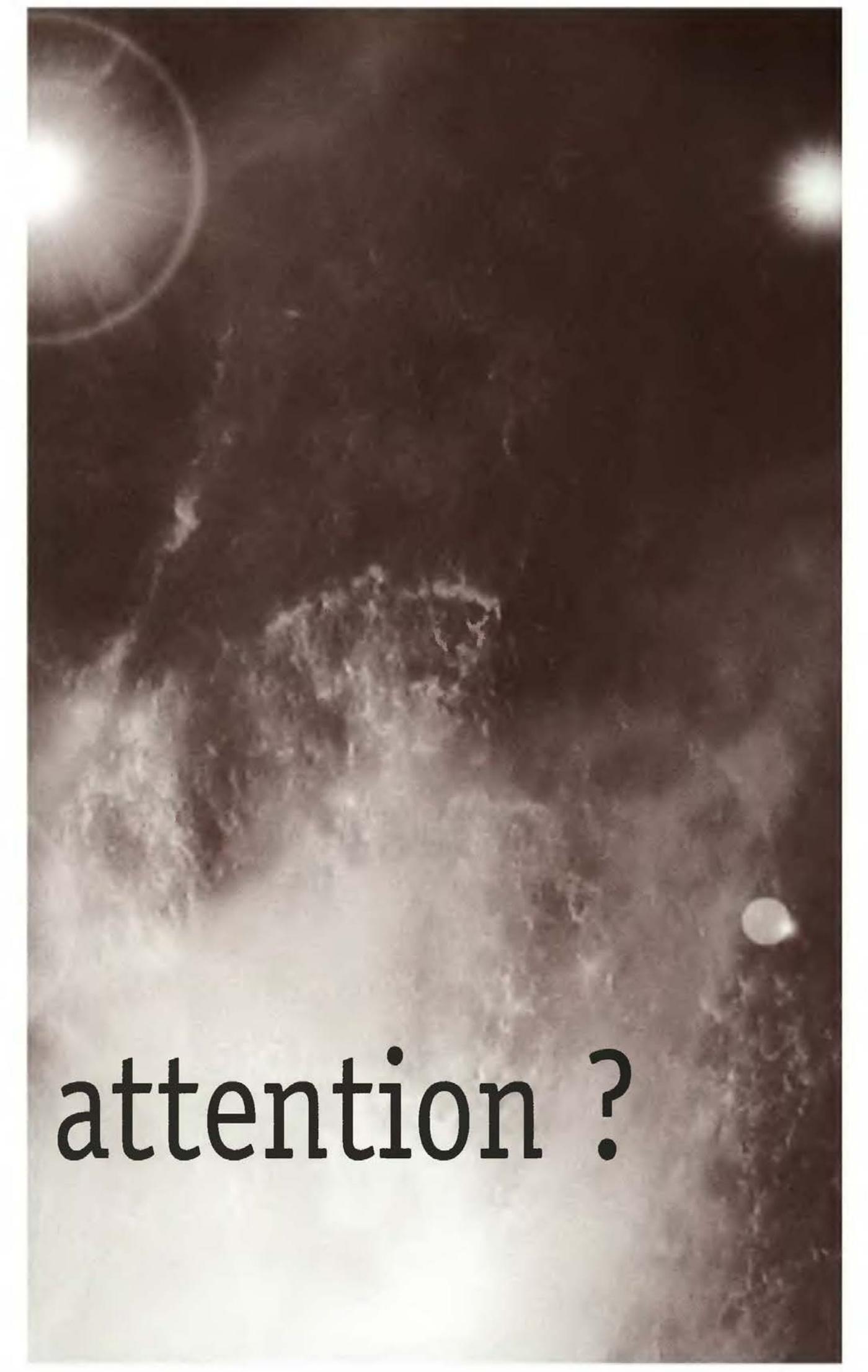
Quels sont,

en ce moment même,

les **ASPECTS**

essentiels

de ma propre



attention ?



Nous pouvons

nous **FAMILIARISER**

avec ces

**PRINCIPAUX**

à travers une

simple

**VISITE**

A close-up photograph of a brick wall. The bricks are dark brown and have a rough, textured surface. The mortar joints are a light, off-white color. The perspective is slightly angled, showing the grid pattern of the bricks.

**INGRÉDIENTS**

**GUIDÉE**



**Dans l'Introduction, nous disions que ces cinq éléments de la Carte Intégrale sont disponibles, sans exception et en cet instant même, à travers votre propre attention. Par conséquent, et dans une certaine mesure, ce qui suit constitue une visite guidée de votre propre expérience. Je vous invite dès lors à me suivre et voir si vous pouvez repérer quelques-uns de ces éléments au sein de votre attention.**

CERTAINS DES ÉLÉMENTS DE LA CARTE INTÉGRALE SE REFERENT A DES réalités subjectives qui vous appartiennent, d'autres à des réalités objectives du monde extérieur, et d'autres encore à des réalités collectives ou communes partagées avec des personnes. Commençons par les états de conscience, qui font référence aux réalités subjectives.

## États de Conscience

Chacun de nous est familier avec les principaux **états de conscience** tels que l'éveil, le rêve, et le sommeil profond. En cet instant présent, vous êtes dans un état conscient d'éveil (ou bien, si vous êtes fatigué, dans un état conscient de rêve éveillé). Il existe toutes sortes de différents états de conscience, incluant les *états méditatifs* (induits par le yoga, la prière contemplative, la méditation, etc.), les *états modifiés/altérés* (tels que ceux induits par la drogue), et une variété *d'expériences extrêmes*, dont beaucoup d'entre elles peuvent être suscitées par des expériences intenses comme par exemple faire l'amour, marcher dans la nature, ou écouter de la musique sublime.

Les grandes traditions spirituelles (telles que le mysticisme chrétien, l'hindouisme Vedanta, le bouddhisme Vajrayana, et la Kabbale juive) soutiennent que les trois *états de conscience naturels* – l'éveil, le rêve et le sommeil profond – renferment en fait une mine de sagesse et d'éveil spirituels ... si nous savons les utiliser correctement.



# expériences extrêmes : foudroiement !

Habituellement, l'état de rêve est considéré comme moins réel, mais ... si vous pouviez entrer dans cet état tandis que vous êtes éveillé ? Ou même dans un état de sommeil profond ? Serait-il possible que vous appreniez quelque chose d'extraordinaire dans ces états éveillés ? Dans un sens tout particulier que nous explorerons au fil de cet ouvrage, les trois grands états naturels d'éveil, de rêve, et de sommeil profond peuvent receler tout un spectre d'éclaircissements spirituels. Vous avez probablement entendu parler du satori, n'est-ce pas ? Il s'agit d'un terme Zen définissant une expérience profonde d'éveil spirituel, dont il est dit qu'elle contient les secrets ultimes – ou le secret – de l'univers.



Mais, à un niveau beaucoup plus simple, plus pratique, tout le monde fait l'expérience d'états de conscience variés, et ces états offrent souvent une motivation, une signification, un dynamisme profonds, à la fois pour soi-même et pour les autres. Pensez à ces nombreuses expériences où vous avez eu tout d'un coup une idée lumineuse, géniale : et si nous pouvions puiser dans celles-ci chaque fois que nous avons besoin de résoudre un énorme problème ? Dans quelque situation que ce soit, les états de conscience peuvent ne pas être un facteur important, tout comme ils peuvent être un facteur déterminant, mais aucune approche intégrale ne peut se permettre de les ignorer. À chaque fois que vous utiliserez le **SEI**, vous serez systématiquement invité à vérifier si vous êtes bien en lien avec ces réalités subjectives importantes. Nous allons maintenant illustrer la manière dont une carte – dans ce cas, le SEI ou Carte Intégrale – peut vous aider à chercher un territoire dont vous n'aviez pas même encore suspecté l'existence, et vous donner ainsi des outils pour y naviguer ...

## Stades ou Niveaux de Développement

Il est un point intéressant à propos des états de conscience : ils apparaissent et disparaissent. Même les expériences extrêmes et grandioses, même les états modifiés, aussi profonds soient-ils, viennent, durent un peu, et passent. Aussi merveilleuses leurs potentialités soient-elles, ces états sont éphémères.



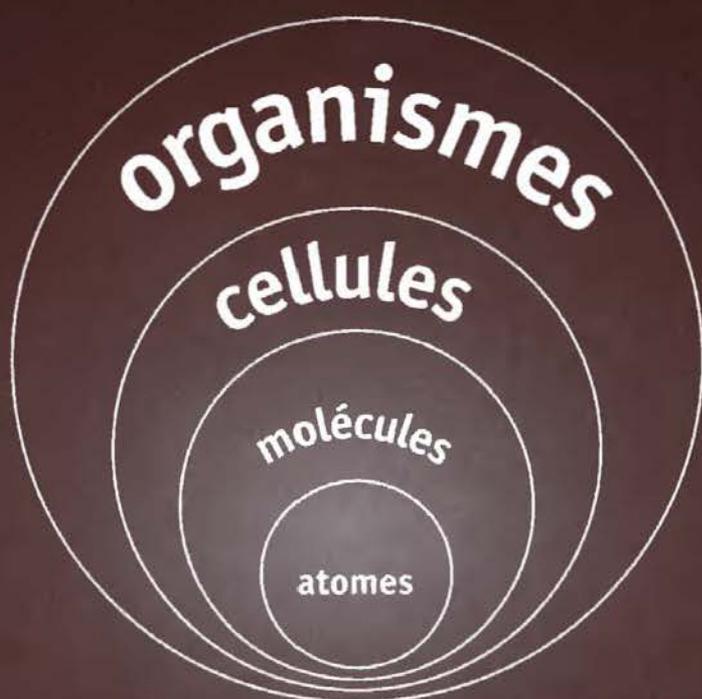


Figure 1. Niveaux : Tout Développement est Enveloppement.

Là où les états de conscience sont éphémères, les **stades de conscience** sont permanents. Les stades représentent, à proprement parler, des échelons de croissance et de développement. Une fois que vous atteignez un stade, il s'agit d'une acquisition durable. Par exemple, lorsqu'un enfant a passé les stades de développement linguistique, il accède au langage de façon permanente. Le langage n'est pas une expérience extrême, dans la mesure où il serait accessible un moment pour ne plus l'être ensuite. C'est la même chose avec d'autres genres de croissance. Une fois que vous atteignez un stade de croissance et de développement, vous pouvez accéder aux capacités correspondant à ce stade – comme par

exemple une plus grande conscience, un amour plus ouvert, des vocations avec une éthique plus élevée, une intelligence et attention plus grandes – et ce quasiment dès que vous le souhaitez. *D'états passagers*, ils sont devenus des *traits permanents*.

Combien de stades de développement existe-t-il ? Eh bien, souvenez-vous que, dans toute carte, la division et représentation du territoire réel sont quelque peu arbitraires. Par exemple, combien y a-t-il de degrés entre l'eau gelée et l'eau bouillante ? Si vous utilisez une « carte » ou échelle Celsius, il y a 100 degrés d'écart entre le point de gel et celui d'ébullition. Mais si vous prenez l'échelle Fahrenheit, le point de gel est à 32 degrés et celui d'ébullition à 212, ce qui fait 180 degrés d'écart. Laquelle d'entre elles est correcte ? Les deux. Pour reprendre une image simple : tout dépend de la façon dont vous découpez le gâteau.

Il en est de même pour les stades. Il existe une multitude de façons d'analyser le développement et, par conséquent, une multitude de systèmes basés **sur les stades**. Tous peuvent être utiles. Dans le système des chakras relatif à la philosophie du Yoga, par exemple, il existe 7 stades ou niveaux de conscience. Jean Gebser, un anthropologue de renommée, en donnait 5 : archaïque, magique, mythique, rationnel et intégral. Certains modèles psychologiques occidentaux ont 8, 12 voire plus, niveaux de développement. Lequel est correct ? Ils le sont tous; tout dépend de l'aspect qu'on a choisi pour suivre l'évolution de sa croissance et de son développement

Nous faisons également référence aux « **stades** de développement » en termes de « **niveaux** de développement », l'idée étant que chaque stade représente un niveau d'organisation ou encore un niveau de complexité. Par exemple, dans la séquence partant



des atomes vers les molécules, puis vers les cellules, et enfin vers les organismes, chacun de ces stades d'évolution implique un plus grand niveau de complexité. Le mot « niveau » ne contient pas de connotation judgementale ni exclusive. Il indique seulement que d'importantes *qualités émergentes* ont tendance à naître de manière discrète ou quantique. Et ces sauts ou niveaux de développement sont des aspects importants en ce qui concerne de nombreux phénomènes naturels.

Puis, plus important encore, afin de mettre l'emphase sur le flux et la fluidité de ces stades, nous y faisons aussi souvent référence en terme de **vagues**. Les stades ou vagues de développement sont un ingrédient important du **SEI**. Dans le Modèle Intégral, en général, nous travaillons avec 8 à 10 niveaux, stades ou vagues de développement de la conscience. Après des années de recherche sur le terrain, nous avons constaté que travailler avec un nombre plus grand de stades devient trop gênant et, avec un nombre moindre, trop flou. Parmi les quelques conceptions basées sur les stades auxquelles nous nous référons, il y a celle sur le développement de soi, pour laquelle Jane Loevinger et Susann Cook-Greuter ont été à l'avant-garde ; celle sur la Spirale Dynamique, par Don Beck et Christopher Cowan ; et celle concernant les catégories de conscience d'ordre différent, dont les fruits de la recherche sont ceux de Robert Kegan. Mais, avec l'Approche Intégrale, il existe de nombreuses autres conceptions, et vous pouvez adopter celles qui vous semblent les plus appropriées à votre situation.

Lorsque que nous aborderons plus loin les spécificités, vous vous rendrez compte à quel point ces stades sont incroyablement importants. Mais prenons pour l'instant une illustration simple afin de montrer ce que cela implique.



## Egocentrique, Ethnocentrique, et Mondecentrique

Afin de saisir les implications que les niveaux ou stades mettent en jeu, choisissons un modèle très simple possédant seulement trois d'entre eux. Si nous nous penchons sur le développement moral par exemple, nous remarquerons qu'un enfant, à la naissance, n'a pas encore été socialisé avec les codes éthiques et les conventions culturelles ; cela s'appelle le **stade préconventionnel**. On l'appelle aussi **égocentrique**, en ce sens que l'attention de l'enfant est largement absorbée par lui-même. Mais, alors que l'enfant commence à apprendre les règles et normes de sa culture, il grandit jusqu'au **stade conventionnel** de la morale. Ce stade est aussi nommé **ethnocentrique**, du fait que l'attention de l'enfant est centré sur son groupe, sa tribu, son clan ou sa nation. Et par conséquent, elle tend à exclure ceux qui n'appartiennent pas à son groupe. Mais, au stade du développement moral suivant, le **stade postconventionnel**, l'identité de l'individu s'élargit encore, cette fois-ci pour inclure une attention et une compassion envers tous les gens, peu importe la race, la couleur, le sexe ou le credo. Et c'est la raison pour laquelle ce stade est également nommé **mondecentrique**.

Ainsi, le développement moral tend à évoluer du « moi » (égocentrique) vers le « nous » (ethnocentrique), puis vers le « nous tous » (mondecentrique) – un bon exemple pour illustrer le déploiement des vagues de la conscience.

**Corps, mental et esprit** constituent une autre manière de représenter ces trois stades.



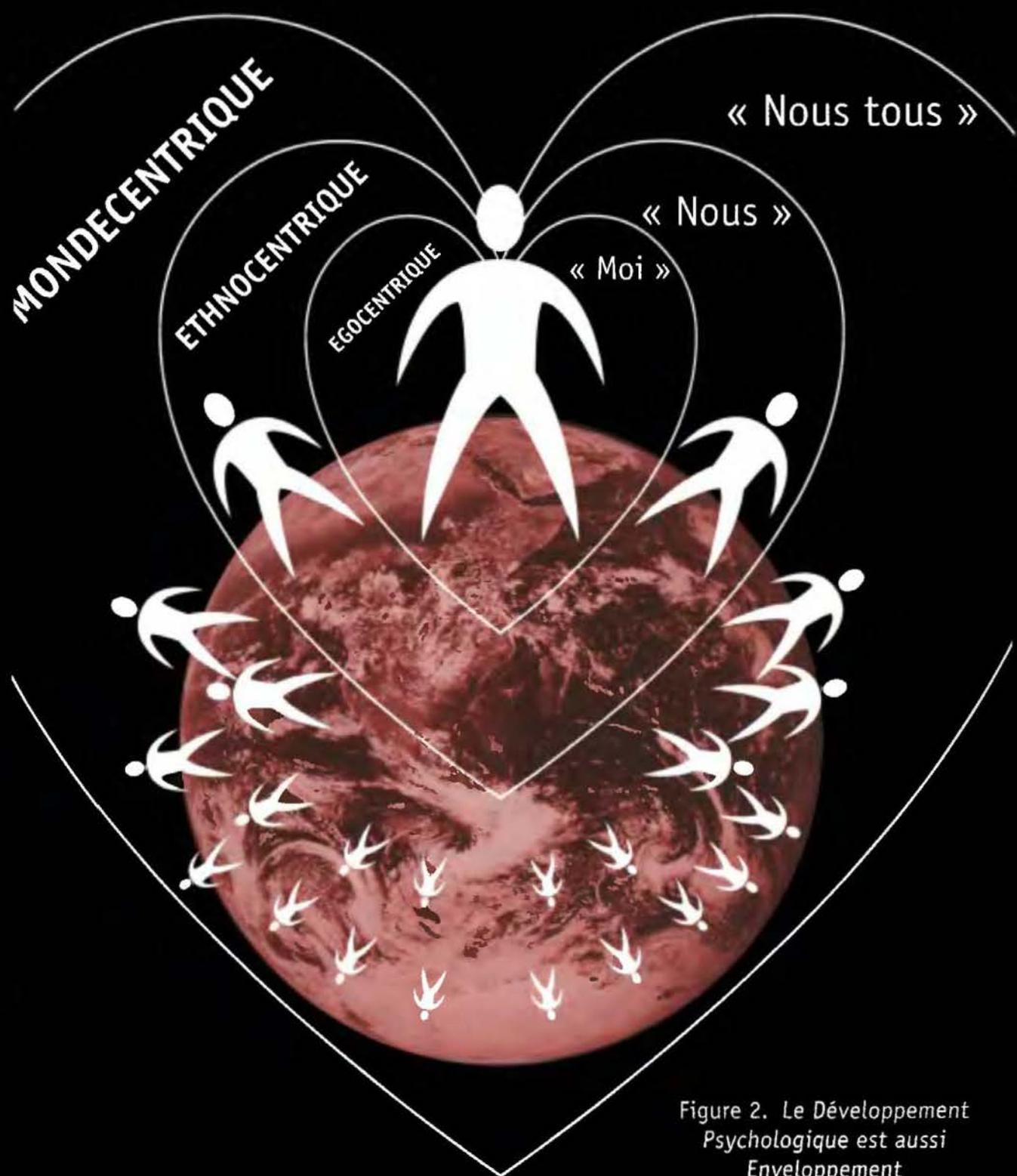


Figure 2. Le Développement Psychologique est aussi Enveloppement

Ces termes ont chacun des significations diverses et toutes valides mais, employés dans ce contexte-ci, ils ont les significations suivantes :

Le Stade 1, dominé par ma réalité physique brute, est équivalent au stade de « corps » (le mot corps fait ici référence à sa signification la plus usitée de corps physique). Puisque l'identification de chacun se fait simplement par l'organisme corporel séparé et ses instincts de survie, ce stade est également le stade du « moi » ou égocentrique.

Le Stade 2 correspond au stade du « mental », durant lequel le sens de sa propre identité dépasse le corps brut isolé, et s'étend à l'échange de relations avec de nombreux autres, peut-être sur la base de valeurs partagées, d'intérêts mutuels, d'idéaux communs, ou des mêmes rêves. Mon sens identitaire s'étend de « moi » à « nous » (le passage de l'égocentrique à l'ethnocentrique) parce que je peux utiliser le mental pour me mettre à la place des autres et sentir ce que c'est que d'être eux.

Au Stade 3, l'identité s'élargit encore. Elle passe d'un sens identitaire avec « nous » à un sens identitaire avec « nous tous » (le passage de l'ethnocentrique au mondecenrique). Ici nous commençons à comprendre qu'en plus de la magnifique diversité d'êtres humains et de cultures, ils existent aussi des similitudes et des éléments communs partagés. Découvrir le bien commun de tous les êtres correspond au passage de l'ethnocentrique au mondecenrique, et cette découverte est « spirituelle » de par le sens des choses communes à tous les êtres sensibles.

Ceci est une manière de voir le déploiement développemental allant du « corps » au « mental », puis à « l'esprit », chacune de ces catégories étant considérée comme stade, vague ou niveau de



déploiement d'attention et de conscience, allant de « égocentrique » à « ethnocentrique » puis à « mondecentrique ».

Nous retournerons à ces stades d'évolution et de développement en les explorant à chaque fois sous un angle nouveau. Pour l'instant, il suffit de comprendre que, par le mot « stades », nous entendons les échelons progressifs et permanents jalonnant le chemin évolutif de notre propre épanouissement. Que nous parlions de stades de conscience, stades d'énergie, stades de culture, stades de réalisation spirituelle, stades de développement moral, etc., nous sommes en train de parler de ces échelons importants et fondamentaux dans l'épanouissement de vos potentiels les plus élevés, les plus profonds et les plus vastes.

À chaque fois que vous utiliserez le SEI, vous serez systématiquement invité à vérifier si vous avez inclus les **aspects des stades** importants de n'importe quelle situation. Cela augmentera de façon spectaculaire vos chances de réussite, que cette réussite soit mesurable en termes de transformation personnelle, de changement social, d'excellence dans les affaires, d'attention aux autres, ou de simples satisfactions dans la vie.

## **Lignes de Développement : Je suis Bon dans certains Domaines, moins Bon dans d'Autres ...**

Avez-vous remarqué à quel point nous sommes pratiquement tous développés inégalement ? Certains sont hautement développés dans, disons, les domaines ayant trait à la logique, mais pauvrement en ce qui concerne le ressenti émotionnel. D'autres ont un développement cognitif élevé (ils sont très malins), mais ont un



plus pauvre développement moral (ils sont mesquins et sans pitié). Puis d'autres encore possèdent une excellente intelligence émotionnelle, mais ne savent pas combien font 2 plus 2.

Howard Gardner a rendu ce concept très populaire en parlant **d'intelligences multiples**. Les êtres humains possèdent une variété d'intelligences, telle que l'intelligence cognitive, l'intelligence émotionnelle, l'intelligence musicale, l'intelligence kinesthésique, etc. La plupart excellent dans une ou deux d'entre elles, mais sont maladroits dans les autres. Ce n'est pas nécessairement ou même habituellement une mauvaise chose. La sagesse intégrale consiste en partie à déterminer les domaines dans lesquels nous excellons et ainsi là où nous pouvons offrir au mieux nos dons les plus profonds.

Mais cela veut dire que nous devons être conscients non seulement de nos forces (ou des intelligences par lesquelles nous brillons), mais aussi de nos faiblesses (là où nous nous y prenons de façon maladroite et même pathologique). Et tout ceci nous amène vers un autre des cinq éléments essentiels : nos intelligences multiples ou lignes développementales. Jusqu'à présent nous avons porté notre attention sur les **états** et les **stades**. Que sont ces **lignes** ou intelligences multiples ?

Multiples et variées, les intelligences incluent le cognitif, l'interpersonnel, la morale, l'émotionnel, et l'esthétique. Pourquoi sont-elles également appelées **lignes développementales** ? Parce que ces intelligences s'accroissent et se développent. Elles s'épanouissent par stades progressifs. Quels sont ces stades progressifs ? Ce sont ceux dont nous venons de donner un aperçu.

En d'autres termes, chaque intelligence multiple s'accroît – ou peut s'accroître – à travers les trois stades principaux (ou à travers



n'importe quel stade de n'importe quel modèle développemental, que ce soit avec 3, 5, 7 stades ou plus ; souvenez-vous, c'est comme avec les échelles Celsius et Fahrenheit). Le développement cognitif peut se produire aux stades 1, 2 et 3, pour ne donner qu'un exemple.

Et il en est de même des autres intelligences. Le développement émotionnel au stade 1 signifie que vous avez développé la capacité de ressentir des émotions centrées sur le « moi », spécialement les émotions et instincts de faim, de survie, et d'auto-protection. Si vous continuez de grandir émotionnellement en passant du stade 1 au stade 2 – de l'égoцентриque à l'ethnocentrique – vous grandirez du « moi » au « nous », et commencerez à développer des engagements et attachements émotionnels avec les êtres chers, les membres de votre famille, les amis proches, peut-être avec toute la tribu ou toute la nation. Et lorsque vous faites l'expérience des émotions du stade 3, vous développerez une capacité encore plus aiguë d'attention et de compassion qui dépassera celle de votre propre tribu ou nation, et qui tentera d'inclure tous les êtres humains, et même tous les êtres sensibles, avec une attention et compassion mondacentriques.

Et rappelez-vous : parce que ce sont des stades, vous les atteignez de façon permanente. Avant que cela n'arrive, n'importe lesquelles de ces capacités seront simplement des états passagers : vous vous connecterez à certaines d'entre elles, si jamais, de façon éphémère – moments superbes d'expériences extrêmes, moments de « aha ! » où une idée géniale surgit, ou encore des aperçus bouleversants sur vos possibilités les plus élevées. Mais, avec de la pratique, vous transformerez ces états en stades, ou en traits permanents qui vous seront propres.





## Le Psychographe Intégral

Il existe un moyen assez facile de représenter ces lignes ou intelligences multiples. Dans la Figure 3, (page 42), nous avons dessiné un graphe simple indiquant les 3 stades principaux (ou **niveaux** de développement), et 5 des plus importantes intelligences (ou **lignes** de développement). **Les différentes lignes se révèlent à travers les principaux stades ou niveaux de développement.** Les 3 niveaux ou stades peuvent s'appliquer à n'importe quelle ligne développementale – sexuelle, cognitive, spirituelle, émotionnelle, morale, etc. Le niveau d'une ligne particulière correspond simplement à « l'altitude » de cette ligne, en termes de sa propre croissance et de son propre développement. C'est pour cette raison que nous entendons souvent dire « Cette personne possède un très haut sens de la morale », ou encore « Cette personne est spirituellement très avancée ».

Dans la Figure 3, nous illustrons le cas d'une personne ayant un excellent développement cognitif, un bon développement interpersonnel, mais avec peu de sens moral, et encore moins d'intelligence émotionnelle. D'autres individus auraient, bien évidemment, un « psychographe » différent.

Le **psychographe** aide à repérer là où résident vos plus grands potentiels. Vous savez probablement déjà là où vous excellez, et là où ce n'est pas le cas. Toutefois, un des intérêts de l'Approche Intégrale est d'apprendre à peaufiner considérablement la connaissance de vos propres contours, afin de pouvoir gérer vos points forts et vos points faibles ainsi que ceux des autres avec encore plus de confiance.

Le psychographe nous aide également à constater les inégalités au sein de notre propre développement, ce qui est le cas pratiquement pour chacun d'entre nous. Ce constat contribue à nous empêcher



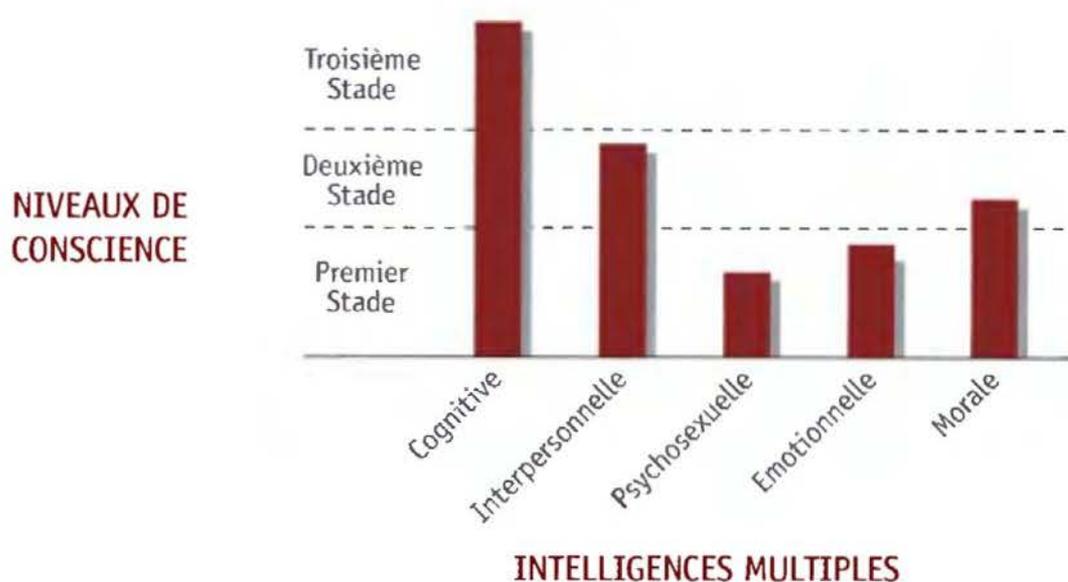


Figure 3. Un Psychographe

de penser que, puisque nous sommes super dans un domaine, nous le sommes aussi dans tous les autres. En fait, c'est plutôt le contraire. Plus d'un leader, d'un enseignant spirituel, ou d'un politicien a spectaculairement échoué par manque de compréhension de ces simples réalités.

Etre « développé intégralement » ne veut pas dire qu'il vous faut exceller dans toutes les intelligences connues, ou que toutes vos lignes doivent être au niveau 3. Mais cela veut dire que vous développez un très bon sens de ce à quoi votre propre psychographe ressemble réellement. De sorte que, grâce à une représentation plus intégrale de vous-même, vous pouvez organiser votre développement futur. Pour certains, il s'agira de renforcer certaines intelligences qui sont si faibles qu'elles causent des problèmes. Pour d'autres, il s'agira d'éliminer un problème ou une pathologie sérieuse à une ligne (comme par exemple psychosexuelle). Et pour d'autres encore, il s'agira de reconnaître simplement où sont leurs forces et leurs faiblesses, et de prévoir en fonction de ce constat. En utili-



sant une carte intégrale, nous pouvons façonner nos propres psychographes avec plus d'assurance.

Ainsi, être « **intégralement éclairé** » ne veut pas dire que vous devez être maître dans toutes les lignes de développement, mais en être tout simplement conscient. Ensuite, dans le cas où vous choisiriez de remédier à certains déséquilibres, vous pouvez vous référer à la Pratique Intégrale de Vie (PIV). Celle-ci aide en fait à accroître les niveaux de conscience et de développement en utilisant une approche de « formation mutuelle spirituelle » remarquablement efficace, et dont nous parlerons plus en détail dans le Chapitre 6.

Remarquez un autre point important. Dans certains types de formation psychologique ou spirituelle vous pouvez, dès le début, faire l'expérience de tout un spectre d'**états** de conscience et d'expériences corporelles – comme une expérience extrême, un état méditatif, une vision chamanique, un état modifié, etc. La raison pour laquelle ces expériences extrêmes sont possibles est que, parmi les principaux états de conscience (comme éveil/grossier, rêve/subtil, sans forme/causal), beaucoup d'entre eux sont des possibilités de tous les instants. Aussi vous pouvez faire rapidement l'expérience de nombreux **états plus élevés** de conscience.

Cependant, vous ne pouvez pas faire l'expérience de toutes les qualités de ces **états plus élevés** sans une croissance et une pratique réelles. Vous pouvez avoir une expérience ineffable d'**états** plus élevés (tels qu'entrevoir une lumière subtile en vous, ou ressentir un sentiment d'unité avec la nature toute entière), parce que beaucoup d'états sont omniprésents et peuvent être expérimentés, ne serait-ce que brièvement. Mais vous ne pouvez pas avoir une expérience extrême d'un *stade* plus élevé (comme par exemple être un pianiste professionnel) parce que les stades se déploient de



façon séquentielle, et que leur développement prend un temps considérable. Les stades se construisent sur ceux qui leur sont antérieurs de manière très concrète, ainsi nous ne pouvons en sauter aucun. Si nous prenons la séquence des atomes vers les molécules, vers les cellules, puis vers les organismes, nous savons qu'il n'est pas possible de passer des atomes aux cellules en sautant les molécules. Il s'agit ici d'une différence cruciale entre les états et les stades.

Toutefois, avec une pratique assidue pour contacter des états plus élevés, vos propres stades de développement auront tendance à se déployer beaucoup plus rapidement et facilement. En fait, il existe une évidence expérimentale considérable démontrant exactement ce point là. Plus vous plongez dans des *états* plus élevés authentiques – tels que des états méditatifs – plus *rapidement* vous grandissez et vous vous développez à travers n'importe quels *stades* de conscience. C'est comme si l'entraînement vers des états plus élevés agissait comme un lubrifiant sur la spirale du développement, vous aidant à vous désidentifier du stade plus bas afin que le stade suivant plus élevé puisse émerger, jusqu'à ce que vous puissiez vous maintenir à des niveaux plus hauts de conscience de façon continue, à la suite de quoi un état passager devient un trait permanent. Ces types d'entraînement vers des états plus élevés, tels que la méditation, font partie de n'importe quelle approche intégrale de transformation.

En résumé, il n'est pas possible de sauter des *stades* de développement mais, à travers eux, on peut accélérer sa propre croissance en exerçant diverses pratiques qui explorent les changements d'*état* comme la méditation, ainsi que je l'ai suggéré plus haut. Et ces pratiques transformatives représentent une partie importante de l'Approche Intégrale.



## Quel Type : Garçon ou Fille ?

Le prochain composant de la « Carte Détaillée du Territoire de Vous-même »\* est facile : chacun des composants précédents possède un type masculin et féminin.

Les **types** se réfèrent simplement aux éléments qui peuvent être présents à pratiquement n'importe quel stade ou état. Par exemple, une typologie bien connue est celle de Myers-Briggs (dont les principaux types sont le sentiment, la pensée, la sensation et l'intuition). **Vous pouvez correspondre à n'importe lequel de ces types, à pratiquement n'importe quel stade de développement.** Ces sortes de « typologies horizontales » peuvent être très utiles, surtout lorsqu'elles sont combinées avec les niveaux, les lignes et les états. Afin de vous montrer ce que cela implique, nous allons prendre les types « masculin » et « féminin » comme exemple.

\* NdT: dans le texte "Comprehensive Map of You".



Dans son livre extrêmement influent *In a Different Voice*, Carol Gilligan fait remarquer que les hommes et les femmes ont tendance à se développer à travers environ 3 ou 4 niveaux ou stades de développement moral. S'appuyant sur un travail de recherche très important, Gilligan remarqua que ces 3 ou 4 stades moraux peuvent être nommés *préconventionnel*, *conventionnel*, *postconventionnel* et *intégré*. Ceux-ci sont en fait assez semblables aux 3 stades de développement simples que nous utilisons, étant cette fois-ci appliqués à l'intelligence morale.

Gilligan trouva que le stade 1 est un stade de moralité entièrement centré sur « moi » (d'où ce stade ou niveau préconventionnel également appelé **égocentrique**). Le développement moral du stade 2 est centré sur « nous », de sorte que mon identité au stade 1, c'est-à-dire moi seulement, s'agrandisse jusqu'à inclure d'autres êtres humains de mon groupe (d'où ce stade conventionnel souvent nommé **ethnocentrique**, traditionnel ou conformiste). Avec le développement moral du stade 3, mon identité s'étend encore une fois, du « nous » vers « nous tous », ou encore vers tous les êtres humains (ou même tous les êtres sensibles) – d'où ce stade souvent appelé **mondacentrique**. À ce stade-là, je dirige maintenant l'attention et la compassion non seulement sur moi (égocentrique), et non seulement sur ma famille, ma tribu ou ma nation (ethnocentrique), mais aussi sur toute l'humanité, sur tous les hommes et femmes où qu'ils soient, quelque soit leur race, leur couleur, leur sexe, ou leur credo (mondacentrique). Et si je poursuis mon évolution au stade 4 du développement moral, celui que Gilligan nomme **intégré**, alors ...

Bien. Avant d'aborder l'importante conclusion du travail de Gilligan, penchons-nous sur sa contribution principale. Gilligan est vivement d'accord sur le fait que les femmes, tout comme les hom-



mes, se développent à travers ces 3 ou 4 stades hiérarchiques principaux de croissance. Gilligan elle-même se réfère très justement à ces stades comme étant *hiérarchiques* parce que chaque stade a une *plus haute* capacité d'attention et de compassion. Mais elle précise que les femmes progressent à travers ces stades en utilisant une sorte de logique différente – elles se développent à partir « d'une voix différente ».

La logique masculine, ou « la voix d'homme », tend à se fonder en termes d'autonomie, de justice, et de droits ; tandis que la logique féminine ou « la voix de femme » tend à se fonder plutôt en termes de relation, d'attention et de compassion, et de responsabilité. Les hommes tendent vers l'action; les femmes vers la communion. Les hommes suivent les règles, les femmes suivent les connexions. Les hommes regardent, les femmes touchent. Les hommes tendent vers l'individualisme, les femmes vers les relations. Voici une des histoires favorites de Gilligan : un petit garçon et une petite fille jouent. Le garçon dit « Jouons aux pirates ! ». La fille dit « Jouons à si nous étions voisins ». Le garçon « Non, je veux jouer aux pirates ! » « D'accord, tu joues le pirate qui est mon voisin ».

Les petits garçons n'aiment pas avoir des filles autour lorsqu'ils jouent, parce que les deux voix s'affrontent lamentablement, et souvent de façon hilarante. Imaginons la scène suivante : un groupe de garçons jouent au baseball et l'un d'eux, manquant trois strikes, doit sortir et il commence à pleurer. Les autres garçons restent insensibles jusqu'à ce qu'il arrête de pleurer ; après tout, la règle c'est la règle, et la règle c'est « trois strikes et tu es dehors ». Gilligan fait remarquer que si une fille avait été là, elle aurait dit « Allez, donnez-lui une autre chance, d'accord ? ». La fille le voit pleurer et a envie d'aider, elle veut maintenir un lien, elle veut soigner. Ceci,



toutefois, a le don de rendre les garçons fous, car ce jeu est comme une initiation au monde des règles et de la logique mâle. Gilligan souligne que les garçons n'hésiteront pas à heurter les sentiments afin de sauvegarder les règles. Tandis que les filles outrepasseront les règles afin de préserver les sentiments.

D'une voix différente. Les garçons et les filles se développeront à travers les 3 ou 4 stades de croissance morale (de l'égoцентриque vers l'ethnocentrique, puis vers le mondecentrique, et enfin vers le stade de l'intégration, « **l'intégré** »), mais ils le feront d'une voix différenciée, avec une logique différenciée. Gilligan nomme de la manière suivante ces stades hiérarchiques, spécifiquement pour les femmes : **égoïste** (égoцентриque), **attention** (ethnocentrique), **attention universelle** (mondecentrique), et **intégré**. Encore une fois, pourquoi est-ce que Gilligan (qui a été assez mal comprise sur ce sujet) dit que ces stades sont hiérarchiques ? Parce que chaque stade correspond à une plus haute capacité d'attention et de compassion. (Toute hiérarchie n'est pas mauvaise en soi, et ceci en est un bon exemple).

Alors, stade 4 ou intégré, qu'est-ce que c'est ? À la quatrième vague de développement moral, la plus élevée selon Gilligan, les voix masculine et féminine en chacun de nous tendent à devenir intégrées. Cela ne veut pas dire qu'à ce stade une personne commence à perdre les distinctions entre masculin et féminin, et devienne ainsi une sorte d'être androgyne, asexué et terne. En réalité, les dimensions masculine et féminine auraient plutôt tendance à s'intensifier. Cela veut dire que les individus commencent par apprivoiser les deux modes masculin et féminin en eux, même s'ils agissent de façon prédominante avec les caractéristiques de l'un ou de l'autre.





Caducée.

Avez-vous jamais vu un *caducée* (le symbole de la profession médicale) ? C'est un bâton avec deux serpents qui s'entrecroisent, avec des ailes au-dessus d'eux.

Ce bâton lui-même représente la colonne vertébrale centrale ; les entrelacements des deux serpents s'élargissant du bas vers le haut représentent les chakras individuels remontant l'épine ; et les deux serpents représentent les énergies solaire et lunaire (ou encore masculine et féminine) à *chacun des chakras*.

C'est le point crucial. Les 7 chakras, qui sont seulement une version plus complexe des 3 niveaux ou stades, représentent les niveaux de conscience et d'énergie accessibles à tous les êtres humains. Les 3 premiers chakras (la nourriture, le sexe et le pouvoir) correspondent approximativement au stade 1. Les 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> chakras (le cœur relationnel et la communication) correspondent au stade 2. Et enfin les 6<sup>e</sup> et 7<sup>e</sup> chakras (le psychique et le spirituel) sont la quintessence du stade 3. L'important ici est que, selon les traditions, **chacun de ces 7 niveaux a un mode (aspect, type,**

**ou « voix ») féminin et masculin.** Ni le masculin ou ni le féminin n'est meilleur ou plus élevé ; ce sont deux types équivalents à chacun des niveaux de conscience.

Cela veut dire, par exemple, qu'avec le 3<sup>e</sup> chakra (le chakra du pouvoir égocentrique), il y a une version masculine et féminine de ce même chakra. À ce niveau, les hommes tendent à exercer le pouvoir de manière autonome (« Ma façon et rien d'autre »), et les femmes tendent à exercer le pouvoir sur un plan communautaire ou social (Faites-le de cette façon ou alors je ne vous parle plus). Et il en est de même avec les autres principaux chakras, chacun d'eux ayant une dimension solaire ou lunaire, ou encore masculine ou féminine. Aucun n'est plus fondamental ; aucun ne peut être ignoré.

Toutefois, au 7<sup>e</sup> chakra, remarquez que les serpents représentant l'un le féminin, l'autre le masculin, disparaissent tous deux dans leur source. Masculin et féminin se rencontrent et s'unissent au sommet – ils deviennent un, littéralement. Et c'est ce que Gilligan remarqua par rapport au stade 4 du développement moral : les deux voix dans chaque personne deviennent intégrées, de sorte qu'il y a ainsi une union paradoxale d'autonomie et de relation, de droits et de responsabilités, d'action et de communion, de sagesse et de compassion, de justice et de clémence, de masculin et de féminin.

Le point important est que, lorsque vous utilisez la PIV, vous vérifiez automatiquement toute situation – par rapport à vous, aux autres, à l'organisation, à la culture – et vous vous assurez de bien inclure à la fois les types féminin et masculin afin d'être aussi global et inclusif que possible. Si vous pensez qu'il n'y a pas de différences majeures entre masculin et féminin – ou si



vous doutez de telles différences – alors c'est bien aussi, et vous pouvez les traiter pareillement si vous le souhaitez. Nous sommes simplement en train de dire que, dans tous les cas, vous devez vous assurer que vous êtes bien en lien avec le masculin et le féminin, quelle que soit la manière dont vous les percevez.

Mais plus encore, il existe de nombreuses autres « typologies horizontales » qui peuvent être tout aussi aidantes lorsqu'elles font partie d'une PIV détaillée (Myers-Briggs, l'ennéagramme, etc.). Et l'Approche Intégrale considère comme étant appropriée n'importe quelles de ces typologies. Les « Types » sont aussi importants que les quadrants, niveaux, lignes et états.

## **Garçon « Dysfonctionnel », Fille « Dysfonctionnelle »**

Une chose intéressante concernant les types est qu'il peut y en avoir des versions « fonctionnelles » et d'autres « dysfonctionnelles ». Dire de quelqu'un qu'il est pris dans un type « dysfonctionnel » n'est pas un jugement mais plutôt une manière de comprendre et communiquer plus clairement avec lui.

Par exemple, si nous supposons que chaque stade de développement possède une dimension masculine et féminine, chacune de ces dimensions peut être fonctionnelle ou dysfonctionnelle, ce que nous appelons parfois « garçon 'dysfonctionnel', fille 'dysfonctionnelle' ». Ceci est simplement un autre genre de typologie horizontale qui peut être toutefois extrêmement utile.

Les aspects fonctionnels du principe masculin sont l'autonomie, la force, l'indépendance et la liberté. Quand ce principe devient « dysfonctionnel » ou même pathologique, toutes ces vertus



sont soit sous-utilisées, soit surutilisées. Il n'y a plus seulement l'auto-nomie mais aussi l'aliénation, plus seulement la force mais aussi la domination, plus seulement l'indépendance mais aussi une peur morbide des relations et de l'engagement, plus seulement un désir de liberté, mais aussi une envie de détruire. Le principe masculin « dysfonctionnel » ne transcende pas la liberté, mais domine dans la peur.

Si les aspects « fonctionnels » du principe féminin sont la fluidité, les relations, l'attention, et la compassion, le féminin « dysfonctionnel » rencontre des difficultés dans chacun de ces aspects. Au lieu d'avoir des relations, la personne se perd dans ses relations. Au lieu d'un soi « fonctionnel » en communion avec les autres, elle va se perdre complètement et sera dominée par les relations dans lesquelles elle sera impliquée. Il ne s'agira plus d'une connexion mais plutôt d'une fusion ; non plus d'un état fluide mais plutôt d'un état de panique ; non plus d'une communion mais plutôt d'un effondrement. Le principe féminin « dysfonctionnel » ne trouve pas la plénitude dans la connexion, mais le chaos dans la fusion.

Avec l'utilisation du SEI, vous trouverez des manières d'identifier les dimensions masculine et féminine « fonctionnelles » et « dysfonctionnelles » en vous et en les autres. Mais le point important à retenir de cette section est simple : l'utilité des nombreuses typologies réside en ce qu'elles nous aident à comprendre et communiquer avec les autres. Et n'importe quelle typologie inclut des versions « fonctionnelles » et « dysfonctionnelles » pour chaque type. Faire remarquer qu'un type est « dysfonctionnel » ne tient pas du jugement ; c'est plutôt une façon de comprendre et de communiquer avec plus de clarté et d'efficacité.



## Il y a même de la Place pour Plusieurs Corps

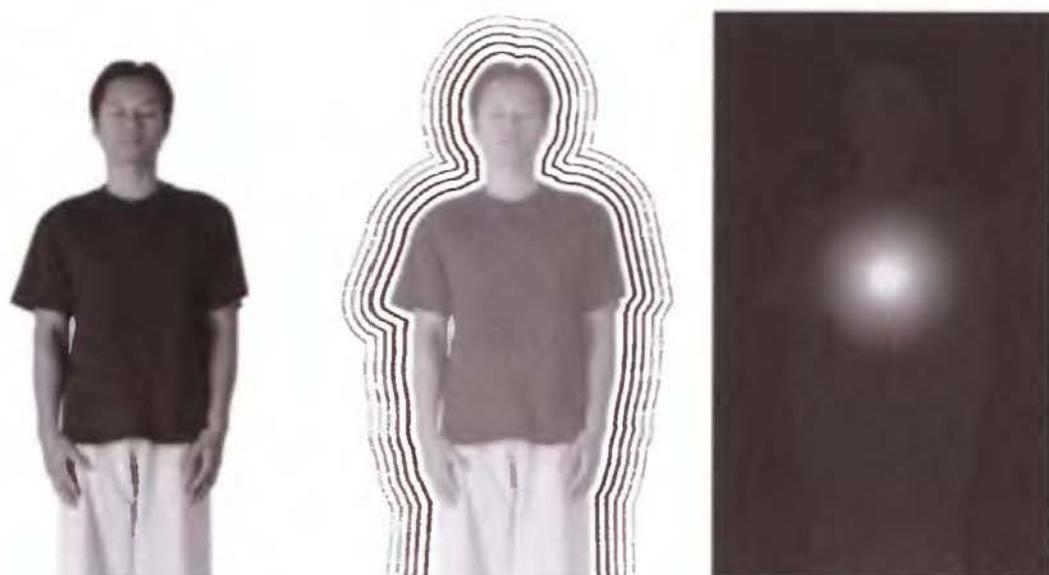
Revenons maintenant aux états de conscience afin d'aborder le point final avant de ramener tout ceci à une conclusion intégrale.

Les états de conscience ne flottent pas autour de nous dans les airs, suspendus et désincarnés. Au contraire, chaque esprit a son corps. Pour chaque état de conscience, il y a un composant énergétique ressenti, un sentiment incarné, un véhicule concret qui fournit un support réel pour tout état de conscience.

Prenons un exemple simple tiré des traditions spirituelles. Parce que chacun de nous a 3 grands états de conscience – l'éveil, le rêve et le sommeil sans forme – les traditions spirituelles maintiennent que chacun de nous a pareillement **3 corps**, souvent appelés le **corps grossier**, le **corps subtil**, et le **corps causal**.

J'ai 3 corps ? Est-ce que vous me faites marcher ? Est-ce qu'un seul corps n'est pas suffisant ? Mais gardez à l'esprit quelques précisions. Pour les traditions spirituelles, un « corps » signifie simplement un mode d'expérience ou un sentiment énergétique. Aussi existe-il des expériences brutes ou grossières, raffinées ou subtiles, ou encore très subtiles et causales. C'est ce que les philosophes appellent des « réalités phénoménologiques », ou des réalités telles qu'elles se présentent à notre attention immédiate. En cet instant précis, vous avez accès à un corps grossier et son énergie grossière, à un corps subtil et son énergie subtile, et à un corps causal et son énergie causale.

Quel exemple pourrions-nous donner pour illustrer le principe de ces 3 corps ? Remarquez que, en ce moment même, vous êtes



dans un *état d'éveil* de conscience ; en tant que tel, vous êtes conscient de votre **corps grossier** – le corps physique, matériel, sensori-moteur. Mais lorsque vous rêvez la nuit, il n'y a pas de corps physique grossier ; on dirait qu'il a disparu. En état de rêve vous êtes conscient, pourtant vous n'avez pas un corps grossier de matière dense, mais un **corps subtil** de lumière, d'énergie, de ressentis émotionnels, d'images fluides et continues. En état de rêve, l'esprit et l'âme sont libres de créer à leur gré, d'imaginer de vastes mondes qui ne sont pas attachés à des réalités sensorielles grossières mais qui, de façon presque magique, tendent vers d'autres âmes, d'autres personnes, et vers des endroits très lointains, des images surprenantes et éclatantes cascasant au rythme des désirs du cœur. Alors quel genre de corps avez-vous dans le rêve ? Et bien, vous avez un **corps subtil** de sentiments, d'images, et même de lumière. C'est ce que vous ressentez dans le rêve. Et les rêves ne sont pas « simplement une illusion ». Quand quelqu'un



comme Martin Luther King Junior dit : « J'ai un rêve », c'est un excellent exemple de quelqu'un qui accède à l'immense potentiel du rêve visionnaire, là où le corps subtil et le mental sont libres de s'élaner vers leurs possibilités les plus élevées.

Tandis que vous passez de *l'état de rêve* avec un corps subtil à *l'état de sommeil profond* ou *sans forme*, même les pensées et les images s'évanouissent, et il reste seulement un grand vide, une étendue sans forme au-delà de n'importe quel « Je », ego, ou soi individuel. Les grandes traditions spirituelles maintiennent que dans cet état – qui peut simplement ressembler à un vide ou au néant – nous sommes en réalité plongés dans un vaste royaume sans forme, un grand Vide ou Terrain de Fondement de tout Etre, une étendue de conscience qui semble presque infinie. En plus de cette étendue presque infinie, il y a un corps ou une énergie quasi infinie – le **corps causal**, le corps de l'expérience la plus subtile, la plus belle, un « sans forme » immense d'où les possibilités créatives peuvent émerger.

Bien sûr, nombreux sont ceux qui ne font pas l'expérience de cet état profond avec autant de plénitude. Mais encore une fois, les traditions sont unanimes sur le fait que cet *état sans forme* et son *corps causal*, dans lesquels résident des potentiels extraordinaires de croissance et de conscience, peuvent être atteints en pleine conscience.

Encore une fois, nous voici devant l'idée importante qui est la suivante : quelque soit le moment où nous l'utilisons, la fonction du SEI est de nous rappeler qu'il faut remarquer et prendre note de nos réalités à l'état d'éveil, de nos rêves, de nos visions et de nos idées innovantes qui émergent de l'état subtil, ainsi que de notre propre champ de possibilités qui est ouvert et sans forme, et qui



est la source de tant de créativité. Le point essentiel de l'Approche Intégrale est que nous voulons être en contact avec autant de potentiels que possible afin de ne rien manquer en termes de solutions, de croissance et de transformation éventuelles.

## Conscience et Complexité

Peut-être la notion des 3 corps vous semble-t-elle un peu trop « distante » ? Eh bien, souvenez-vous que ces notions sont des réalités phénoménologiques, ou encore des réalités expérientielles. Toutefois, nous pouvons les appréhender sous un angle plus simple, plus familier, et fondé cette fois-ci sur la réalité scientifique. Voici ce dont il s'agit : *tout niveau de conscience intérieure est accompagné d'un niveau de complexité physique extérieure*. Plus la conscience est grande, plus le système qui l'héberge est complexe.

Prenons comme exemple les organismes vivants. Le **cerveau reptilien** est accompagné d'une conscience intérieure rudimentaire d'instincts de base comme la nourriture et la faim, les sensations physiologiques, les actions sensori-moteurs (tout ce à quoi nous faisons référence dans les pages précédentes avec le terme « grossier », centré sur « moi »). Lorsque nous arrivons au **système limbique** plus complexe, les sensations de base ont évoluées et incluent dès lors des sentiments, des désirs, des impulsions émotionnelles-sexuelles, et des besoins plus sophistiqués. C'est le début de ce que nous appelions l'expérience subtile, ou le corps subtil, qui peut s'étendre de « moi » à « nous ». Tandis que l'évolution poursuit son cours vers des structures physiques



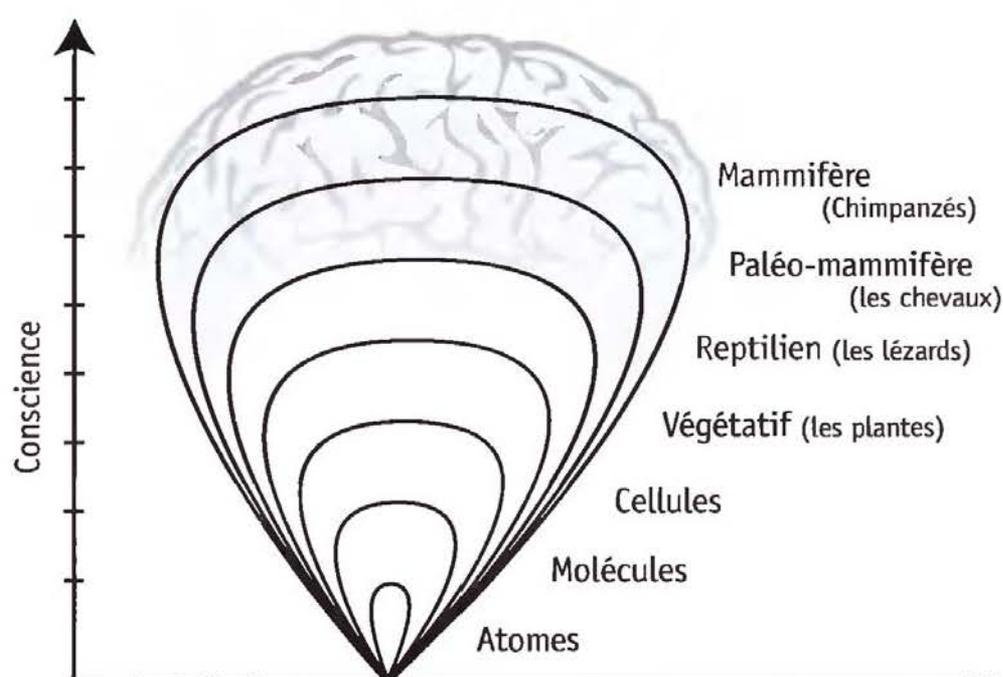


Figure 4. Complexité croissante signifie Conscience grandissante.

encore plus complexes, tel que le **cerveau triunique** avec son **néocortex**, la conscience s'étend à nouveau vers une attention mondecentrée de « nous tous » (et commence ainsi à s'approcher de ce que nous appelons le corps causal).

Ceci est un exemple très simple illustrant le fait que notre conscience intérieure grandissante s'accompagne d'une complexité extérieure croissante des systèmes qui l'hébergent.

Lorsque nous utilisons le **SEI**, nous regardons souvent à la fois les **niveaux de conscience intérieurs** et les **niveaux extérieurs de complexité physique** correspondants. En incluant les deux, nous obtenons une approche plus équilibrée et plus inclusive.

Nous allons voir ce que cela signifie exactement dans le chapitre suivant.





chapitre



ET MAINTENANT,  
COMMENT EST-CE  
QU'ILS S'IMBRIQUENT  
TOUS ENSEMBLE ?

Quels sont les  
**schémas**  
qui **relient**

les éléments  
importants  
entre eux ?

Commençons par...

...les quatre

DIMENSIONS

ou

PERSPECTIVES

PROFONDES

qui maintiennent

ENSEMBLE

les éléments de votre

**univers**





**Le SEI – et le Modèle Intégral – serait plutôt un « tas désordonné » et non un « ensemble » si par là n'était suggérée une organisation précise de la façon dont les éléments sont arrangés en interrelation. Comment sont-ils organisés ? C'est une chose d'étaler tous les éléments récoltés lors de cette enquête interculturelle, et d'affirmer qu'ils sont « tous importants » ; c'en est une autre de percevoir parmi tout cela les schémas organisants qui connectent réellement tous les morceaux. Un des accomplissements majeurs de l'Approche Intégrale consiste en la découverte des schémas de connexion situés à un niveau profond d'organisation.**

DANS CETTE SECTION, NOUS ALLONS PASSER BRIÈVEMENT EN REVUE ces schémas qui, dans leur ensemble, sont parfois désignés AQAL (All Quadrants -All Levels), ce qui est une abréviation pour « tous les quadrants, tous les niveaux, toutes les lignes, tous les stades, tous les types » – et ces éléments-là représentent tout simplement les composants que nous venons d'identifier, sauf les quadrants, que nous aborderons dans un instant. AQAL est une autre façon de désigner le SEI ou la Carte Intégrale, mais elle est souvent utilisée pour indiquer spécifiquement cette approche particulière.

Au début de cette introduction, nous avons dit que les 5 composants du Modèle Intégral sont des éléments *accessibles dès maintenant au sein de votre propre conscience* : cette condition tient également pour les quatre quadrants.

Avez-vous jamais remarqué le fait que les langues principales utilisent des pronoms pour la 1<sup>re</sup>, la 2<sup>e</sup>, et la 3<sup>e</sup> personne ? La perspective de la **1<sup>re</sup> personne** fait référence à « la personne qui est en train de parler », ce qui inclut des pronoms comme *je, moi, le mien* (au singulier) et *nous, le/la nôtre* (au pluriel). La perspective de la **2<sup>e</sup> personne** fait référence à « la personne à qui l'on s'adresse », ce qui inclut des pronoms comme *vous* et *la/le vôtre*. La perspective de la **3<sup>e</sup> personne** fait référence à « la personne ou la chose dont on parle », par exemple *il, elle, lui, ils, elles, eux, et ça*.

Ainsi, si je suis en train de vous parler de ma nouvelle voiture, « je » suis la 1<sup>re</sup> personne, « vous » êtes la 2<sup>e</sup> personne, et la nouvelle voiture (ou « ça ») est la 3<sup>e</sup> personne. Or, si vous et moi nous sommes en train de communiquer, nous indiquons cela, par exemple, en utilisant le mot « nous », comme dans « nous nous



*Et maintenant, comment est-ce qu'ils s'imbriquent tous ensemble ?*

comprenons ». « Nous », techniquement, est la 1<sup>re</sup> personne du pluriel, mais lorsque nous communiquons, vous et moi, votre 2<sup>e</sup> personne et ma 1<sup>ère</sup> personne font partie de ce « nous » extraordinaire. Ainsi, la 2<sup>e</sup> personne est parfois indiquée avec « vous/nous » ou « tu/vous » et d'autres fois seulement avec "nous".

Nous pouvons par conséquent simplifier les choses, et exprimer les 1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup>, et 3<sup>e</sup> personnes avec, « **je** », « **nous** », et « **ça** ».

Tout cela peut paraître trivial, voire ennuyeux, n'est-ce pas ? Alors, essayons ceci. Et si, à la place, on disait le « **Beau** », le « **Bon** », et le « **Vrai** » ? Et si nous proposons que le Beau, le Bon, et le Vrai constituent des dimensions de votre propre être à tout moment, et qu'ils incluent tous les niveaux de développement, sans exception. Et si nous proposons également qu'à partir d'une pratique intégrale il soit possible pour chacun de découvrir des dimensions de plus en plus profondes de sa propre Bonté, de sa propre Vérité, de sa propre Beauté ?

Alors là, plus intéressant pour sûr ! Le Beau, le Bon, le Vrai sont de simples variations sur les pronoms personnels de la 1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup>, et 3<sup>e</sup> personne. Ils se trouvent dans toutes les langues principales parce que la Beauté, la Vérité, et la Bonté sont des dimensions extrêmement concrètes de la réalité auxquelles le langage s'est adapté. La 3<sup>e</sup> personne (ou « ça ») se rapporte à la Vérité objective, dont la science s'occupe au mieux. La 2<sup>e</sup> personne (« nous/vous » ou « nous/tu ») se rapporte à la Bonté, ou aux façons dont on se comporte – vous et moi – les uns envers les autres : est-ce qu'on le fait avec respect, avec honnêteté, et avec gentillesse ? En d'autres mots, avec une moralité de base. Et la 1<sup>re</sup> personne concerne le « je », le 'soi' et l'expression de soi, de l'art, de l'esthétique, et la Beauté qui se trouve dans l'œil du « je » qui regarde.



En fait, les dimensions « je », « nous », et « ça » de l'expérience se rapportent à vrai dire à **l'Art, à la Moralité, et à la Science**. Ou encore à **Soi, à la Culture, et à la Nature**. Ou enfin le **Beau, le Bon, et le Vrai**. (Pour quelque raison que ce soit, les philosophes parlent toujours de ceci dans un ordre différent : le Bon, le Vrai, et le Beau\*. Quel ordre préférez-vous ? N'importe quel ordre marche bien).

L'important à saisir ici est que *tout* événement, dans le monde manifesté, *possède l'ensemble de ces trois dimensions*. On peut regarder n'importe quel événement à partir des trois points de vue suivants : du « je » (ou comment moi personnellement je vois et ressens l'événement) ; du point de vue du « nous » (comment, pas seulement moi, mais aussi les autres, nous voyons l'événement); et en tant que « ça » (l'événement en tant que faits objectifs). Ainsi, un chemin éclairé par une vision intégrale tiendra compte de toutes ces dimensions-là, et permettra ainsi une approche plus globale et plus efficace (incluant les perspectives « je », « nous », et « ça », ou par l'inclusion du soi, de la culture, et de la nature).

Si on laisse de côté la science, ou l'art, ou la moralité, quelque chose va manquer, quelque chose va se casser. Soi, Culture, Nature : ils vont être libérés ensemble ou pas du tout. « Je », « nous » et « ça » sont des dimensions si fondamentales que nous les appelons les 4 quadrants, et nous les plaçons au niveau des fondations de la structure intégrale ou du SEI. (Nous arrivons au nombre de 4 quadrants en divisant « ça » par deux, « ça » qui est singulier, et « eux » qui indique « ça » au pluriel). Les quelques diagrammes suivant clarifieront les points essentiels.

La Figure 5 représente les 4 quadrants sous forme de schéma. Elle indique le « je » (l'intérieur de l'individu), le « ça » (l'extérieur

\* NdT : À notre connaissance, cet ordre-là (le Bon, le Vrai et le Beau) ressort plus des philosophes anglophones que français qui, eux, préfèrent « le Beau, le Bon et le Vrai ».



La  
Bonté

...

...

LA  
VÉRITÉ

*La  
Beauté*

...

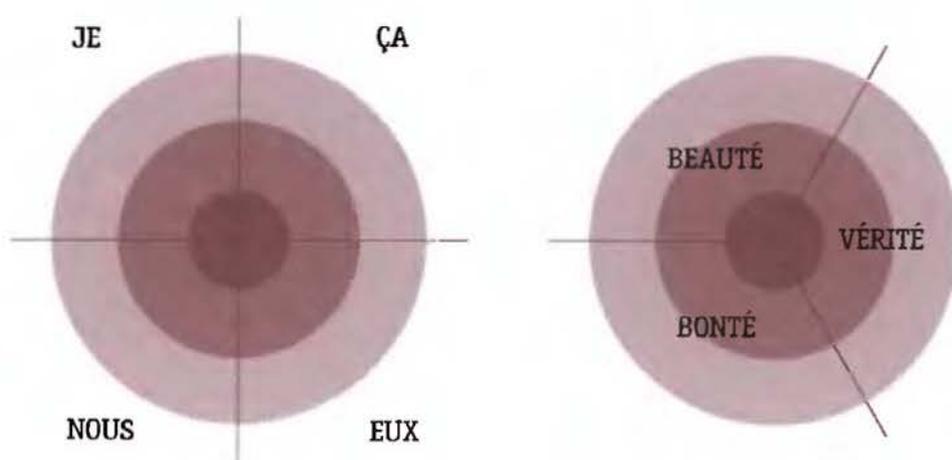


Figure 5. Les Quadrants

de l'individu), le « nous » (l'intérieur du collectif), et le « eux » (l'extérieur du collectif).

En d'autres mots, les 4 quadrants – correspondant en toute occasion aux 4 perspectives fondamentales (ou aux 4 manières d'appréhender toute chose) – se révèlent être assez simples : ils représentent **l'intérieur** et **l'extérieur** de **l'individuel** et du **collectif**.

Les Figures 6 et 7 présentent quelques détails sur les 4 quadrants. (Certains sont des termes techniques dont on n'a pas besoin de s'occuper dans le cadre cette introduction de base ; parcourez simplement les diagrammes pour obtenir une impression des catégories d'éléments différents que vous pourriez trouver dans chacun des quadrants.).

Par exemple, dans le **quadrant Supérieur-Gauche** (l'intérieur de l'individu), on y trouve ses pensées du moment ainsi que ses ressentis, sensations etc., le tout décrit à la 1<sup>re</sup> personne. Mais si on parle de l'être individuel qu'on est *à partir de l'extérieur\** dans des termes, non pas de conscience subjective, mais de science objective, vous trouverez des neurotransmetteurs, un système

\* NdT : Ken Wilber parle ici des quadrants Droits.



*Et maintenant, comment est-ce qu'ils s'imbriquent tous ensemble ?*

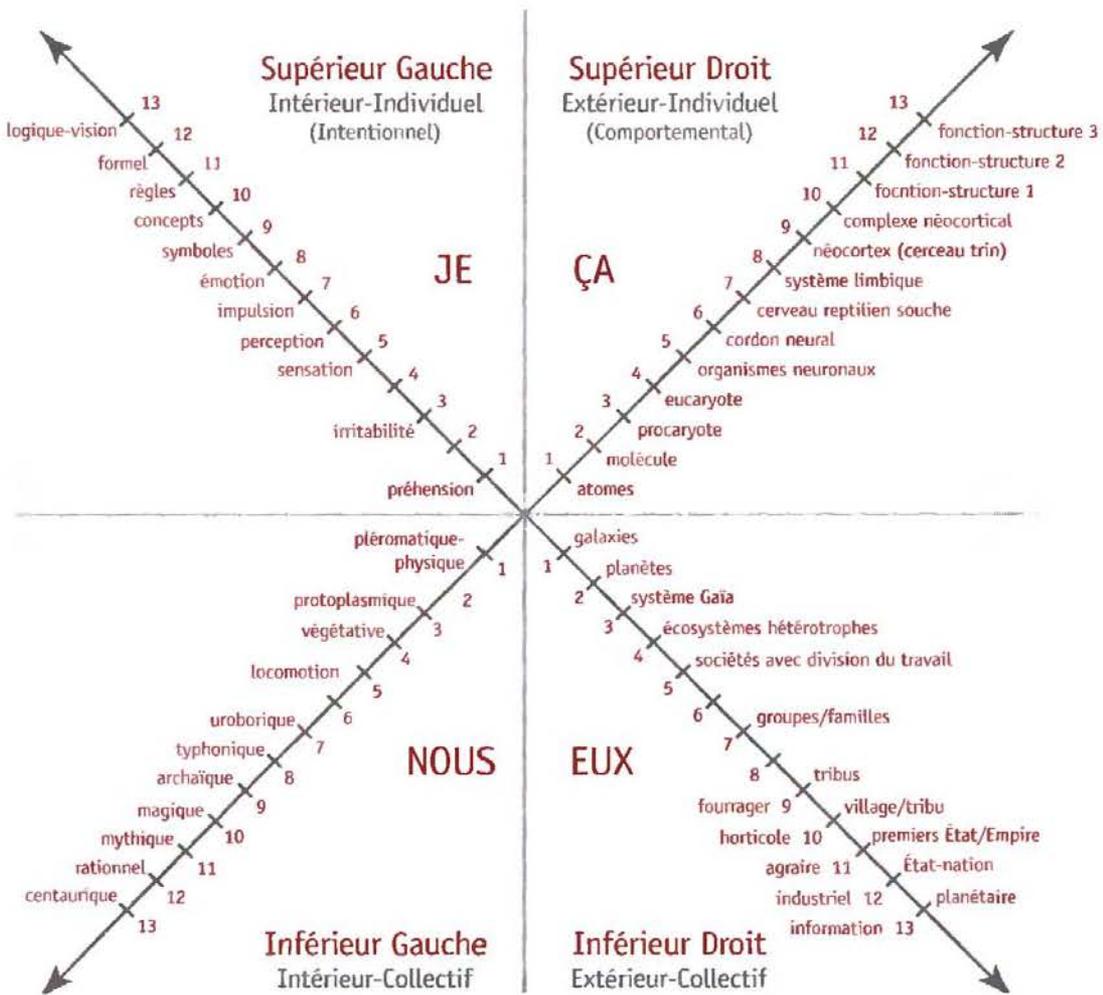


Figure 6. Quelques détails sur les Quadrants

limbique, le néocortex, des structures moléculaires complexes, des cellules, des systèmes d'organes, l'ADN, etc. – et le tout décrit dans des termes de la 3<sup>e</sup> personne (« ça », et « eux »).

Le **quadrant Supérieur-Droit** contient par conséquent les informations relatives à tout événement tel qu'il est perçu *de l'extérieur*. Cela inclut tout particulièrement le comportement physique ; ses composants matériels, sa matière et son énergie ; et son corps physique » – car on peut se référer à tous ces éléments soit de façon objective, soit à la « **3<sup>e</sup> personne** », soit encore par le pronom « ça ».



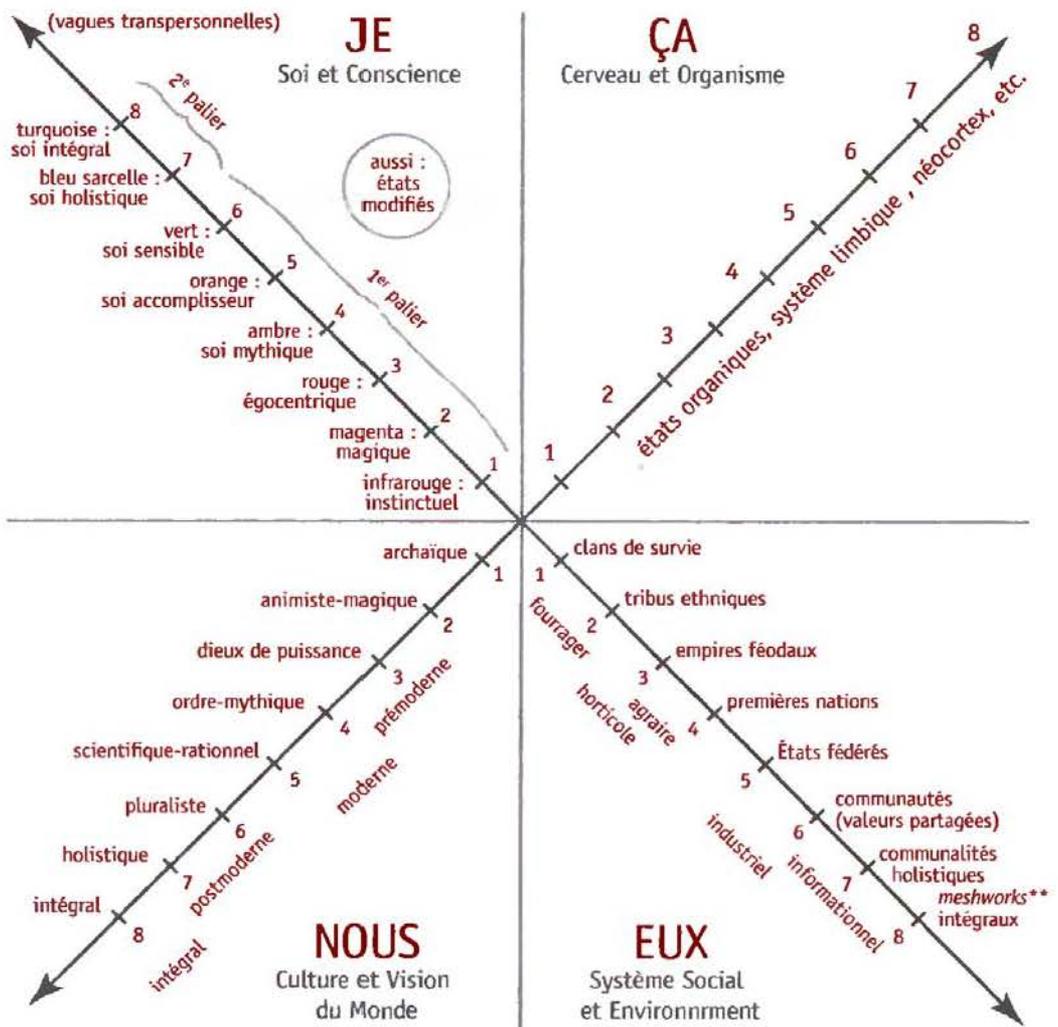


Figure 7. Les Quadrants (Application à l'Humain)

C'est l'apparence que vous ou votre organisme présentez à l'extérieur, une position objective visant « ça » et composé de matière, d'énergie et d'objets. Tandis que de la perception intérieure\*, les ressentis remplacent les neurotransmetteurs, les désirs intenses remplacent les systèmes limbiques, les visions intérieures remplacent le néocortex, puis à la place de l'énergie-matière on trouve la conscience ; et tout ceci est décrit avec l'immédiateté de la **1<sup>re</sup> personne**. Lequel de ces deux points de

\* NdT. Quadrants Gauches.

\*\* NdT. Voir page 83.



*Et maintenant, comment est-ce qu'ils s'imbriquent tous ensemble ?*

vue\* est juste ? Selon l'approche intégrale, tous les deux, parce qu'il s'agit de deux regards différents sur le même cas, c'est-à-dire, vous ! Lorsqu'on tente de nier ou passer outre l'une de ces perspectives, les problèmes commencent. Pour obtenir une vision intégrale, les quatre quadrants\*\* doivent obligatoirement être pris en compte.

Les connexions continuent à se faire. On peut remarquer que chaque « je » est en relation avec d'autres « je », ce qui veut dire que chaque « je » appartient à de nombreux « Nous ». Ces « nous » représentent non seulement la conscience de *l'individu* mais aussi celle du *groupe*, de la *collectivité*. Ils représentent non seulement la conscience subjective mais aussi intersubjective – ou encore **la culture** dans son sens le plus large. Et ceci est représenté dans le **quadrant Inférieur-Gauche**. De la même façon, chaque « nous » possède un aspect extérieur, c'est-à-dire ce dont il a l'air vu de l'extérieur, et ceci constitue le **quadrant Inférieur-Droit**. Le quadrant Inf.-G est souvent appelé la dimension **culturelle** (ou la conscience ressentie et partagée à l'intérieur d'un groupe – c'est-à-dire ses propres vues sur le monde, ses valeurs partagées, ses sentiments communs, et ainsi de suite) ; et le quadrant Inf.-D la dimension **sociale** (les formes extérieures et les comportements du groupe, étudiés par des sciences de la 3<sup>e</sup> personne, telle que la systémie).

Encore une fois, les quadrants représentent simplement **l'intérieur** et **l'extérieur** de **l'individuel** et du **collectif**. Le point essentiel à retenir ici est que l'inclusion des 4 quadrants est obligatoire si l'on veut être aussi intégral que possible.

\* NdT: Intérieur et extérieur.

\*\* NdT: Intérieur-Individuel, Intérieur-Collectif, Extérieur-Individuel, Extérieur-Collectif.



## Visite des Quadrants

Nous sommes maintenant arrivés au point où l'on peut commencer à assembler tous les morceaux intégraux : les quadrants, les niveaux, les lignes, les états, et les types. Alors **faisons un tour** dans chacun des quadrants, et relierons ces 5 éléments ensemble pour en faire un tout. Nous allons commencer par les **stades**, ou **niveaux**.

*Les 4 quadrants, sans exception, indiquent la croissance, le développement, ou l'évolution, c'est-à-dire une sorte de progression sous forme de stades ou de niveaux. Cette progression n'est pas segmentée aussi rigidement que ne le sont les barreaux d'une échelle, elle se présente plutôt comme des vagues de déploiement qui s'épanouissent en flux continu. Dans le monde naturel, ce phénomène est universel : le chêne s'épanouit à partir du gland en passant par des stades de croissance et de développement, et le tigre Sibérien grandit à partir d'un œuf fertilisé pour devenir*



un organisme adulte à travers des stades de croissance et de développement minutieux, et organisés à perfection.

Il en est de même chez les humains pour certains aspects importants. Nous avons d'ailleurs déjà vu plusieurs de ces étapes appliquées aux humains. Dans le quadrant Sup.-G ou « je », par exemple, le soi s'épanouit en passant du stade égocentrique vers celui d'ethnocentrique, pour arriver au stade mondecenrique – on pourrait aussi parler en termes de progression *corps, mental, esprit*. Dans le quadrant Sup.-D, l'énergie ressentie par l'individu s'accroît de manière phénoménologique à partir de *grossier*, vers *subtil*, puis *causal*. Dans le quadrant Inf.-G, le « nous » prend de l'expansion pour passer de *l'égocentrique* (« moi ») par *l'ethnocentrique* (« nous ») pour atteindre *mondecenrique* (« nous tous »). C'est cette expansion de la conscience de groupe qui permet aux systèmes sociaux (quadrant Inf.-D) de se développer à partir de groupes simples pour devenir des systèmes plus complexes tels des nations, et pour aboutir finalement à des systèmes globaux. Ces trois stades simples présents dans chacun des quadrants sont illustrés dans la Figure 8 (page 76).

Laissons les **niveaux**, et passons aux **lignes**. Il existe des lignes ou des courants de développement dans chacun des quadrants. Mais puisqu'on se focalise sur le développement personnel, on peut regarder de plus près la manière dont certaines de ces lignes se manifestent dans le quadrant Sup.-G. Nous avons constaté qu'il y a plus d'une douzaine d'intelligences multiples différentes, ou de lignes de développement. En voici quelques-unes parmi les plus importantes :

- la ligne **cognitive** (ou la conscience de ce qui est)
- la ligne de la **morale** (ou la conscience de ce qui devrait être)



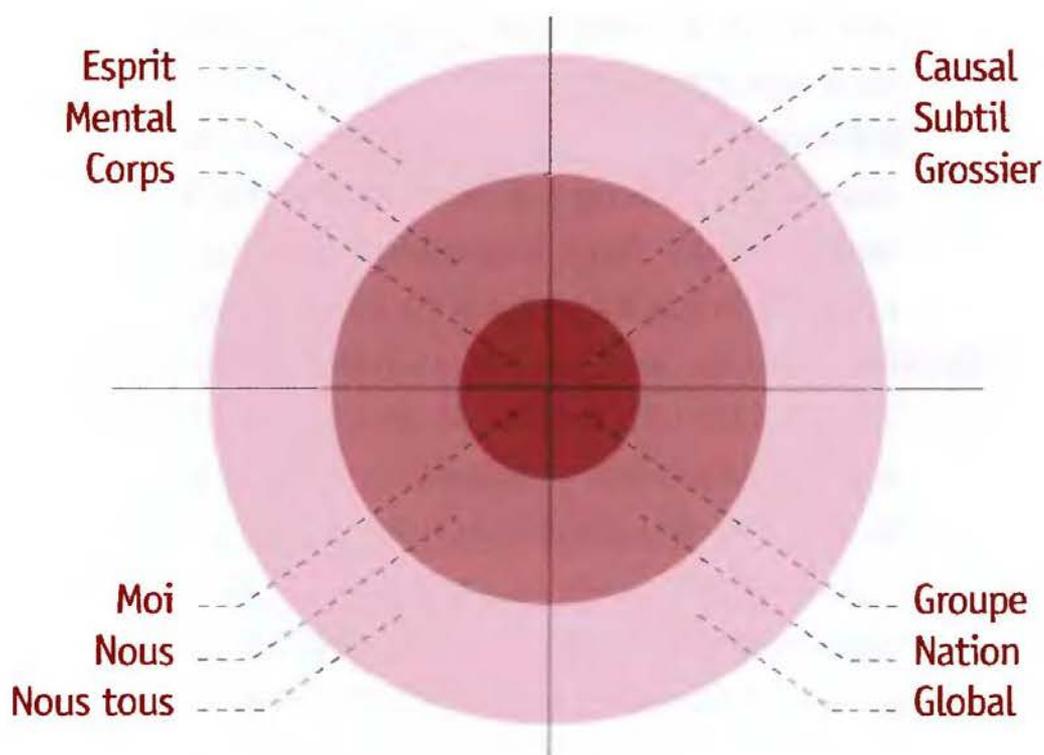


Figure 8. AQUAL

- la ligne de **l'émotion**, ou de **l'affect** (ou la palette complète des émotions)
- la ligne **interpersonnelle** (ou la manière dont je suis en relation sociale avec les autres)
- la ligne des **besoins** (par exemple, la hiérarchie des besoins de Maslow)
- la ligne de **l'identité de soi** (« qui suis-je ? », par exemple chez Loevinger « le développement de l'ego »)
- la ligne de **l'esthétique** (l'expression de soi, la beauté, l'art, la signification telle qu'elle est ressentie)
- la ligne **psychosexuelle**, ce qui veut dire, dans son sens le plus large, le spectre entier d'Eros (de « grossier » vers « subtil » puis vers « causal »)



## *Et maintenant, comment est-ce qu'ils s'imbriquent tous ensemble ?*

- la ligne **spirituelle** (où « l'esprit » n'est pas simplement perçu comme Terrain de Fondement, ni comme stade le plus élevé, mais comme une ligne de déploiement en soi)
- la ligne des **valeurs** (ce qu'une personne considère comme le plus important. Cette ligne a été étudiée par Clare Graves, et rendue populaire par la Spirale Dynamique).

Toutes ces lignes ou courants de développement peuvent évoluer à travers les niveaux ou stades de base. Tous peuvent être inclus dans le psychographe. Si nous utilisions des cartes comme celles de Robert Kegan, Jane Loevinger, ou Clare Graves, nous aurions 5, 8 (ou plus) stades ou vagues de développement à partir desquels nous pourrions suivre le déploiement naturel de ces lignes ou courants de développement. Il faut insister sur le fait qu'aucune d'entre elles n'est juste ou fautive; c'est plutôt une question de préférence sur le degré de « granularité » ou de « complexité » dont vous avez besoin pour une compréhension plus adéquate d'une situation donnée.

Nous avons déjà proposé un psychographe en diagramme (Fig. 3). Nous en trouvons un autre (Fig. 9) tiré d'une présentation faite à l'École de Commerce Notre-Dame (Indiana, États-Unis), qui utilise le modèle AQAL pour enseigner le Leadership intégral.

Ainsi que nous l'avons remarqué, tous les quadrants ont des lignes de développement. Nous venons de nous focaliser sur celles du quadrant Sup.-G. Dans le quadrant Sup.-D, quand il s'agit d'êtres humains, l'une des lignes les plus importantes est celle de la « Matière et Énergie Corporelle » qui va comme on l'a vu de l'énergie grossière vers l'énergie subtile, puis vers l'énergie causale. En tant que séquence de développement, celle-ci se rapporte



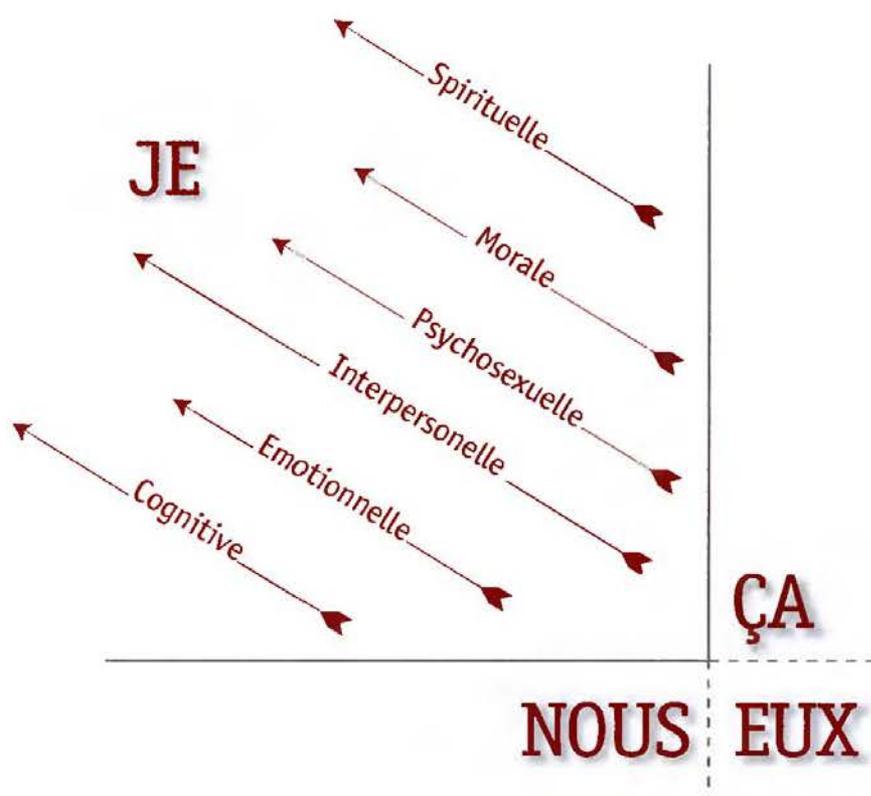


Figure 9. Une autre Version du Psychographe.

à l'acquisition permanente de la capacité à maîtriser consciemment ces composants énergétiques de notre être (autrement, ils apparaissent juste comme des états temporaires). Le quadrant Sup.-D se rapporte également à tous nos **comportements** extérieurs, les actions et mouvements de notre corps objectif (grossier, subtil ou causal).

Dans le quadrant Inf.-G, le développement culturel se déploie souvent sous forme de vagues, en passant par les étapes *archaïque*, *magique*, *mythique*, *mental*, et *intégral*, (ainsi nommées par le génie pionnier Jean Gebser), et vers des étapes encore plus élevées. Dans le quadrant Inf.-D, la systémie examine l'évolution des systèmes sociaux collectifs (et quant aux humains, cela inclut



*Et maintenant, comment est-ce qu'ils s'imbriquent tous ensemble ?*

des stades tels que *fourrager, agraire, et industriel*, et s'étend jusqu'aux *systèmes informatiques*). Dans la Figure 8, nous avons simplifié cette évolution en notion de « groupe, nation et global », toutefois l'idée générale se résume simplement au déploiement de niveaux d'une plus grande complexité sociale qui sont intégrés dans des systèmes plus larges.

Encore une fois, pour cette vue d'ensemble simplifiée, les détails sont moins importants qu'une compréhension générale de la *nature croissante ou épanouissante caractérisant chacun des 4 quadrants*, et qui peuvent inclure l'expansion des sphères de la conscience, de l'attention et de la compassion à porter aux gens et aux événements, de la culture et de la nature. En bref, le « je », le « nous » et le « ça » peuvent évoluer. Le Soi, la Culture et la Nature peuvent tous se développer et évoluer, en nombre presque infini de vagues et de courants, s'étendant des atomes jusqu'aux supernovae, des cellules jusqu'à Gaia, et de la poussière jusqu'à la Divinité.

À condition d'en comprendre les limitations inhérentes, les diagrammes peuvent souvent aider : avec la Figure 8, nous avons déjà vu peut-être le plus simple des schémas AQAL (ou SEI) illustrant seulement des quadrants et des stades. La Figure 10 représente en quelque sorte une version plus complète de la Figure 8, et montre des quadrants, des niveaux, et des lignes. Signalons au passage que la Figure 10 a été utilisée par l'UNICEF pour analyser des schémas mondiaux relatifs aux enfants touchés par la faim).

La Figure 11 montre une variante du mandala UNICEF : on y voit les « lignes » représentées en « spirales », indiquant la nature spiroïdale de nombreuses lignes de développement. Mais quelle



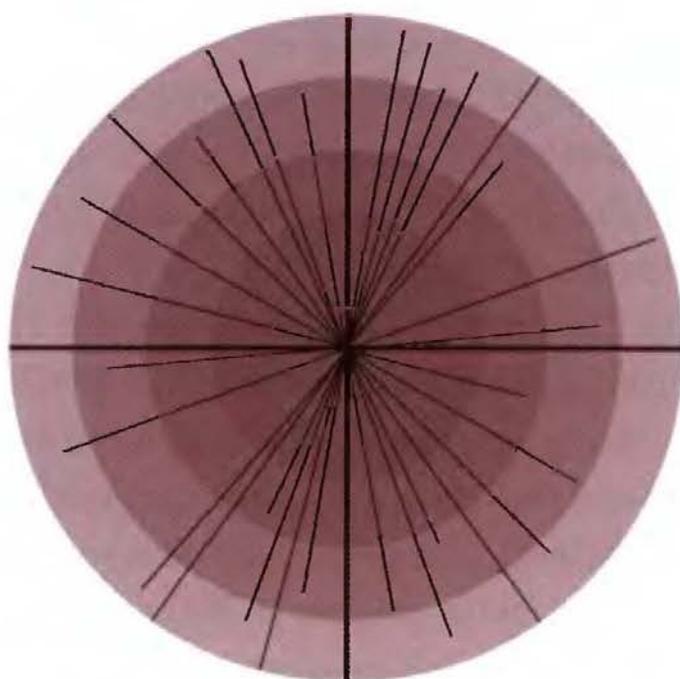


Figure 10. *Quadrants, Niveaux et Lignes.*

que soit la manière dont les lignes, les spirales ou les courants sont illustrées, les 4 quadrants en regorgent.

Si vous avez acquis une compréhension générale de ces diagrammes simples, le reste va être assez facile, et nous pourrons maintenant terminer rapidement avec les autres composants. Des **états** se manifestent dans chaque quadrant (que ce soit l'état de la météo ou les états de sa propre conscience). Nous nous sommes concentrés sur des **états de conscience** dans le Sup.-G (l'éveil, le rêve, le sommeil) et sur des **états énergétiques** (l'état grossier, l'état subtil et l'état causal) dans le Sup-Droit. Bien sûr, dans les cas d'une acquisition permanente, les états deviennent des stades.



*Et maintenant, comment est-ce qu'ils s'imbriquent tous ensemble ?*

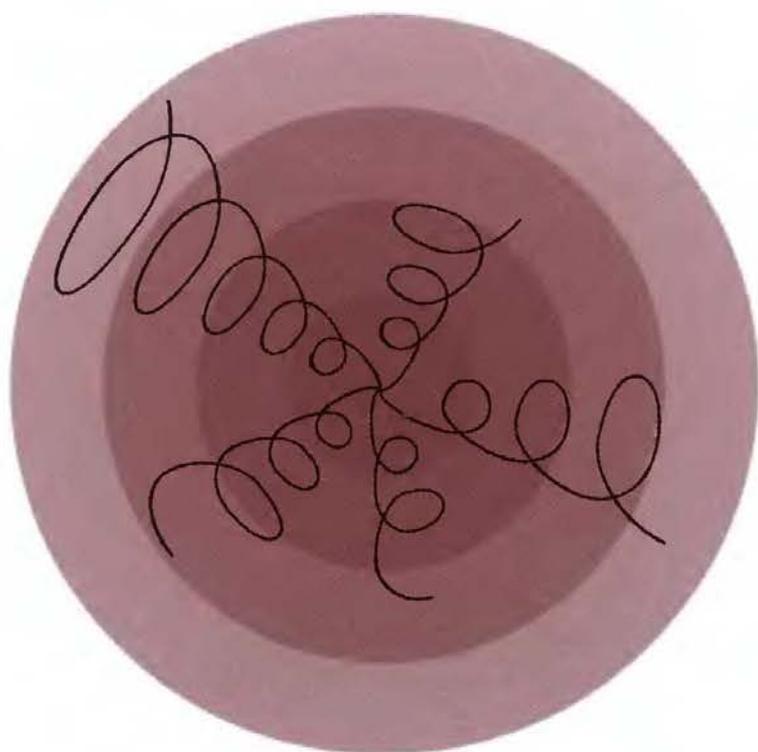
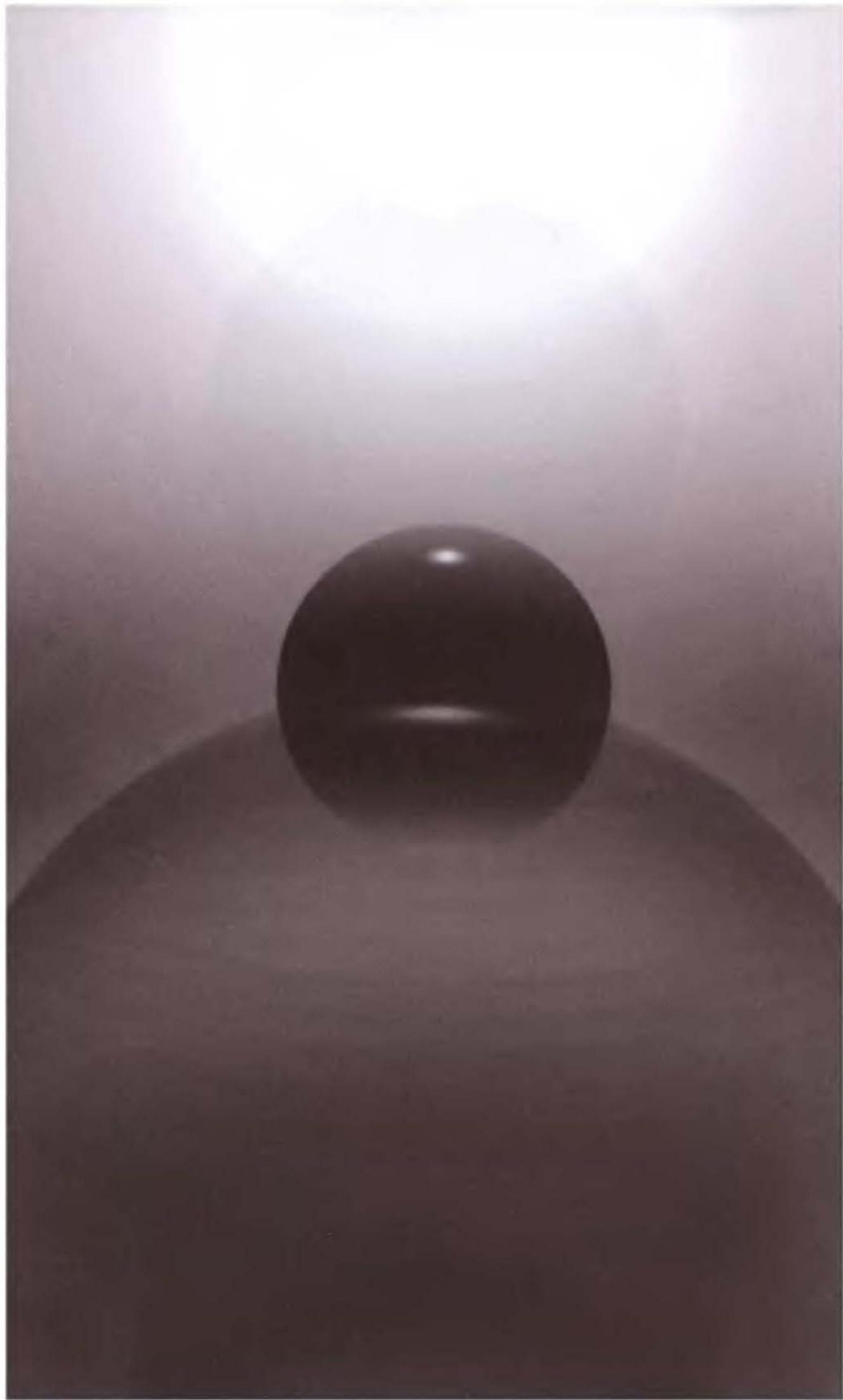


Figure 11. Courants et Vagues circulant en Spirale.

Il y a des **types** dans tous les quadrants aussi, mais nous nous sommes focalisés sur les types *masculin* et *féminin* tels qu'ils apparaissent chez les individus. Le principe masculin est plus identifié avec l'action et le féminin avec la communion, mais il est important de réaliser que chaque personne possède les deux composants. Finalement, comme on l'a vu, il y a possibilité d'un **type dysfonctionnel**, masculin ou féminin, à tous les stades – garçon dysfonctionnel ou fille dysfonctionnelle quelle que soit la vague concernée.

Cela vous semble-t-il compliqué ? Dans un sens, ça l'est. Mais dans un autre sens, nous avons ici les moyens de simplifier considérablement l'extraordinaire complexité des êtres humains et de





*Et maintenant, comment est-ce qu'ils s'imbriquent tous ensemble ?*

leur relation avec l'univers. Il suffit de se familiariser avec les **quadrants** (on peut regarder tout événement à partir des perspectives « je », « nous », « ça » et « eux »), avec les **lignes de développement** (ou « intelligences multiples ») qui, toutes, s'expriment à travers les **stades de développement** (de « corps » vers « mental », puis vers « esprit ») ; et enfin avec les **états** et les **types** à chacun de ces niveaux.

Ce **Modèle Intégral** – « tous quadrants, tous niveaux, toutes lignes, tous états, tous types » – représente le modèle le plus simple pouvant s'accommoder de tous les éléments véritablement essentiels. En raccourci, cela donne tout simplement « tous quadrants, tous niveaux » – ou AQAL (All Quadrants – All Levels). Auquel cas les quadrants deviennent par exemple Soi, Culture, et Nature, et les niveaux seraient Corps, Mental, et Esprit. Ainsi nous pouvons dire que l'Approche Intégrale implique de **cultiver le corps, le mental et l'esprit à travers soi, à travers la culture, et à travers la nature.**

Concluons cette dite « Introduction aux principes de base du SEI » avec quelques exemples rapides d'applications dans les domaines de la médecine, de l'entreprise, de la spiritualité, de l'écologie, et de sa propre vie. Et là, je l'espère, vous allez vraiment voir le Modèle Intégral prendre vie.

*Notes de la page 72*

Le mot « meshworks » ne trouve pas son équivalent en français. Le concept de « meshworks » se rapportent à des éléments qui fonctionnent ensemble, comme si les creux et les bosses de deux roues édentées s'emboîtaient parfaitement.





chapitre

4

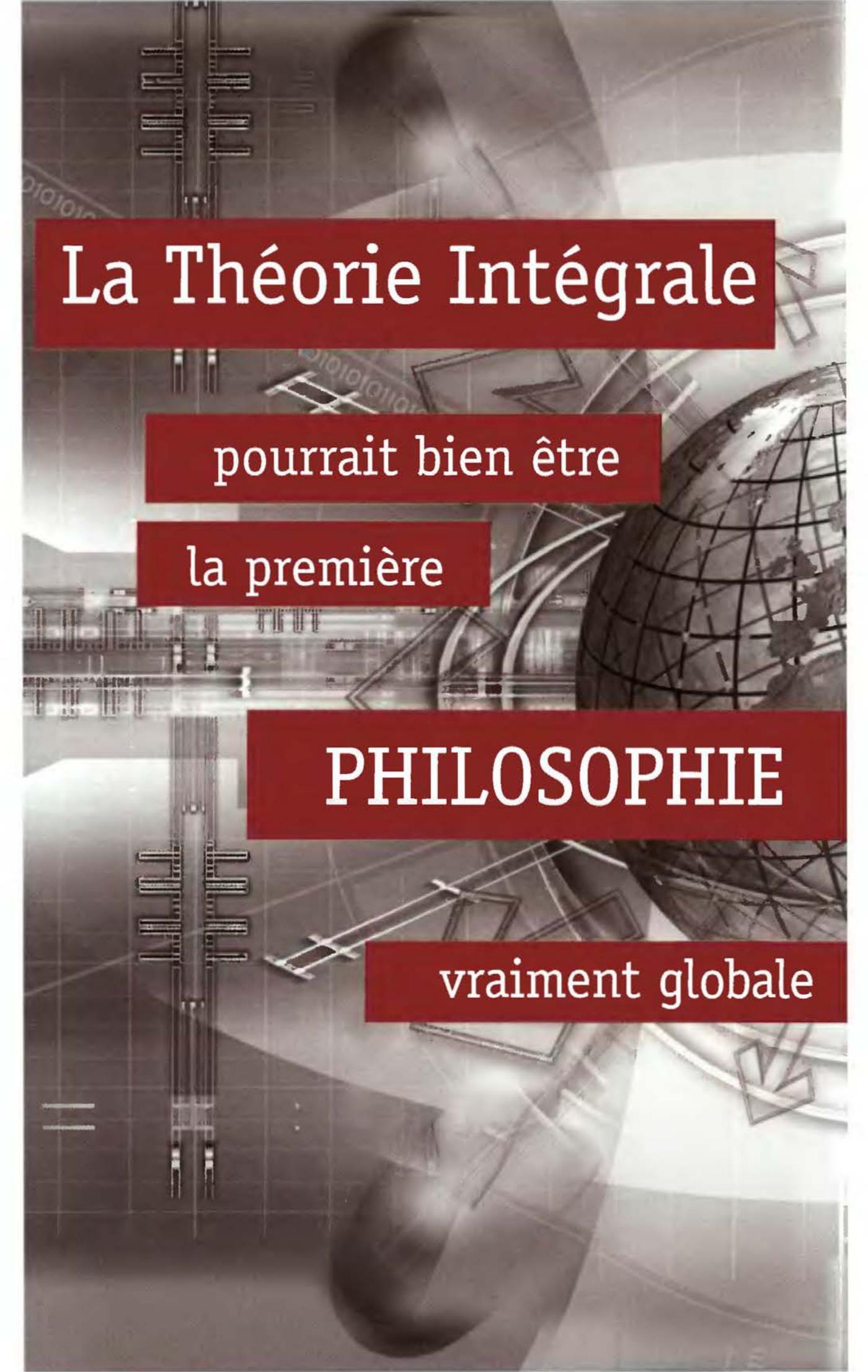


VOICI COMMENT

ÇA MARCHE :

**LE SEI**

**EN APPLICATION**



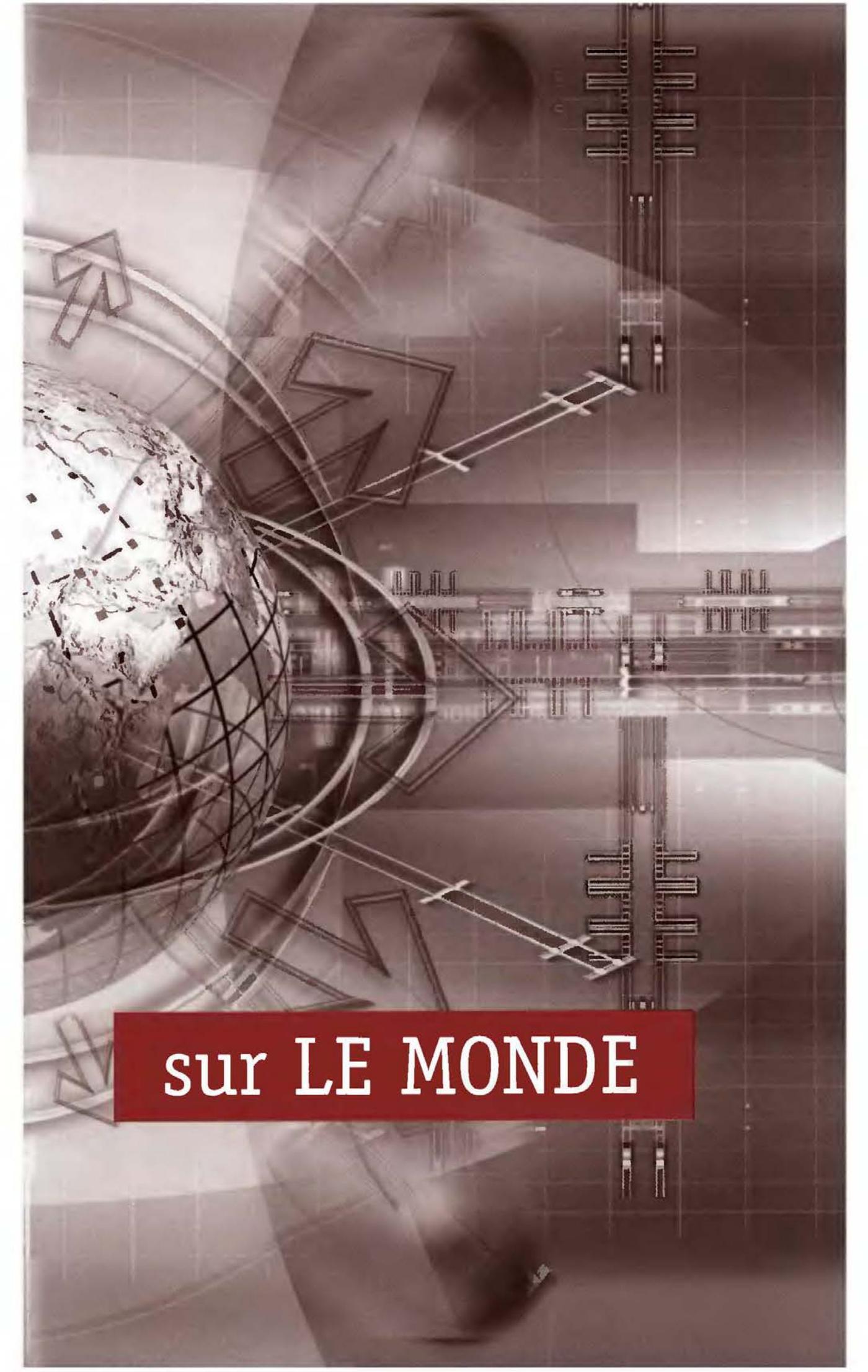
La Théorie Intégrale

pourrait bien être

la première

PHILOSOPHIE

vraiment globale



sur LE MONDE

Mais, à quoi

la **Vision**

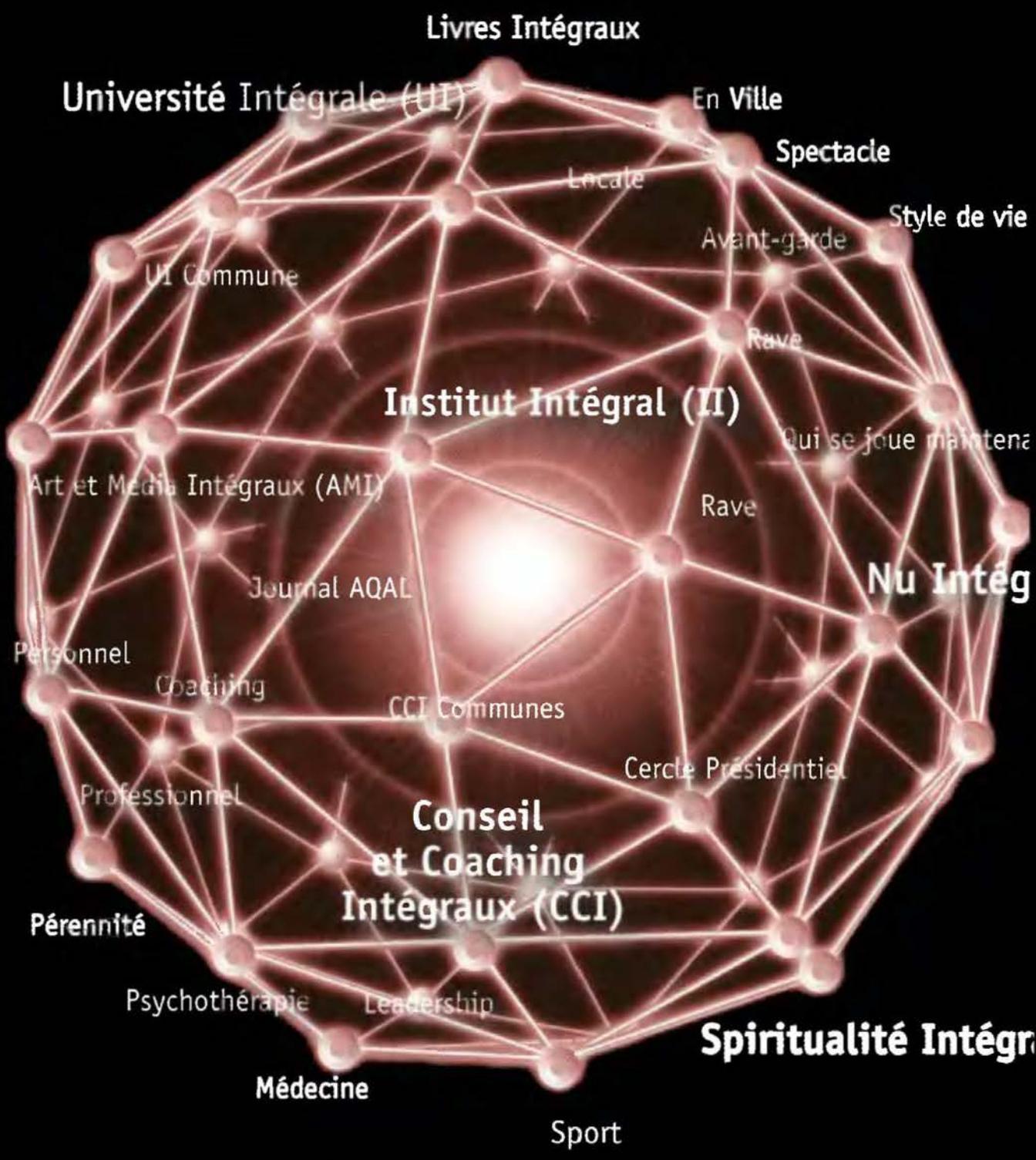


# Intégrale

ressemble-t-elle concrètement,

**en action ?**





**À travers le monde, des milliers de gens mettent en application la Vision Intégrale dans des compétences multiples et variées, allant de l'art à l'écologie, de la médecine à la criminologie, des entreprises à la transformation personnelle. Parce que le cadre Intégral exploite et inclut explicitement plus de vérité et plus de potentiels que n'importe quelle autre approche, il rend le travail de chacun plus efficace et épanouissant dans n'importe quel domaine, et ce radicalement.**

## La Médecine Intégrale

Nulle part ailleurs le Modèle Intégral n'est plus immédiatement applicable qu'en médecine, et il est de plus en plus adopté par les professionnels de la santé à travers le monde. Une visite rapide à travers les quadrants nous permettra de comprendre la raison pour laquelle le Modèle Intégral peut être aidant. (Voir Figure 12, page 95).

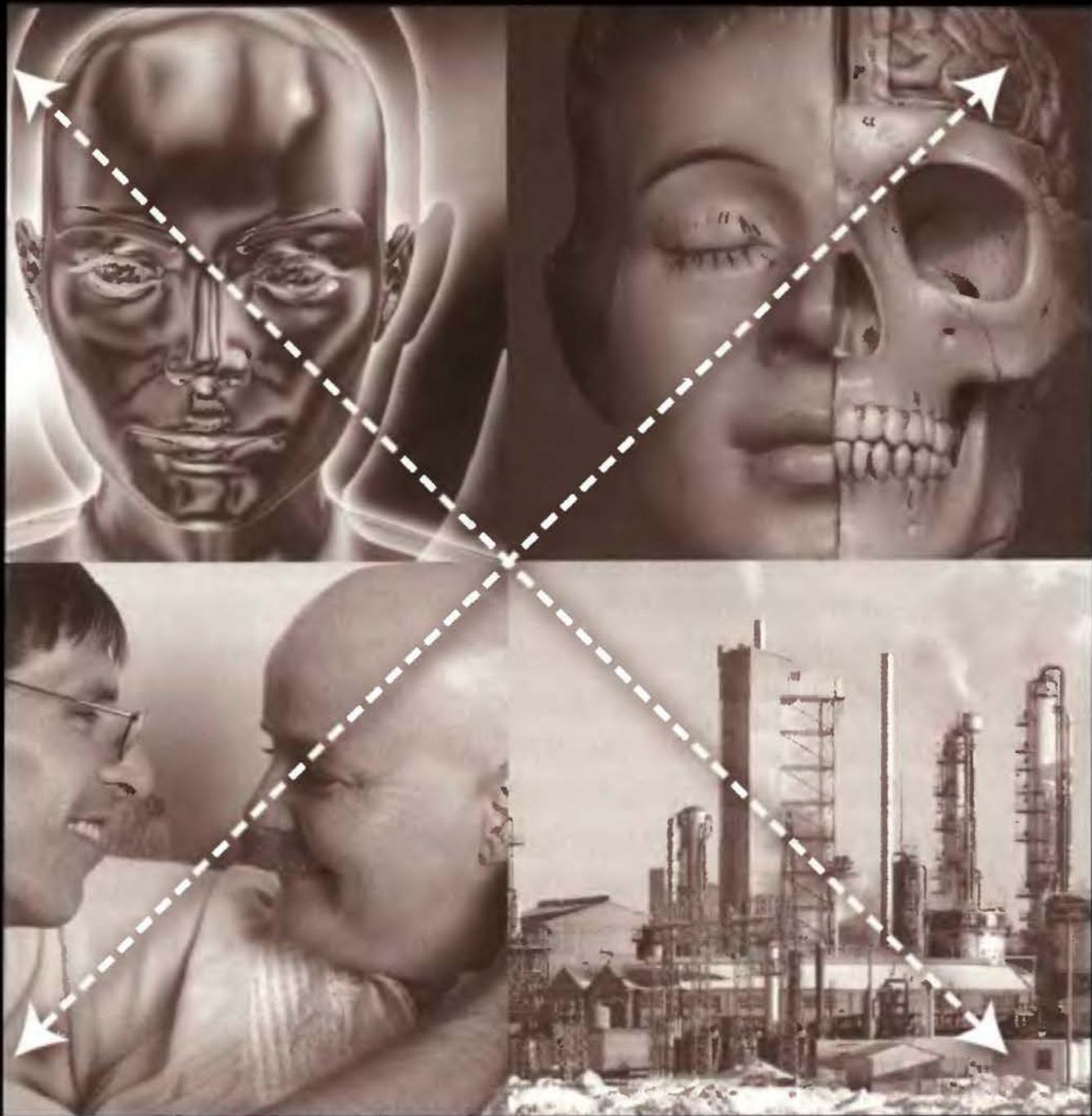
La médecine orthodoxe ou conventionnelle est une approche typiquement **quadrant Supérieur-Droit**. Elle travaille presque entièrement avec l'organisme physique par le biais des interventions physiques : chirurgie, médicaments, médication, et modification comportementale. La médecine orthodoxe croit essentiellement aux causes physiques de maladie physique et, par conséquent, elle prescrit surtout des interventions physiques. Mais le Modèle Intégral revendique le fait que chaque événement physique (Sup-D) comprend au moins 4 dimensions (les quadrants), et qu'ainsi même les maladies physiques doivent être considérées d'après les 4 quadrants (pour ne pas mentionner les niveaux que nous aborderons plus tard). Le Modèle Intégral ne prétend pas que le quadrant Sup-D n'est pas important, mais qu'il représente seulement un quart de l'histoire.

La récente explosion d'intérêt dans les soins alternatifs – pour ne pas mentionner des disciplines telles que la psychoneuroimmunologie – démontre clairement que les *états intérieurs* de la personne (leurs émotions, leurs attitudes psychologiques, leur imagerie, et leurs intentions) jouent un rôle primordial à la fois dans la *cause* et la *guérison* des maladies même physiques. En



Application du SEI **Étude de cas** #1

# MÉDECINE INTÉGRALE



Les facteurs dans les quatre quadrants ont un impact sur la cause et/ou le traitement d'une maladie.

d'autres termes, le **quadrant Supérieur-Gauche** représente un ingrédient clé dans tout soin médical complet.

Il a été expérimentalement démontré que la visualisation, l'affirmation, et l'utilisation consciente des images mentales jouent un rôle significatif dans la gestion de la plupart des maladies ; il a été également établi que les résultats dépendent des états émotionnels et de l'attitude mentale.

Mais aussi importants ces facteurs subjectifs soient-ils, la conscience individuelle ne vit pas en vase clos. Elle est inextricablement liée aux valeurs et croyances culturelles, ainsi qu'aux visions du monde partagées. Que ce soit avec attention et compassion, ou avec dérision et dédain, la façon dont une culture (Inf-G) considère une maladie particulière peut avoir un impact profond sur la manière dont l'individu affronte cette maladie (Sup-G), ce qui peut influencer directement le cours même de la maladie physique. (Sup-D). Le **quadrant Inférieur-Gauche** inclut l'ensemble de ces innombrables *facteurs intersubjectifs* qui sont cruciaux dans toute relation humaine – comme par exemple dans toute communication échangée entre médecins et patients ; dans les attitudes de la famille et des amis, et la façon dont elles sont transmises au patient ; dans l'acceptation (ou singularité) culturelle d'une maladie particulière (comme le sida) ; et dans les valeurs mêmes de la culture que la maladie menace. Jusqu'à un certain degré, tous ces facteurs sont causatifs dans toute maladie et guérison (simplement parce que *chaque* événement implique les 4 quadrants).

Bien évidemment, en pratique, le contenu de ce quadrant doit se limiter aux facteurs qui peuvent être concrètement impliqués – par exemple les compétences en communication du docteur et





Figure 12. Les Quatre Quadrants de la Médecine Intégrale

du patient, les groupes de soutien familiaux et amicaux, et une compréhension générale des jugements culturels et de leurs effets sur la maladie. Pour citer un exemple, des études démontrent de façon fiable que lorsque les patients atteints de cancer sont impliqués dans des groupes de soutien, ils vivent plus longtemps que ceux sans soutien culturel similaire.

Quelques-uns des facteurs les plus pertinents du quadrant Inf-G sont ainsi primordiaux pour tout soin médical complet.

Le **quadrant Inférieur-Droit** concerne tous ces facteurs sociaux, économiques et matériels qui ne sont presque jamais considérés comme faisant partie de l'entité de la maladie, mais qui sont en réalité – comme pour chacun des autres quadrants – *causatifs* dans à la fois la maladie et les soins. Un système social qui ne parvient pas à fournir suffisamment de nourriture peut vous tuer



(comme le démontre l'existence de pays ravagés par la faim, hélas). Dans le monde réel, où chaque entité implique les 4 quadrants, un virus dans le quadrant Sup-D peut être en lui-même une question centrale, mais s'il ne devient pas une question centrale également dans le quadrant Inf-D (sans la présence d'un système social pouvant offrir un traitement), vous mourrez. Il ne s'agit pas d'une question isolée mais d'une question centrale, parce que tout événement implique les 4 quadrants. Le quadrant Inf-D inclut des facteurs tels que l'économie, les assurances, les systèmes sociaux, et même des choses aussi simples telles que l'aménagement d'une chambre d'hôpital (est-ce qu'elle permet de se mouvoir aisément, ou encore l'accès aux visiteurs, etc. ?) – pour ne pas mentionner des éléments comme les toxines environnementales. Les éléments précédents font référence à l'aspect « tous-quadrants » de la cause et de la gestion de la maladie. La partie « tous-niveaux » se réfère au fait que les individus ont – tout au moins – des *niveaux* physique, émotionnel, mental, et spirituel dans chacun de ces quadrants (voir Figure 8). Certaines maladies physiques ont en majorité des causes physiques et des soins physiques (se faire happer par un bus, une jambe cassée). Mais la plupart des maladies ont des causes et des soins qui incluent des composants *émotionnels*, *mentaux* et *spirituels*. Littéralement, des centaines de chercheurs aux quatre coins du monde ont immensément enrichi notre compréhension de la nature « tous-niveaux » de la maladie et de la guérison (incorporant des adjonctions inestimables inspirées de grandes traditions spirituelles, chamaniques, y compris le bouddhisme tibétain). Ce qu'il faut retenir ici est qu'en ajoutant simplement ces niveaux aux quadrants, il émerge alors un modèle médical plus compréhensif – et plus efficace.



En bref, un plan médical réellement efficace et compréhensif serait tous-quadrants et tous-niveaux : l'idée étant simplement que chaque quadrant ou dimension (Figure 5, page 70) – Je, Nous, Ça et Eux – comprenne des niveaux ou vagues physique, émotionnelle, mentale, et spirituelle (Figure 8, page 75). Donc un traitement réellement intégral prendrait toutes ces réalités en compte. Non seulement ce genre de traitement intégral est plus *efficace*, mais il représente aussi, pour cette raison, une plus grande *économie de coûts* – ce qui explique la raison pour laquelle la médecine organisationnelle est en train de se pencher plus étroitement là-dessus.

(Si vous souhaitez en apprendre davantage sur cette approche, allez visiter le Integral Medicine Center sur le site [www.IntegralUniversity.org](http://www.IntegralUniversity.org))

## Les Entreprises Intégrales

Le nombre des mises en application du Modèle Intégral a récemment explosé dans le cadre des entreprises et du leadership, car les applications sont tellement immédiates et évidentes. Les quadrants de la Figure 13 (page 98) présentent les 4 « environnements » ou « marchés » dans lesquels un produit doit survivre, et les niveaux donnent les types de valeurs liés à la fois à la production et à l'achat du produit. La recherche dans la hiérarchie des valeurs – comme celle de Maslow et Graves (la Spirale Dynamique) qui a eu une énorme influence en entreprises – peut être combinée avec les quadrants (ceux-ci indiquant comment ces niveaux de valeurs apparaissent dans les 4 environnements) afin d'offrir





Figure 13. Les Quatre Quadrants en Entreprise Intégrale.

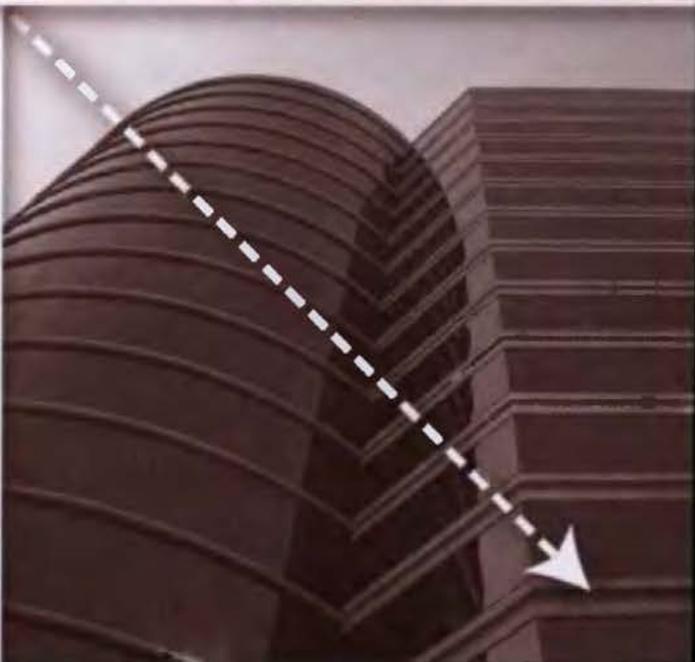
une carte vraiment détaillée du marché (couvrant à la fois les marchés traditionnels et les cybermarchés).

Les programmes de formation en Leadership Intégral basés sur un modèle intégral ou AQAL ont eux aussi commencé à fleurir. Il existe 4 théories principales concernant la gestion en entreprise : la Théorie Y se concentrant sur la compréhension psychologique, la Théorie X se focalisant sur le comportement individuel, la gestion culturelle mettant en avant la culture organisationnelle, et la gestion des systèmes s'intéressant au système social et à sa gouvernance. Ces 4 théories de management et les 4 quadrants sont en fait la même chose, et l'Approche Intégrale comprendrait nécessairement les 4 approches. Ajoutez les niveaux et les lignes, et vous obtenez l'émergence d'un modèle de leadership incroyablement riche et sophistiqué qui représente de loin le modèle le plus global disponible aujourd'hui.



Application du SEI **Étude de cas** #2

# ENTREPRISE INTÉGRALE



(Si vous souhaitez poursuivre cette approche, vous pouvez visiter le Centre « Integral Leadership and Business » sur le site [www.IntegralUniversity.org](http://www.IntegralUniversity.org))

## L'Écologie Intégrale

L'écologie intégrale ou AQAL a déjà été lancée par plusieurs associations faisant partie de l'Institut Intégral. Elle promet de révolutionner à la fois notre manière de réfléchir aux questions environnementales ainsi que notre manière pragmatique de les aborder et d'y remédier.

L'idée de base est simple : dans le cadre de questions environnementales, toute démarche ne considérant pas une approche intégrale ou globale est vouée à l'échec. Il est nécessaire de prendre en compte à la fois l'intérieur (Côté Gauche) et l'extérieur (Côté Droit). La pérennité de l'environnement **extérieur** est de toute évidence indispensable ; mais sans une croissance et un développement dans les domaines **intérieurs** vers des niveaux de valeurs et de conscience mondecenriques, l'environnement reste gravement en danger. Ceux qui se concentrent uniquement sur des solutions extérieures contribuent au problème. Le soi, la culture et la nature doivent être libérés ensemble ou pas du tout. L'Écologie Intégrale se concentre sur la manière d'accomplir cela.

(Si vous êtes intéressé par une approche plus intégrale dans les domaines de l'écologie, de l'environnement et du développement durable, vous pouvez vous joindre à nous au Centre « Integral Ecology » sur le site [www.IntegralUniversity.org](http://www.IntegralUniversity.org))





## La Spiritualité impliquée dans le Relationnel et le Social

L'implication majeure de l'approche AQAL en spiritualité consiste en ce que les niveaux physique, émotionnel, mental et spirituel soient simultanément exercés par rapport à soi, à la culture et à la nature (c'est-à-dire dans les domaines du Je, du Nous, du Ça et du Eux). Il existe de nombreuses variations sur ce thème, allant de la spiritualité impliquée socialement en passant par le relationnel en tant que chemin spirituel. Et nous incluons toutes ces contributions importantes dans la Pratique Intégrale de la Vie (voir Chapitre 6). Les implications d'une Spiritualité Intégrale sont considérables et profondes, et elles commencent à peine à avoir un impact.

Mais avant de pouvoir pleinement saisir la signification d'une « spiritualité intégrale », il nous faut d'abord comprendre la signification d'une « spiritualité » en soi. Et nous faisons face ici à un véritable maquis de problèmes. Toutefois, l'approche intégrale revendique de donner un sens à tout cela. Vraiment ?

On va voir ?





chapitre

EST-CE QUE  
VOUS VOUS  
RECONNAISSEZ ? ↓

« SPIRITUEL  
MAIS PAS  
RELIGIEUX »



Comment se fait-il que

la **religion**

soit une force d'une telle

**complexité,**

d'une telle **confusion,**

et qu'elle suscite tant de

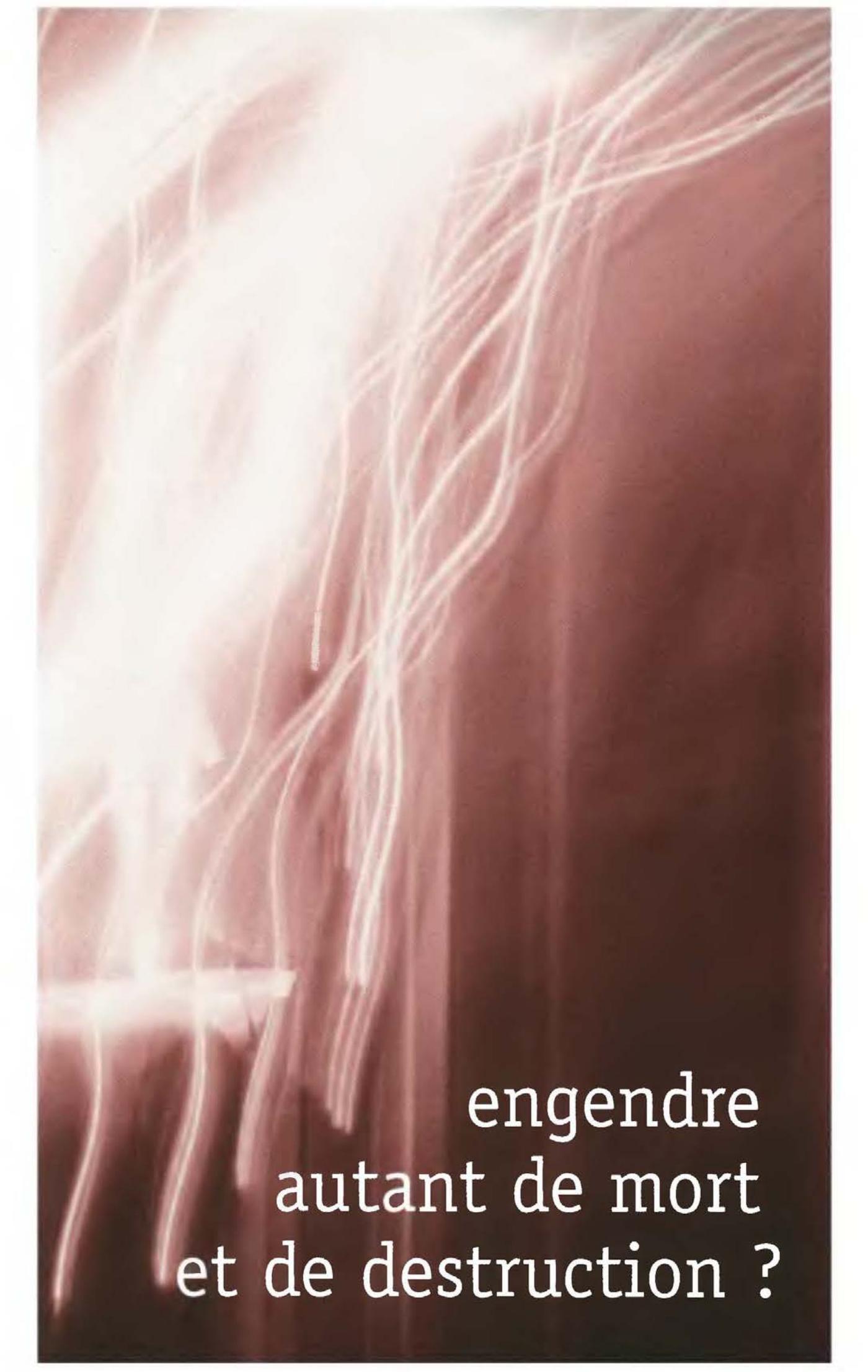
**polarités**

dans le monde ?



Comment se  
peut-il qu'une  
chose, d'un  
côté, enseigne  
autant l'amour  
et la vie,  
et d'un autre  
côté,





engendre  
autant de mort  
et de destruction ?



Des réponses toutes faites ne feront pas l'affaire ici. Cette question non résolue constitue sans doute l'enjeu le plus grave auquel toute personne – ou à vrai dire le monde lui-même – est confrontée. L'Approche Intégrale est réputée pour sa capacité de « trouver un sens à tout ». Est-ce qu'elle peut aider à trouver un sens ici ? Absolument, oui. Mais je vous préviens dès à présent : c'est assez délicat, car les gens attribuent au mot « spiritualité » au moins cinq significations différentes, selon qu'elle s'applique aux quadrants, aux niveaux, aux lignes, aux états, ou aux types. Mais si on tient compte de cela – si on adopte une perspective AQAL – alors il y a de la place pour pratiquement toutes les approches différentes existant sur ce sujet, et la totalité de la chose commence à revêtir du sens. Sinon, le sujet de la spiritualité dans son ensemble est pratiquement dénué de signification. Mais lorsqu'on met vraiment tout ensemble, il est en effet possible de commencer à « trouver le sens de tout ». On y va ?

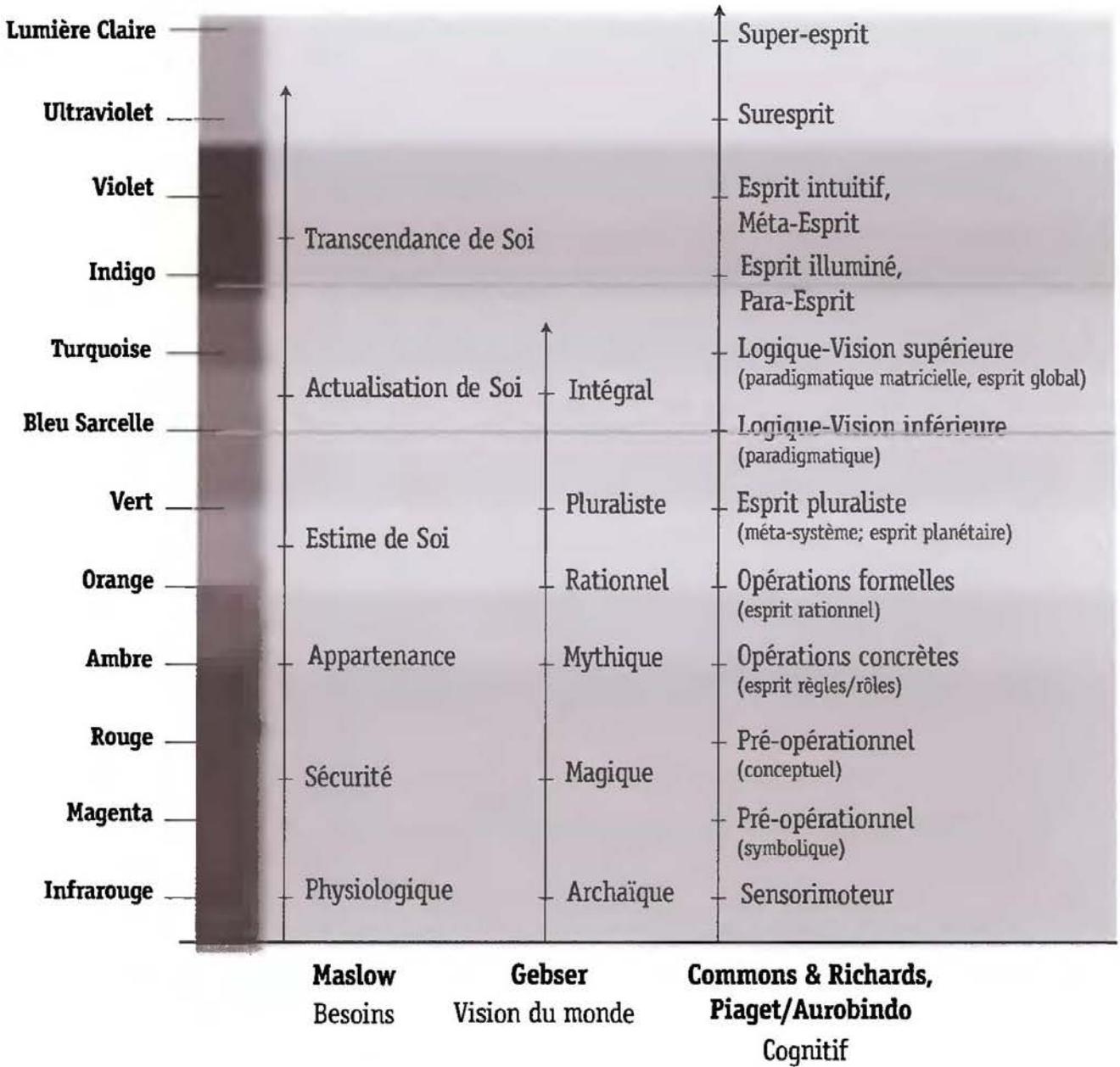
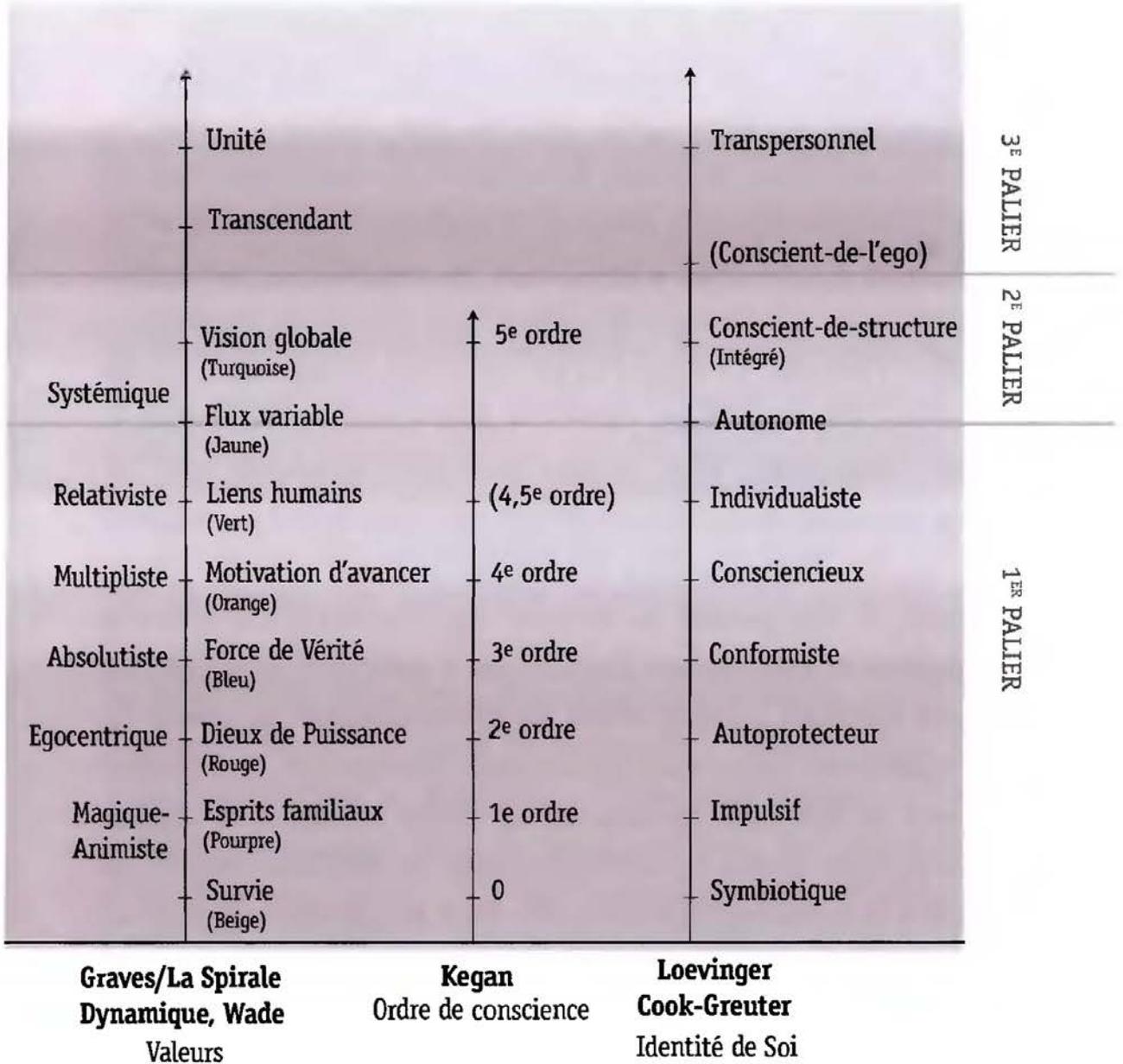


Figure 14. Quelques lignes de développement majeures.



*Est-ce que vous vous reconnaissez ? « Spirituel mais pas Religieux »*



## Des Vagues « Arc-en-Ciel » et Des Courants scintillants

Penchons-nous d'abord sur le quadrant Sup.-G, ou l'intérieur d'un individu : regardons de plus près ce phénomène fascinant que l'on a appelé « les intelligences multiples » (ou « lignes de développement »). Nous avons déjà vu que chacun possède au moins une douzaine de lignes principales de développement, ce qui inclut les besoins, les valeurs, la cognition, la morale, et le soi. Chacune d'entre elles a fait l'objet de nombreuses recherches auprès de ceux qui se sont intéressés aux phases de développement chez l'homme. La Figure 14 est un psychographe qui résume les résultats des chercheurs parmi les plus connus et respectés.

Pour commencer, vous pouvez peut-être remarquer que les niveaux ou vagues de la conscience sont représentés par les couleurs de l'arc en ciel. Cette pratique est fréquente dans les traditions de la sagesse, et elle permet de discuter des niveaux d'une manière très générale et très colorée. L'arc-en-ciel a été choisi pour illustrer l'**altitude** verticale – ou le degré de développement (le degré de conscience ou de complexité) de n'importe quelle ligne. Ceci permet également de comparer facilement les divers niveaux par rapport aux nombreuses lignes de développement, en vérifiant lesquels se trouvent à la même couleur d'altitude. C'est ce que fait la Figure 14, par exemple. (Ne vous inquiétez pas des couleurs intermédiaires telles que bleu sarcelle ou ambre, qui ont été sélectionnées pour permettre de s'aligner avec d'autres modèles qui utilisent aussi des couleurs. L'idée de base est aussi simple qu'un arc-en-ciel de couleurs, qui représente le spectre de la conscience...)



Complètement à gauche du diagramme se trouve l'une des lignes de développement les plus connues, la hiérarchie des besoins de Maslow, ce qui veut dire...

Eh bien, peut-être devrait-on s'arrêter là tout net, et adresser tout d'abord les énormes malentendus qui entourent le mot « hiérarchie ». Pour tant de gens ce mot est devenu un très gros mot, et ce pour des raisons compréhensibles. Mais il existe au moins deux catégories de hiérarchie très différentes, appelées selon les chercheurs « hiérarchies opprimantes » (ou hiérarchies dominatrices), et « hiérarchies de croissance » (ou hiérarchies d'actualisation). Une *hiérarchie dominatrice* fait exactement cela, car c'est un système de classification qui domine, exploite, et réprime les gens. L'exemple le plus notoire est celui des systèmes de castes en orient et en occident. Toute hiérarchie devient une hiérarchie dominatrice si elle corrompt la croissance individuelle ou collective.

Les *hiérarchies d'actualisation*, bien au contraire, constituent le moyen de croissance elle-même. Au lieu de causer l'oppression, elles représentent le moyen d'y mettre fin. Les vagues de progression dans les hiérarchies de croissance ou de développement vont la plupart du temps de « l'égocentrique », vers « l'ethnocentrique », puis vers « le mondécritique », jusqu'au « Kosmocritique\* ». Dans le monde naturel, les hiérarchies de croissance sont partout. La plus commune décrit le déploiement d'atomes en molécules, de molécules en cellules, et de cellules en organismes. Les hiérarchies de croissance sont toujours des hiérarchies « emboîtées », ce qui veut dire que chaque niveau supérieur

\* NdT : *Kosmocritique* veut dire « orienté vers le 3<sup>e</sup> palier ». Cela vient du magnifique mot grec *Kosmos*, qui désigne l'univers total de la matière, le corps, le mental et l'esprit – et non pas simplement le niveau pitoyable, le plus bas, celui de la « la matière », ce que « cosmos » désigne maintenant, tristement, pour la plupart des gens...



*transcende et inclut* ses prédécesseurs (les niveaux inférieurs). Les organismes transcendent et incluent les cellules, qui transcendent et incluent les molécules, qui transcendent et incluent les atomes, qui transcendent et incluent les quarks, et ainsi de suite. Dans une hiérarchie de croissance, les niveaux supérieurs n'écrasent pas les niveaux inférieurs, ils les embrassent ! Ils les incluent littéralement, ils les enveloppent. Dans une hiérarchie de croissance, chaque niveau est effectivement classé en « arc » plus élevé\* que celui de son prédécesseur, car il représente une *augmentation* dans la capacité d'attention et de compassion, dans la capacité d'être conscient, dans la capacité de développer cognitivement, moralement, etc. La croissance est un *développement* qui est aussi un *enveloppement* — de « l'égoцентриque » vers « l'ethnocentrique », puis vers « le mondectrique », jusqu'au « Kosmocentrique ». Toutes les hiérarchies représentées dans la Figure 14 sont des hiérarchies de croissance, ou — pourrait-on dire — des courants divers circulant avec fluidité au travers des vagues d'étreinte de plus en plus enveloppantes.

En bref, les hiérarchies dominatrices causent l'oppression, et les hiérarchies de croissance y mettent fin. (Pouvez-vous voir à quel point cela constitue un véritable désastre lorsqu'on condamne *toutes* les hiérarchies ?)

Alors, revenons à la hiérarchie des besoins de Maslow (Figure 15). Les recherches méticuleuses d'Abraham Maslow avaient révélé que les individus ont une tendance à progresser à travers une croissance séquentielle basée sur les **besoins**. À mesure que chaque besoin inférieur est satisfait, un besoin plus élevé tend à émerger. Les *besoins physiologiques* sont les plus simples – la nourriture,

\* NdT : dans le texte original "higher-archy", l'auteur faisant ainsi un clin d'oeil à la représentation de l'arc-en-ciel souvent utilisée pour illustrer les niveaux de croissance.



Est-ce que vous vous reconnaissez ? « Spirituel mais pas Religieux »



Figure 15. Hiérarchie des Besoins de Maslow  
(Holarchie, de l'infra-rouge à la lumière claire).

l'abri, et les besoins biologiques les plus élémentaires. Si ces besoins sont satisfaits, alors le sens d'un « soi » individuel commence à émerger, et ce soi a des besoins d'auto-protection et de *sécurité*. Si ces besoins-là sont satisfaits, l'individu recherche non seulement la sécurité, mais aussi *l'appartenance*.

Une fois qu'un sens d'appartenance est assuré, les individus ont tendance à être motivés par des besoins « fraîchement émergents » autour de *l'estime de soi*. Si ceux-là sont satisfaits, des besoins du soi encore plus élevés commencent à émerger. Maslow les appelait *des besoins d'auto-actualisation*. Et si ceux-là sont satisfaits, la motivation des individus a tendance à se centrer autour des besoins *d'auto-transcendance*, c'est-à-dire des besoins non seulement liés à l'épanouissement de soi mais aussi à son dépassement total pour arriver dans des cercles plus élevés, plus profonds, plus larges, et des vagues à la fois d'attention et de compassion, et de conscience, dont certaines commencent à prendre des allures résolument spirituelles ou transpersonnelles.



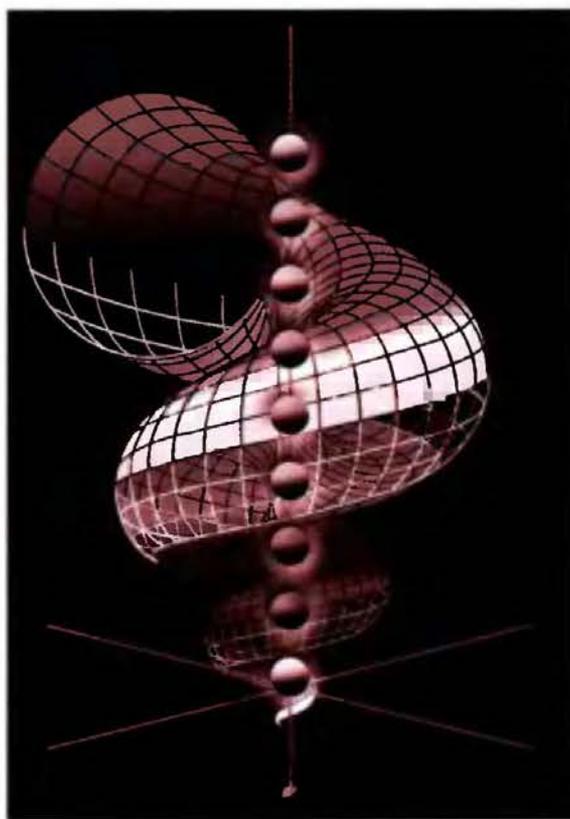
L'une des séquences de développement la plus connue est probablement celle de Jean Gebser. Cette séquence commence avec le niveau **archaïque** et continue vers le **mythique**, le **rationnel**, et le **pluraliste**, pour arriver finalement à l'**intégral**. Ce qui est génial à propos des stades de Gebser, c'est qu'ils veulent dire presque exactement ce qu'ils ont l'air de dire. (Pour plus de clarté, j'ai divisé le stade le plus élevé en deux). Et, ainsi que l'a indiqué Gebser lui-même, son « stade intégral » fait en réalité office d'ouverture envers des stades plus élevés : les stades appelés « super-intégral » et « transpersonnel ».

Ceci devient très visible lorsque l'on regarde le courant de développement qui s'appelle « **cognition** », ce qui correspond à la capacité d'être conscient et d'accéder aux perspectives. La ligne cognitive illustrée dans la Figure 14 est un amalgame né d'importantes recherches menées par Michael Commons et Francis Richards, Jean Piaget, et Sri Aurobindo. Cette ligne indique que la cognition se déploie à partir de l'**esprit sensoriel**, en passant par l'**esprit concret**, l'**esprit formel**, l'**esprit plus élevé**, l'**esprit illuminé**, l'**esprit intuitif**, pour arriver au « **suresprit** » et au « **super-esprit** ». On peut aisément constater, de nouveau, que les stades les plus élevés commencent à prendre des allures transpersonnelles ou spirituelles.

Nous pouvons dorénavant regarder les travaux de Clare Graves, travaux qui portent sur ce qu'il a appelé des « **systèmes de valeurs** » et leur popularisation dans le modèle de la « Spirale Dynamique » créé par Don Beck et Christopher Cowan. Au stade « *magique-animiste* », les valeurs tournent en effet autour de qui est « magique » et « animiste » : les forces des éléments gouvernent magiquement le monde. Au stade *égocentrique*, la force motrice arrive pile en face : les valeurs sont celles centrées sur « moi » et sur « mon pouvoir ».



*Est-ce que vous vous reconnaissez ? « Spirituel mais pas Religieux »*



Une conception d'artiste sur la Spirale Dynamique incluant les principaux niveaux de développement des valeurs  
(Artistes : Ben Wright et Ken Wilber)

Avec les « *valeurs absolutistes* », il y a une progression de « moi » vers « nous », ou de l'égo-centrique vers l'ethno-centrique : elles sont supposées être données par une source éternelle détenant la vérité absolue et rigide qui s'applique à tout le monde (que la source soit la Bible, le Coran, ou le Petit Livre Rouge de Mao).

Si vous violez leurs préceptes, vous serez damné temporairement et peut-être éternellement. Ce stade s'appelle souvent « mythique-appartenance », parce que si vous ne croyez pas aux mythes ethno-centriques, vous vous embarquez alors dans de sacrés ennuis.

Tandis que le développement continue et passe de « mythique-conformiste » vers le stade suivant, les valeurs auxquelles on



adhère basculent : elles abandonnent « l'éthnocentrique » pour faire leur début dans le « mondecantrique ». Ce changement radical, caractérisée par Graves comme allant de « absolutiste » vers « *multipliste* », permet une expérience de la réalité à travers des voies multiples, et non uniquement d'une seule façon rigide correcte. Il en résulte un changement radical des valeurs : de **traditionnelles**, elles deviennent **modernes**. Cette différenciation continue jusque dans le stade suivant, le stade « *relativiste* » selon Graves, parce qu'il y a une multitude de croyances qui sont non seulement différentes, mais aussi toutes relatives. Ceci donne une vision du monde typiquement *postmoderne* et *pluraliste*. Cette perspective est tellement pluraliste, en fait, qu'elle finit souvent par être complètement fragmentée et aliénée, saturée de nihilisme, d'ironie, et de non-sens (cela semble familier ?). Une vision du monde véritablement intégrée et cohésive ne peut commencer à émerger, finalement, qu'au stade suivant, le stade « systémique » : celui-ci permet le début de ce qu'un sociologue a appelé **l'Âge Intégral**. Clare Graves souligne ce passage comme un changement radical des valeurs du premier palier (qui sont partielles) aux valeurs du deuxième palier (caractérisées par leur nature intégrée).

Clare Graves fait partie des chercheurs qui ont, les premiers, découvert la différence hyper-importante entre le **premier palier** et le **second palier** de développement. À quoi tient cette différence extraordinaire ? Le point commun des stades du premier palier, c'est que chacun d'entre eux est persuadé que ses valeurs sont les seules qui sont vraies et justes ; les valeurs des autres sont tout simplement confuses— mais profondément ! Avec le saut dans le second palier— correspondant au début des stades qui sont véritablement intégraux — il est entendu que toutes les autres valeurs et tous les autres stades sont véridiques à leur propre manière, ou



qu'ils sont appropriés pour les niveaux auxquels ils sont rattachés. Dans le second palier, chaque stade crée de la place pour toutes les valeurs amenées par les stades précédents. C'est là que commencent l'assemblage et l'intégration de toutes les valeurs en des tapisseries plus larges d'inclusivité, d'attention et de compassion.

Par de nombreux aspects, ceci est similaire à ce qu'Abe Maslow avait précédemment trouvé dans le saut pour aller des « **besoins de déficience** » (besoins nés du manque et de la rareté) vers des « **besoins de l'être** » (l'actualisation et la transcendance du soi). En fait, Graves essayait de donner du sens à ce qu'avait trouvé Maslow. Ce saut (ou ce bond) de développement du premier palier vers le second constitue un saut qui laisse derrière lui la fragmentation et l'aliénation pour aller vers la complétude et l'intégration : le nihilisme et l'ironie cèdent le pas à la signification et à la valeur profonde.

Ce développement intégral continue pour mener aux vagues du troisième palier (super-intégrales et supra-personnelles), dont deux d'entre elles ont été nommées « *transpersonnelle* » et « *unitive* » par Jenny Wade, lors de son travail sur l'extension du système de Graves.

À tout dire, les valeurs s'épanouissent et se développent à travers la séquence de stades suivante : **tribal, traditionnel, moderne, postmoderne, intégral, super-intégral**, puis vers des déploiements plus élevés dans un futur évolutionnaire. Aujourd'hui, dans l'ensemble de notre culture, nous sommes sur le bord de faire ce saut extraordinaire vers le second palier, du « postmoderne » vers « l'intégral »... un « saut » sur lequel nous allons revenir très vite.

Le travail de Robert Kegan sur les **ordres de conscience** est le plus largement respecté qui existe. Il en est de même des recherches et de la théorie sophistiquées de Jane Loevinger sur les **étapes du développement de soi**. Les deux sont illustrées dans la Figure 14.



Une des successeurs et étudiantes les plus fidèles de Loevinger, Susann Cook-Greuter, a effectué des recherches significatives sur les niveaux de développement de soi les plus élevés, ou ceux du troisième palier, qui sont également indiqués dans la Figure 14. (Au fait, Robert Kegan, Don Beck, et Susann Cook-Greuter sont tous des membres fondateurs de l'Institut Intégral). Il ne faut pas s'inquiéter si toutes les étiquettes utilisées dans cette figure n'ont pas de sens ; toutes nos propositions peuvent être présentées très simplement en utilisant les informations déjà en votre possession.

Pour l'instant, en regardant tous les courants illustrés dans les Figures 9 et 10, on peut simplement remarquer qu'en général le premier palier de croissance implique de passer d'un développement « *prépersonnel* » à un développement « *personnel* » ; le deuxième palier implique un développement personnel « *intégré* » (ainsi que le début des stades « *intégraux* ») ; et le troisième palier implique un développement *transpersonnel* (ou le début des stades « *super-intégraux* »).

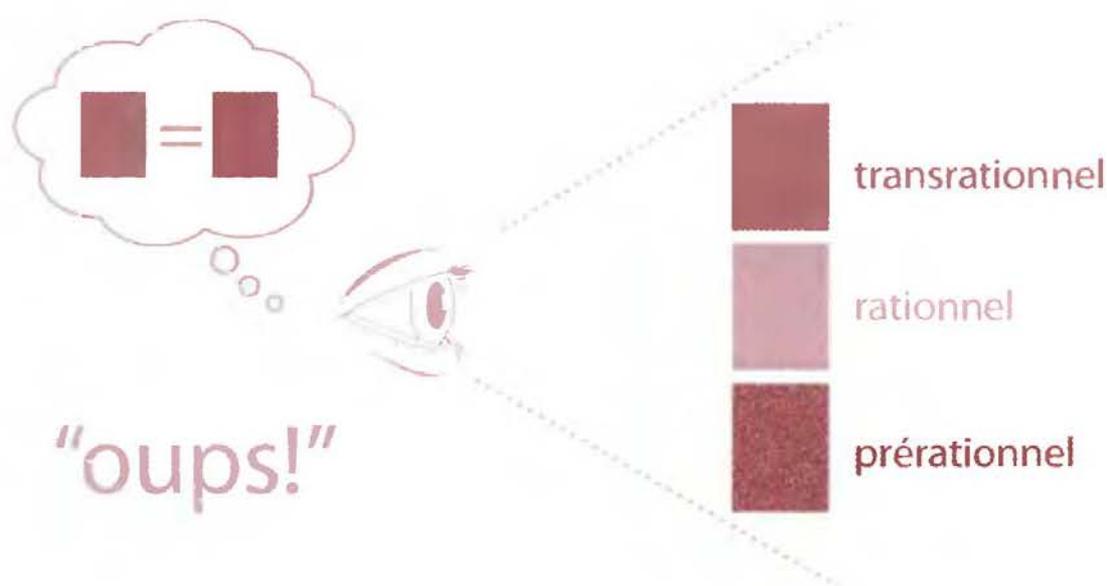
Ainsi, l'ensemble de l'évolution et du développement passe de prépersonnel vers personnel jusqu'au transpersonnel ; de subconscient vers conscient de soi jusqu'à superconscient ; de prérationnel vers rationnel jusqu'à transrationnel ; de préconventionnel vers conventionnel jusqu'à postconventionnel ; de id vers ego jusqu'à Esprit. Avec le développement au troisième palier, qui est transpersonnel, son « soi » commence à s'étendre au-delà du royaume personnel, jusque dans un royaume vaste et spacieux, baigné d'une clarté lumineuse, et rempli d'expériences unifiantes ; tout cela exhale un parfum décidément spirituel. Mais contrairement aux niveaux magique et mythique, qui sont seulement conceptuels et dogmatiques, ces niveaux-ci sont le lieu d'expériences directes et de prises de conscience immédiates.



## LE FAUX RAISONNEMENT « Pre-/Post- »

Alors faisons une halte pour noter un fait important : aujourd'hui les chercheurs ont trouvé que les stades *les plus élevés* qui existent dans les domaines du cognitif, de la morale et de l'épanouissement de soi revêtissent une teinte transpersonnelle ou spirituelle. On va l'appeler « **la spiritualité des plus hauts niveaux** », et l'enregistrer comme étant l'une des significations les plus importantes du mot « spirituel ». (Nous ferons aussi référence à cet aspect de la spiritualité comme une spiritualité **transrationnelle et transpersonnelle.**)

Mais prenons également le temps de noter un élément étrange et fascinant : certains des stades transrationnels et transpersonnels sont superficiellement similaires aux stades prérationnels et prépersonnels.



Dû au fait que les stades préconventionnel et postconventionnel sont *tous les deux non-conventionnels*, ils souffrent d'une méprise : pour l'œil non averti, ils paraissent être sur le même pied d'égalité, et peuvent même se confondre. Les stades prérationnels sont confondus avec les stades transrationnels tout simplement parce qu'ils sont tous les deux non-rationnels ; les stades pré-égoïques sont confondus avec les stades trans-égoïques parce qu'ils sont tous les deux non-égoïques ; transverbal est confondu avec préverbal parce que les deux sont non-verbaux. Et ainsi de suite.

Cette confusion « pré-/trans- » vient d'un *faux raisonnement* « pré-/trans- » (ou du *faux raisonnement pré-/post-»*). Une fois cette confusion faite, les gens font un des deux faux raisonnements possibles : ou ils réduisent toute réalité transrationnelle en un charabia prérationnel (direction Freud), ou ils élèvent les images et mythes enfantins jusqu'à une gloire transrationnelle (direction Jung). Le réductionnisme et l'élévationisme, ont tous deux mis des bâtons dans les roues depuis le début par rapport à toute discussion de spiritualité. Ainsi, une des premières priorités d'une approche véritablement intégrale se doit de proposer une porte de sortie à ce cauchemar.

## Un Dieu PréRationnel Mythique et un Esprit Transrationnel Unifiant

Il nous incombe au stricte minimum de reconnaître qu'il existe, et ce basés sur des recherches scientifiques et expérientielles, une suite de stades de développement qui implique « prérationnel, enfantin, préconventionnel, fantasme narcissique », et une autre suite où sont impliquées la conscience « postconventionnelle, transra-

tionnelle, consciente de l'égo, post-autonome, et transpersonnelle ». Dans la première suite (où il s'agit de « magique-animiste et mythique-appartenance »), la réalité ultime est effectivement représentée par un patriarche dans le ciel, aux cheveux blancs et à la barbe grise, ou par quelqu'un qui marche sur l'eau et qui est né d'une mère biologiquement vierge, ou encore par un vieux sage qui avait 900 ans au moment de sa naissance, et ainsi de suite. Tous ces mythes prérationalnels sont acceptés comme étant littéralement et concrètement vrais. Mais dans la seconde suite de stades post-conventionnels, la réalité ultime est représentée comme un terrain non-dual qui est le fondement de notre être, un état de présence intemporelle, ou un état postrationalnel (non pas prérationalnel ni anti-rationalnel) où il y a la conscience de l'unité. La différence entre les deux est vraiment comme la nuit et le jour, avec l'aube de la conscience qui s'interpose entre les deux.

Lorsque nous rassemblons toute la recherche scientifique sur le développement humain, il y a au moins ces trois grands arcs de croissance humaine psychologique qui apparaissent :

- prépersonnel => personnel => transpersonnel,
- prérationalnel => rationnel => transrationnel,
- subconscient => conscience de soi => superconscient.

Dans ces arcs, chacun des stades continue à **transcender et à inclure** son (ou ses) prédécesseur(s). À mesure que chaque nouveau niveau se **développe**, il **enveloppe** son prédécesseur (un développement qui est enveloppement). L'effet cumulatif est véritablement intégral, exactement comme celui de la séquence des atomes vers les molécules vers les cellules puis vers les organismes. Rien n'est perdu, tout est gardé dans cet extraordinaire déploiement et étreinte, ce développement et cet enveloppement,



cette transcendance et inclusion, cette négation et préservation qui constituent et caractérisent l'évolution de la conscience.

En ce moment, nous ne sommes pas en train de débattre de l'existence ou non d'un esprit « réel » ou d'un « véritable » Terrain qui serait le Fondement de tout Être. Nous discutons plutôt de l'existence ou non de ces trois grands arcs du développement humain (qui, découpés en catégories légèrement différentes, donnent trois grands paliers). Et la réponse est **oui** : toute étude scientifique qui a examiné rigoureusement l'étendue complète du développement humain en arrive à cette même conclusion. Les personnes niant l'existence des stades « superconscient » et « transpersonnel » de l'évolution de la conscience sont dans un déni franc et absolu des preuves scientifiques. Et franchement, on n'est pas obligé de tenir compte de leurs points de vue, pas plus que ceux exprimés par les représentants de l'église qui avaient refusé de regarder dans le télescope de Galilée parce qu'ils « savaient » déjà ce qu'ils allaient y voir.

Alors, si on arrive maintenant à cette question fascinante par-delà toutes, et que l'on se demande s'il y a ou non un vrai Esprit, un réel Terrain qui est le Fondement de tout Etre, une véritable Divinité qui sous-tendent tous les phénomènes de la vie, à qui va-t-on la poser, cette question ? Il n'y a pas de personnes mieux désignées que celles qui se trouvent au(x) plus haut(s) niveau(x) — les niveaux transpersonnels — de développement. Et si on leur pose la question, que répondent-ils ?

Eh bien, commençons par nous rappeler que chacun de ces trois grands arcs contient une idée de ce qu'est la réalité ultime. Dans le premier arc (qui mène à la rationalité), on l'a déjà vu, la nature de la réalité ultime est vue comme **mythique** ou **magique**. Pour être honnête... 80% des préceptes des religions principales



du monde se trouvent dans cette zone : Shinto, Chrétienne, Islamique, Hébraïque, Hindou, Bouddhiste, Taoïste. Et cela inclut beaucoup de la « magie » du New Age.

Ensuite, le développement humain entre dans une ère qui a l'air d'être non religieuse, voire anti-religieuse, comme le témoigne tous les stades du second arc principal, l'arc de la Personne et de la Raison. La science rationnelle arrive ici à l'avant-plan, et elle offre une aubaine extraordinaire à l'humanité en termes de réduction de la souffrance et d'augmentation de la longévité. En tenant compte des épidémies, de la faim, de la maladie, et de la mortalité infantile, la science rationnelle a soulagé plus de souffrance humaine réelle que toutes les religions prérationnelles mythiques combinées n'ont pu le faire. Le fait que la science puisse être utilisée abusivement n'est pas la question ; les avantages qu'elle a apportés sont stupéfiants et indéniables.

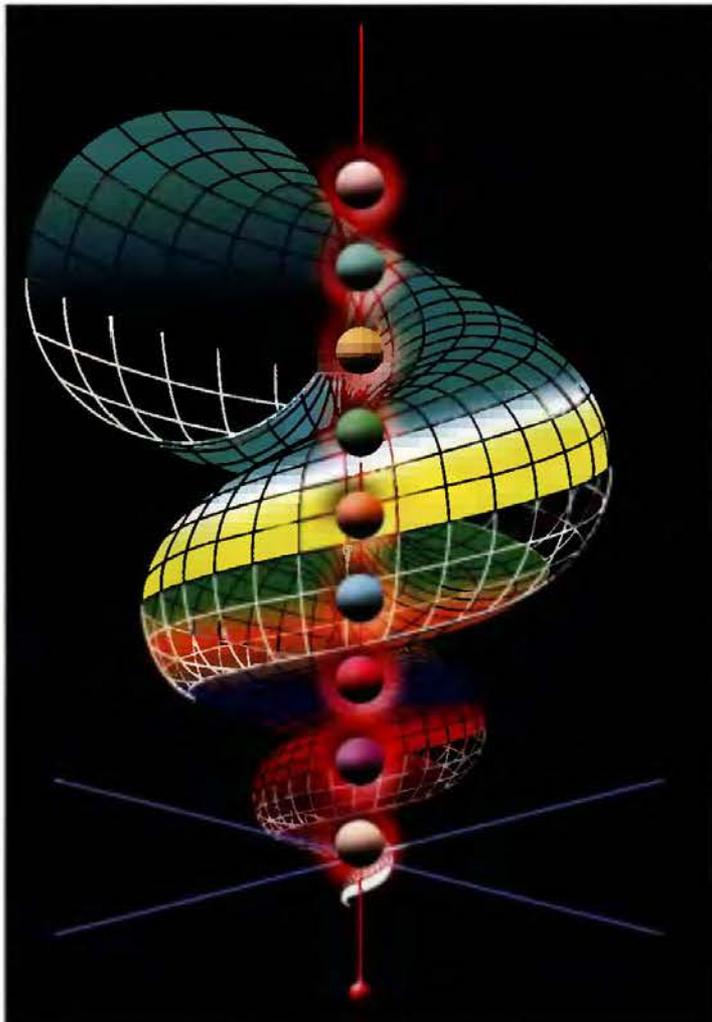
Et puis, lorsque les choses religieuses et spirituelles donnaient toutes les apparences de ne plus appartenir qu'au passé — une relique de l'histoire archaïque — arrive alors le troisième arc principal. Le développement, bâti sur les progrès de la conscience rationnelle, commence à transcender et à inclure la rationalité en cercles ondulatoires de plus en plus larges de conscience ainsi que d'attention et de compassion. Ici, l'ultime réalité s'exprime non en termes anthropomorphiques qui colorent le premier arc, ni en termes rationnels qui colorent le deuxième arc, mais plutôt en termes d'Être, de Vide, de Conscience et de Tellité\* — termes tels que : un Terrain qui serait le Fondement de tout Être, une Conscience universelle, une Tellité ou « EST-qui-est » non-duels, une Clarté Lumineuse vaste, vide et ouverte, une Conscience-Témoin

\* NdT : Tellité : terme utilisé par Anagarita Prajnananda en français dans le Soutra « Le soutra du Cœur de la Grande Perfection de la Connaissance transcendante »





Figure 15. Hiérarchie des Besoins de Maslow  
 (Holarchie, de l'infra-rouge à la lumière claire).  
*page 117*



Une conception d'artiste sur la Spirale Dynamique  
 incluant les principaux niveaux de développement des valeurs  
 (Artistes : Ben Wright et Ken Wilber).  
*page 119*

# LES STADES DE FOWLER SONT :

- (7. commonwealth transpersonnel ou non duel )
- 6. commonwealth postconventionnel
- 5. conjonctif, début postconventionnel
- 4. réflexif individuel
- 3. conventionnel, conformiste
- 2. mythique-littéral
- 1. projection-magique
- 0. préverbal, prédifférencié

Figure 16. Les Stades d'Intelligence Spirituelle de Fowler.  
page 135

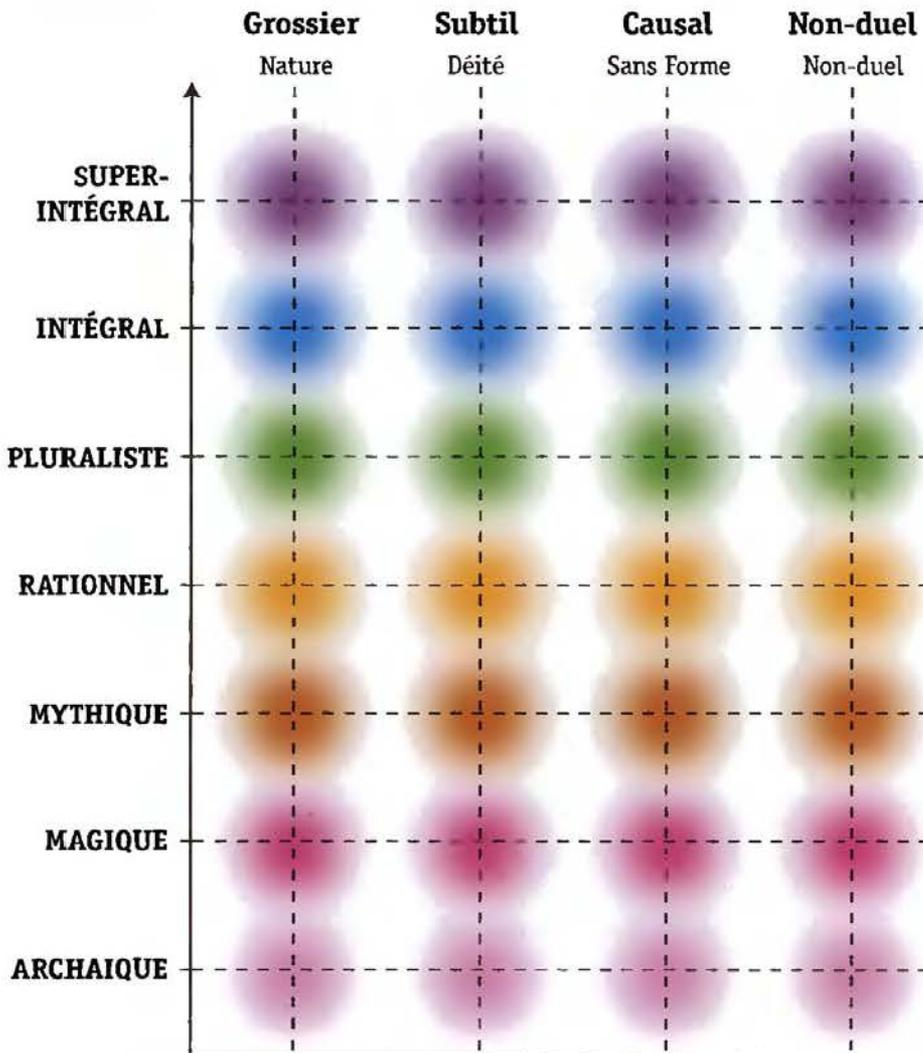
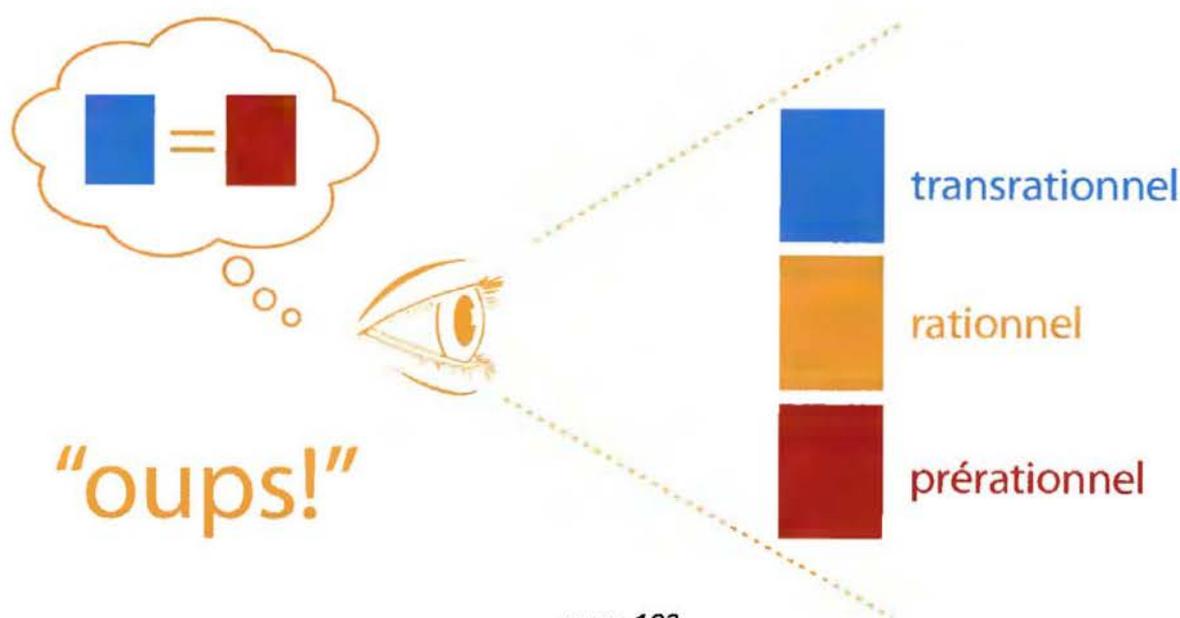


Figure 17. La Matrice Wilber-Combs.  
page 143

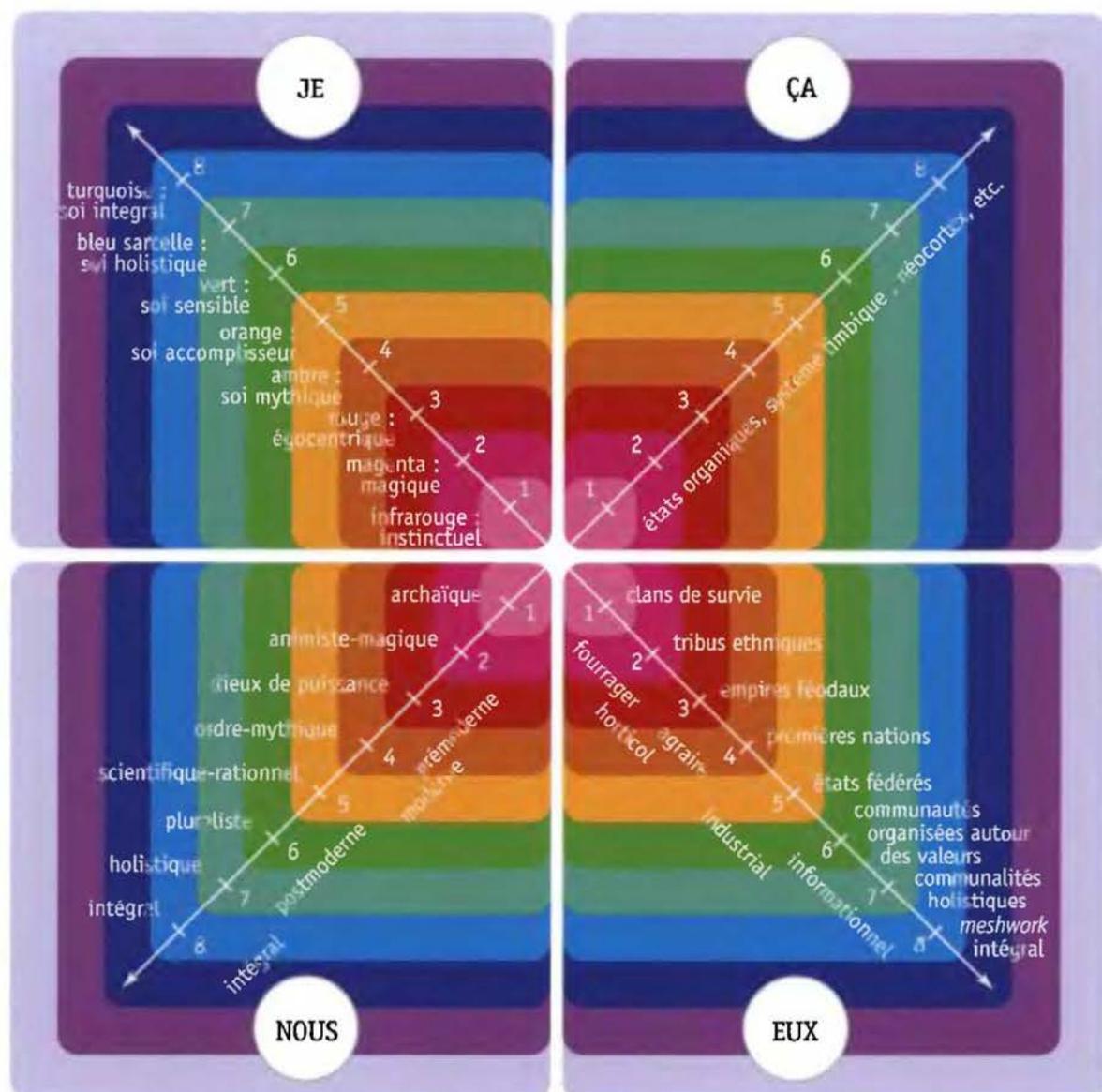


page 123

individuel

i  
n  
t  
é  
r  
i  
e  
u  
r

e  
x  
t  
é  
r  
i  
e  
u  
r



collectif

Figure 19. AQAL.  
page 151



fonctionnant comme un miroir, une Divinité qui précède toute Trinité, un Soi pur, infini, transcendant, non-égoïste, une Conscience en tant que Telle, sans borne, spacieuse, radieuse, non obstruée, inqualifiable, une Présence ou un « Maintenant » intemporel, sans fin et éternel, une Ainsité\* ou Tellité ou « EST-qui-est » de chaque instant, au-delà de toute conceptualisation, mais aussi simple et évidente que la personne qui est en train de lire cette page, ou le son du rouge-gorge qui chante, ou la première gorgée fraîche et désaltérante d'un verre de thé glacé par une journée chaude d'été.

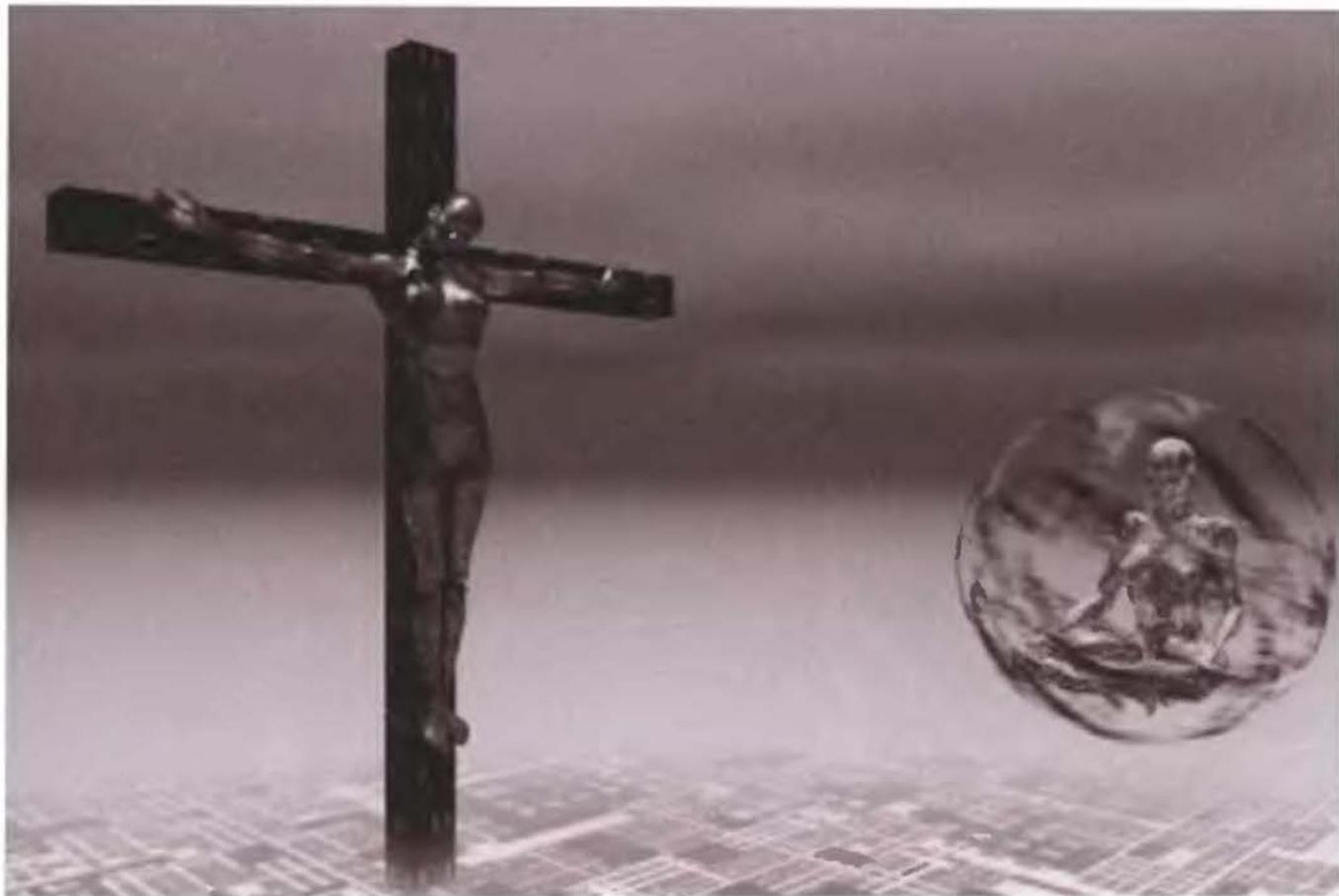
Cette religion n'est pas celle de votre père, ni celle de votre mère, et certainement pas celle de vos grands-parents. Néanmoins une majorité écrasante d'individus qui atteignent les stades du troisième arc ou troisième palier rapporte que la réalité se révèle être l'une des versions du Terrain de Fondement de Tout Être, infini et éternel. Mais cette réalité transpersonnelle se trouve à *l'autre bout* du spectre de développement humain, opposée aux conceptions mythiques et magiques de l'arc prépersonnel et prérationnel. Elles sont en effet aussi différentes que la nuit et le jour, et on devrait tout au moins arrêter de les confondre.

Mais les médias, pour citer un exemple évident, confondent totalement « pré » et « trans ». Toute spiritualité transpersonnelle non-duelle est balancée sans vergogne et en bloc aux ordures de la poubelle prépersonnelle. Les seuls types de spiritualité que reconnaissent les médias sont entièrement prérationnels.

[Pour finir d'aggraver les choses, la presse semble ne reconnaître que deux types de religion : des cinglés fondamentalistes, et des cinglés « New-Age ». Les deux sont, bien sûr, prérationnels,

\* NdT : Ainsité : nature authentique, non conditionnée, de toute chose ; réalité ultime ; ce qu'est réellement tout phénomène (tout dharma) mais qu'il est impossible de définir ou d'exprimer. Cette définition figure dans un Sutra de Nichiren (1222-1282).





avec les fondamentalistes croyant aux dogmes et aux mythes (couleur ambre), et les adeptes du New-Age croyant à la magie (couleur magenta). Toute orientation transrationnelle, comme la psychologie transrationnelle, est amalgamée avec les cinglés du New-Age. Mais quelle importance ? Les adeptes du New-Age ne sont pas suffisamment pris au sérieux pour qu'on s'y attarde. Les deux seules personnes connues par la presse pour leur « spiritualité » sont George W. Bush et Oussama Ben Laden, et elle n'arrive pas à trouver laquelle est la plus dangereuse des deux !]

Le fait est que les conservateurs ont tendance à soutenir le premier arc, et les libéraux le second : aucun des deux groupes n'a la moindre conscience de l'existence du troisième arc. Alors le troisième arc se trouve entièrement ignoré ou bien, comme on l'a dit, il est assujéti à l'erreur « pré-/trans- » et entièrement confondu avec le premier arc.

Effectivement, c'est la nuit et le jour. Aussi cela vaut-il le coup de se le répéter : ce serait vraiment la moindre des choses que la



presse (ou au moins toute personne sachant lire sans bouger les lèvres...) soit obligé de reconnaître ces deux types (pré et trans) de la « spiritualité non rationnelle » comme étant diamétralement opposés.

Il apparaît fortement que la phrase « spirituel mais pas religieux » s'applique le plus souvent à ce troisième arc. Et même si les gens se décrivant en ces termes ne se trouvent pas de manière permanente sur ces vagues plus élevées et transpersonnelles, beaucoup d'entre eux semblent percevoir intuitivement ces réalités plus élevées. Ils ne veulent pas de la magie égocentrique, ni de la religion ethnocentrique mythique, imprégnées de dogmes, de credo, et de croyances conceptuelles. Ils veulent des expériences directes au-delà des mots et des concepts, une spiritualité supramentale, transrationnelle, postconventionnelle, empreinte de prise de conscience immédiate, de conscience radieuse. Ils sont effectivement **spirituels mais pas religieux**. Et ils revendiquent une conscience directe de cette « Ainsité » non-duelle, vide, ouvert, spacieuse, infinie, inqualifiable – quel que soit le nom choisi pour nommer cette rose-là.

## **Encore... le faux raisonnement Pré-/Post-**

Veillez excuser mon langage un peu vert, mais le dernier des salauds dans cette affaire de « Dieu », de « l'Esprit », de « la Réalité Absolue », c'est l'histoire de cet ahurissant et monumental faux raisonnement pré-/post- dans lequel on est empêtré. Les versions prérationalnelle et postrationalnelle peuvent donner l'apparence d'être semblables ou même identiques à l'œil non averti, dû simplement au fait qu'elles sont toutes deux « non-rationnelles ». Du coup, elles



sont traitées comme étant pratiquement les mêmes par quelqu'un qui serait pris dans cette erreur pré-/trans-, alors qu'elles sont en réalité aux antipodes. Et lorsque la nuit et le jour sont confondus, les stades transrationnels de la Conscience Non-duelle — dont on dit, à chaque apparition, qu'ils dévoilent une Liberté et une Plénitude ultimes, une Grande Libération de l'aliénation, de la fragmentation et de la souffrance — sont, eux, totalement confondus avec les stades prérationnels d'un Dieu mythique – stades qui ont suscité sans doute plus de souffrances occasionnées par l'homme que tout autre facteur dans l'histoire de l'humanité. Les moyens de notre Libération sont confondus avec la cause de la plupart de notre misère. Et puis, en voulant s'éloigner de ce qui semble être la cause de la souffrance, nous fuyons notre propre salut.

Nous sommes, euh... mal barrés... Et cette confusion est partout, pas seulement dans la presse mais aussi dans les religions elles-mêmes, et dans la culture dans son ensemble. Mais un SEI peut l'arrêter net. Rien qu'en regardant l'aspect « niveaux » d'AQAL, ces différences d'une importance incroyable peuvent être identifiées d'abord, et utilisées ensuite.

En même temps, soyons clair sur les chiffres concernés ici. Des études indiquent de manière consistante que **70% de la population mondiale se trouve au niveau ethnocentrique (ou plus bas) de développement**. C'est-à-dire au même niveau ou plus bas que mythique, ambre\* et conformiste. Dit autrement, à peu près 70% de la population sont des fondamentalistes (ou plus bas) dans leur orientation spirituelle. Environ 30% de la population se situe dans le deuxième arc, et moins d'1% se trouve de façon stable dans les stades transpersonnels. Mais ces stades transper-

\* Pour l'altitude ambre, voir la Figure 14, page 112.



sonnels existent vraiment, ils sont là, et ils sont ouverts à quiconque veut s'engager dans une pratique transformative, telle que la Pratique Intégrale de Vie (PIV- voir Chapitre 6 pour plus de détails). C'est donc le premier sens de « spiritualité » : les plus hauts niveaux (ou troisième palier) sur n'importe laquelle de ces lignes. Allons vérifier les lignes maintenant.

## **L'Intelligence Spirituelle : vérifions les Lignes**

Moins de 1% de la population se trouverait de façon stable dans le troisième arc ou palier\* ? Eh bien oui. Quelle que soit la façon dont vous le découpez, il n'y a pas beaucoup de gens à ce moment-ci de l'histoire qui ont évolué ou qui se sont développés jusqu'aux stades ou vagues transpersonnels de la conscience.

Cela veut-il dire alors que moins de 1% de l'humanité est véritablement spirituelle ? Ou, pour dire la même chose sous un angle différent, est-ce que cela veut dire qu'il faut être à indigo ou plus haut encore pour avoir une conscience spirituelle véritable quelconque ? Ça ne peut certainement pas être ça. Il y a quelque chose qui ne va pas ici.

Et c'est bien le cas. Ce qui ne va pas, c'est qu'on n'a pas complété notre balisage AQAL. Nous n'avons pas fini de d'examiner la spiritualité à partir de tous les quadrants, niveaux, lignes, états,

\* Le troisième arc et le troisième palier se rapportent essentiellement aux mêmes stades, ceux qui sont transpersonnels. Le deuxième arc et le deuxième palier diffèrent légèrement : « deuxième palier » se rapporte aux niveaux qui sont les premiers à être intégratifs (bleu sardine et turquoise), alors que « deuxième arc » est plus large et se rapporte aux niveaux qui sont personnels (grosso modo, de l'orange jusqu'à turquoise). Ce sont juste des méthodes différentes pour grouper les mêmes niveaux de développement.



et types. Alors regardons maintenant les « lignes ». Y a-t-il une **ligne spirituelle** de développement ? Y a-t-il une **intelligence spirituelle** ?

La réponse est : presque certainement. Dans une série de recherches innovatrices, James Fowler a cartographié certains des stades de base du courant ou ligne spirituelle. Aussi arrêtons-nous un moment et regardons cette ligne plus attentivement. Et pendant que nous faisons cela, peut-être que la question suivante se posera à vous de façon insistante : à quel stade ou vague suis-je arrivé dans ce courant important ?

Ci-dessous (de même que dans la Fig. 16) sont notés les stades d'intelligence spirituelle de Fowler. On remarque de suite et sans surprise qu'ils représentent une variation sur les niveaux généraux : archaïque, magique, mythique, rationnel, pluraliste, intégral (et super-intégral). Ces noms-là sont une version plus connue de ce qu'on appelle l'arc-en-ciel (ou l'altitude) de la conscience, et ils présentent une grande similarité avec les noms spécifiques des stades de Fowler.

Les stades de Fowler sont :

0. préverbal, prédifférencié
1. projection-magique, dominé par la 1<sup>re</sup> personne
2. mythique-littéral, mythes et histoires concrètes
3. conventionnel, conformiste, dominé par la 2<sup>e</sup> personne
4. réflexif individuel
5. conjonctif, début postconventionnel
6. commonwealth\* postconventionnel
- (7. commonwealth transpersonnel ou non-duel)

\* NdT Commonwealth : ce concept anglo-saxon définit une communauté où les ressources sont mises en commun, et où les partenaires, sans perdre leur identité, sont d'accord à se reconnaître politiquement entre eux avant de reconnaître des entités extérieures.





Figure 16. Les Stades d'Intelligence Spirituelle de Fowler.

Je crois que le sens de la plupart de ces termes est évident, et nous allons définir les nouveaux termes au fur et à mesure. L'idée est tout simplement qu'à partir des preuves disponibles, il semblerait qu'on n'ait pas besoin d'être aux niveaux les plus élevés (toutes lignes confondues) pour posséder une spiritualité quelconque. En plus des états altérés ou des états extrêmes de spiritualité authentique (dont on va parler dans un instant), la spiritualité croît et se développe à travers tous les niveaux de conscience, et non uniquement au plus élevé. En d'autres mots, il



existe non seulement *une spiritualité des plus hauts niveaux* (et – voir plus bas – *une spiritualité des états altérés*), mais aussi *une spiritualité liée à une ligne de développement*, une **intelligence spirituelle**.

Comme la plupart des intelligences, cette ligne commence, quelque part dans les plus tendres années. Même en tant qu'adulte, il se peut que vous soyez seulement au stade 1 de votre intelligence spirituelle, mais vous n'êtes JAMAIS dépourvu d'une certaine forme d'intelligence ou de conscience spirituelle.

Alors, à quel aspect ou dimension de la spiritualité est-ce que l'intelligence spirituelle fait référence ? Comment cet aspect de la spiritualité se définit-il ?

Divers chercheurs ont défini la spiritualité de différentes façons, basées sur le type de recherche entrepris et les résultats qu'ils traitent. Mais peut-être que la définition la plus simple et la plus facile est la suivante : Paul Tillich a dit que le mot « spirituel » se rapporte à ce qui préoccupe une personne « de manière ultime ». À un an, la **préoccupation ultime** pourrait être la nourriture, mais on n'est jamais totalement dépourvu d'une certaine conscience et d'une certaine quête de signification. Parmi une de ses multiples intelligences dont il a hérité, l'organisme humain semble avoir fait évoluer sa capacité ou ses astuces\* quant à la manière de prendre en main ses préoccupations ultimes.

Lorsqu'on considère la spiritualité sous cette forme ou dimension, « tout le monde a de la religion ». Si vous vous trouvez au niveau orange sur la ligne spirituelle — niveau réflexif-individuel — vous avez probablement une version très formelle et

\* NdT: Ken Wilber utilise le terme « smarts » qui, dans le domaine informatique, désigne un dispositif qui rend plus intelligent et efficace l'exécution de la tâche.



*Est-ce que vous vous reconnaissez ? « Spirituel mais pas Religieux »*

rationnelle de préoccupation ultime. C'est à ce niveau-là qu'on pourrait dire par exemple : « la psychologie est la religion du Docteur Spock ». Mais c'est tout simplement quelque chose dont on ne peut jamais être dépourvu. Il est possible d'avoir :

- une spiritualité archaïque (être fétichiste par rapport à la nourriture et à la sexualité)
- une spiritualité magique (vaudou, Santeria\*)
- une spiritualité mythique (le fondamentalisme, un Dieu/une Déesse du niveau appartenance mythique)
- une spiritualité rationnelle (matérialisme scientifique, Logocentrisme)
- une spiritualité pluraliste (postmodernisme comme réponse à tout, la pluralité)
- une spiritualité systémique (l'écologie profonde, la philosophie centrée sur Gaïa)
- une spiritualité intégrale et super-intégrale (AQAL),

et ainsi de suite. Rappelons-nous que, à propos de n'importe quelles intelligences multiples, le contenu sur une ligne particulière, et à un niveau donné, varie souvent de manière dramatique d'une personne à une autre, et d'une culture à une autre.

La partie « niveau » ne détermine pas le contenu spécifique de sa préoccupation ultime, mais simplement le degré de développement, de complexité, et de conscience qui s'y rattache, quel qu'il soit, à ce niveau-là.

Alors : **votre Dieu se trouve à quel niveau ?** La nourriture est-elle votre préoccupation ultime, la chose de votre ultime réalité ?

\* NdT: une religion pratiquée à Cuba, la Colombie et le Vénézuéla.



La nourriture physique ? La nourriture émotionnelle ? La nourriture mentale ? La nourriture transpersonnelle ? À quelle altitude se trouve votre Dieu ?

En bref,  *votre dévotion va vers quoi ?* Parce que vous avez certainement une dévotion envers quelque chose...

## États et Stades

À partir d'ici, on peut commencer à cerner l'utilité du modèle AQAL (ou du SEI) pour comprendre la signification de la spiritualité. Remarquez que même les deux aspects de la spiritualité que l'on a considérés jusque-là — la spiritualité du plus haut niveau, et la spiritualité de la ligne de développement — paraissent presque contradictoires à certains moments. Par exemple, la spiritualité du plus haut niveau revendique le fait que les enfants ne possèdent pas de spiritualité authentique, alors que la spiritualité de la ligne de développement revendique que si. (Vous n'en reviendriez pas de toutes les batailles de polochon académiques générées par ce débat absolument infructueux.)

Présentons le débat autrement. Nous avons vu que quasiment 100% des gens possèdent une intelligence spirituelle, toutefois moins de 1% sont aux plus hauts niveaux de cette ligne – ou de toute autre ligne. Si par « spirituel » on entend « les plus hauts niveaux de n'importe quelle ligne », alors la spiritualité est cantonnée uniquement aux plus hauts niveaux.

Est-ce que vous pigez ? Ce mot identique « spirituel » est utilisé de deux manières complètement différentes. Si on n'avait pas explicitement identifié la confusion en se servant de modèle



AQAL (ou de quelque chose de similaire), nous serions perdus dans la contradiction— ou au moins sacrément embrouillés.

Et ce serait juste le début de la confusion. Il existe d'autres aspects de la spiritualité, ou d'autres façons dont ce mot « spiritualité » est employé par les gens, autres que par rapport aux niveaux ou aux lignes. Premièrement, il y a des états de conscience qui paraissent comme étant spirituels tels que certaines **expériences extrêmes**, certains **des états altérés**, certaines **expériences religieuses**, et certains **états méditatifs**. Et effectivement, cette façon de considérer la spiritualité est l'une des plus communes. Tout inventaire de phénomènes religieux ou spirituels serait incomplet s'il laissait cela de côté.

Nous avons vu que pratiquement 100% des gens ont une intelligence spirituelle, et que moins de 1% sont aux plus hauts niveaux de cette ligne. Mais qu'en est-il des états ? À quelle fréquence les états se manifestent-ils ? Eh bien ... c'était quand que vous avez plané pour la dernière fois

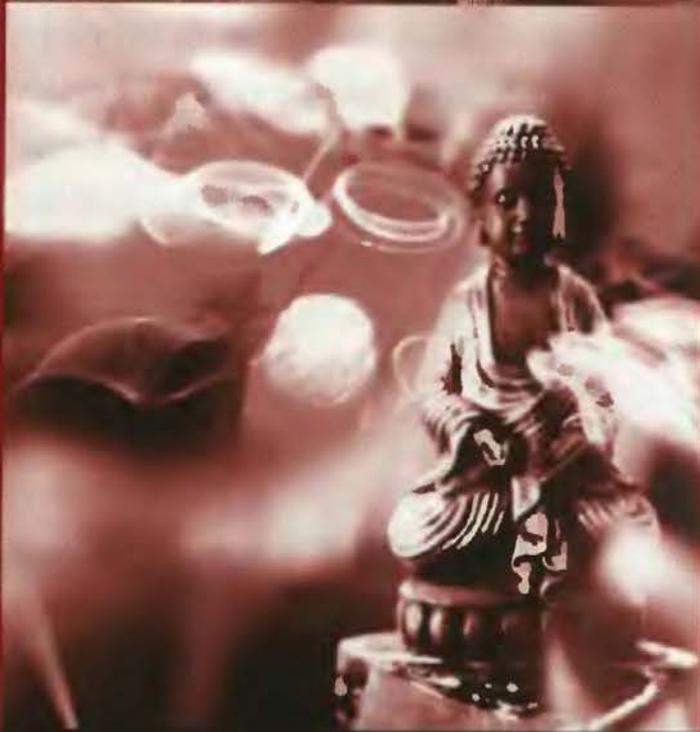
Bon, excusez-moi. Présentons les choses comme ceci : la recherche indique de manière consistante qu'il est possible de se trouver à pratiquement n'importe quel niveau ou stade de croissance et d'avoir des expériences religieuses authentiques et profondes, des expériences extrêmes, ou des états altérés. Dans le Chapitre 2, on l'a exprimé de la manière suivante : « La raison pour laquelle ces expériences extrêmes sont possibles est que, parmi les principaux états de conscience (tels que éveil/grossier, rêve/subtil, sans forme/causal), beaucoup d'entre eux sont des possibilités de tous les instants. » Tout comme ces états naturels-là, certains états religieux ou spirituels semblent omniprésents ou, tout au moins, disponibles en permanence.



**MYSTICISME  
DE LA NATURE**



**MYSTICISME  
DES DÉITÉS**



**MYSTICISME  
SANS FORME**



Quels seraient des exemples d'états spirituels typiques ou des expériences extrêmes vécus à l'état d'éveil ? Un exemple assez typique est lorsqu'on se promène dans la nature et on a une expérience extrême née de cette sensation de ne faire qu'un avec toute la nature. Appelons cela le « **mysticisme de la nature** ». Quel serait le type d'état spirituel ou d'expérience spirituelle vécue dans un état de rêve ? Vous êtes peut-être en train de rêver d'un grand nuage d'amour, lumineux et rayonnant, et peut-être sentez-vous que vous êtes en train de vous unifier avec cet amour infini. Appelons cela le « **mysticisme des Déités** ». En se référant à l'état profond sans rêve et sans forme, est-il possible de vivre une expérience spirituelle basée là-dessus ? Il semblerait que oui, puisque certaines expériences spirituelles ou religieuses sont décrites comme vides, sans forme, et non manifestées — le Vide, l'Abysse, Urgrund, Ayin, et ainsi de suite. Appelons cela le « **mysticisme sans forme**. » (On l'appelle aussi le *mysticisme causal*, d'après l'état causal ou sans forme.) Finalement, il y a des expériences assez fréquentes d'états de flux ou de fluidité, où l'individu a la sensation de faire un avec tout ce qui arrive, indépendamment de l'état. Appelons cela le **mysticisme non-duel**.

Il est important de réaliser que vous pouvez avoir n'importe lesquelles de ces expériences d'état spirituel à quasiment n'importe quel stade de développement, tout simplement parce qu'il se trouve qu'on se réveille, qu'on rêve, et qu'on dort à tous les stades. On peut se trouver, disons, à l'altitude orange sur n'importe laquelle des lignes développementales, et vivre une expérience extrême soit grossière, soit subtile, soit causale, ou soit encore non-duale.

Depuis les trois dernières décennies, l'une des choses apprises par les chercheurs à propos de la relation entre les stades et les



états revêt une importance capitale : on interprète tout *état* de conscience spirituel (méditatif, altéré) selon son *stade* de conscience. C'est-à-dire, selon *l'altitude* de votre développement. [En réalité, bien sûr, on va interpréter sa propre expérience selon la configuration de sa propre matrice AQAL, (celle qui reflète là où on en est aujourd'hui), mais les niveaux/stades constituent un composant particulièrement important pour l'ensemble de l'interprétation, dont celle sur laquelle on met l'emphase ici.]

Pour donner un exemple, on va utiliser un schéma simple à sept niveaux de *stades de conscience* (archaïque, magique, mythique, rationnel, pluraliste, intégral, super-intégral) et 4 types d'*états de conscience* (qu'il soit grossier, subtil, causal, ou non-duel), ce qui nous donne  $4 \times 7 = 28$  types d'expérience spirituelle ou religieuse. Et nous avons trouvé des preuves pour chacune d'entre elles...

La matrice ou grille qui montre les combinaisons d'états et de stades s'appelle la **Matrice Wilber-Combs**, d'après ses 2 fondateurs (et après des mois à tenter d'expliquer à Allan Combs combien il serait ridicule de l'appeler la Matrice Wilber-Combs). La Figure 17 donne un exemple de ce que cela donne.

Comment marche cette grille ? Voici un exemple succinct : une personne vit une expérience extrême alors qu'elle voit un nuage d'une luminosité blanche et rayonnante qui, par moment, a l'air d'être une personne ou un être de lumière, et puis elle a la sensation de se fondre dans cette lumière, ressentant un amour infini et un bonheur sans fin. Cette personne est, disons, protestante, dont le quadrant Inf-G a prédisposé son attention à voir et revêtir cette expérience de termes chrétiens. Que verra cette personne ?

Si cette personne se trouve à une altitude **rouge**, elle peut sans doute percevoir Jésus comme un Jésus magique qui sait

*Est-ce que vous vous reconnaissez ? « Spirituel mais pas Religieux »*

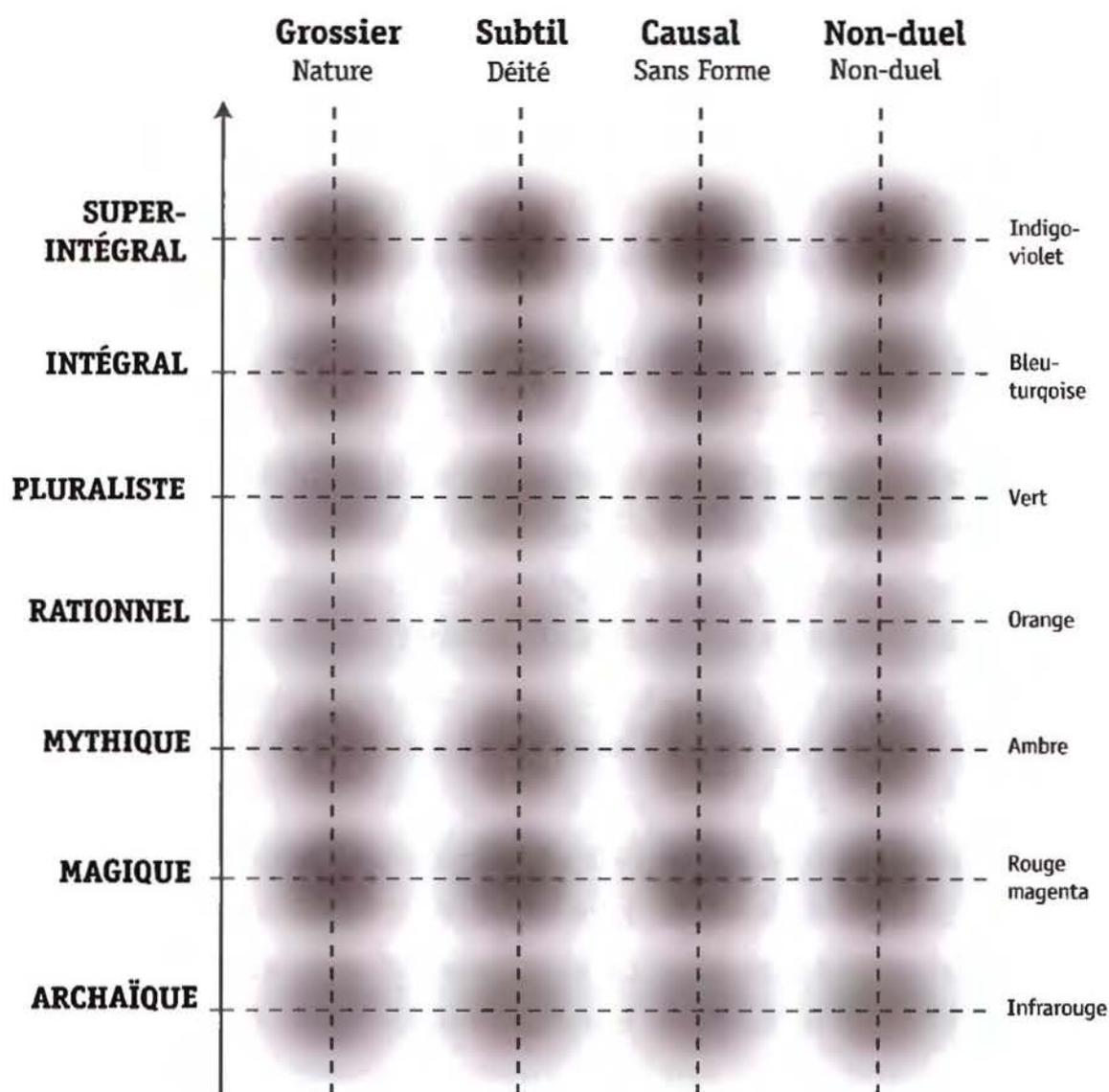


Figure 17. La Matrice Wilber-Combs.

marcher sur l'eau, ressusciter les morts, transformer l'eau en vin, multiplier des pains et des poissons, et ainsi de suite. À l'altitude **ambre**, elle peut sans doute percevoir Jésus comme le donneur éternel de lois, celui qui apporte une rédemption totale à condition de croire aux mythes et aux dogmes, de se tenir aux engage-



ments, et de suivre les codes, les commandements donnés au peuple élu, ainsi que les alliances, et que l'on trouve dans l'unique livre détenteur de vérité (la Bible). À l'altitude **orange**, cette personne peut sans doute percevoir Jésus comme un humaniste universel, mais en même temps divin, enseignant la moralité et l'amour mondecntrique, et capable d'apporter le salut non seulement au paradis, mais jusqu'à un certain degré, dans cette vie terrestre. À l'altitude **vert**, cette personne peut sans doute percevoir Jésus comme un enseignant spirituel parmi d'autres, et tout aussi valable : du coup, elle se dit « embrasser Jésus pourrait m'assurer le salut absolu, ce qui est la raison pour laquelle je le fais avec passion » — mais d'autres individus et cultures pourraient trouver que d'autres chemins spirituels leur correspondent mieux, sachant que tout chemin spirituel, s'il est suffisamment profond, peut offrir un égal salut ou une égale libération.. Si la personne vole à l'altitude **turquoise**, elle peut sans doute percevoir Jésus comme une manifestation de conscience christique à laquelle tout le monde, y compris vous et moi, a un accès sans limites. Ainsi, Jésus serait emblématique d'une conscience transformative qui révèle chaque personne comme une partie intégrante d'un vaste système de processus dynamiques, fluides, et mutuellement interpénétrés, et qui nous inclus tous dans son arc radieux. Aux altitudes **violet** et **ultraviolet**, on pourrait sans doute voir la conscience christique comme symbolisant le Soi transcendantal, infini, le Soi-sans-soi, la conscience divine qui était en Jésus et qui est en vous et moi ; une conscience radicalement inclusive de Lumière, d'Amour et de Vie qui est ressuscité du courant du temps de par la mort de l'ego (qui est sans amour et qui a une tendance inhérente à se contracter sur lui-même). Ainsi



se révèle une destinée au-delà de la mort, au-delà de la souffrance, au-delà de l'espace, du temps, des larmes et de la terreur, et qui par conséquent se trouve juste ici et juste maintenant, dans l'instant hors temps à partir duquel toute réalité est née.

En d'autres mots, le vécu de l'état altéré sera interprété, en partie au moins, selon le stade dans lequel on se trouve. Il y a un Christ magique, un Christ mythique, un Christ rationnel, un Christ pluraliste, un Christ intégral et super-intégral, et ainsi de suite. Ceci, bien sûr, est vrai pour toute expérience, mais cela revêt une importance particulière pour les expériences spirituelles et religieuses. Une personne peut se trouver à un stade de développement relativement bas (rouge ou ambre, par exemple), et vivre pleinement toutefois un état subtil ou causal authentique.

Le converti au fondamentalisme et à l'évangélisme est un bon exemple. Cette personne *sait* qu'elle a vécu personnellement et véritablement la présence du Christ (ou Allah, ou Marie, ou Brahma), rien de ce que l'on peut dire n'ébranlera – ne serait-ce qu'un peu – cette conviction. Et, en plus, c'est déjà à moitié vrai : ils ont vécu une expérience très nette, authentique, réelle et immédiate d'une réalité qui appartient à l'état subtil. Mais ils interprètent cet état à partir des stades égocentrique ou ethnocentrique : Jésus, et seulement Jésus, est la seule vraie voie.

Pis encore, l'expérience de cet état d'amour réel ou authentique va en réalité *renforcer* leur ethnocentrisme. Le salut est réservé à ceux qui acceptent Jésus comme leur sauveur personnel ; tous les autres sont expédiés à la damnation éternelle parmi les flammes de l'enfer par un Dieu tout amour et tout pardon. Est-ce qu'il y a du sens dans cette intense contradiction ? Eh bien, on peut en trouver en se servant de la matrice Wilber-Combs.





## *Est-ce que vous vous reconnaissez ? « Spirituel mais pas Religieux »*

L'existence des états de conscience nous permet de voir pourquoi des personnes peuvent vivre des expériences très spirituelles et très authentiques, en quelque sorte, même si elles sont à des niveaux relativement bas de développement. Ceci explique également pourquoi ces expériences sont si courantes. Alors que le pourcentage de la population qui se trouve aux plus hauts niveaux (troisième palier) de développement, toutes lignes confondues, ne dépasse pas 1%, ceux qui rapportent avoir eu, de près ou de loin, une expérience religieuse ou spirituelle dépassent largement 75% de la population, selon de nombreux sondages. Ces données conflictuelles commencent à avoir un sens lorsqu'on se sert du SEI :

- 1% ont eu des expériences spirituelles créées aux *stades les plus élevés\**
- 75% ont eu des expériences spirituelles sous forme *d'états altérés\*\**.

Bien évidemment, la situation idéale pour une personne serait de se trouver aux stades les plus élevés de développement de même que de vivre une gamme étendue d'expériences d'états significatifs, tels que des états méditatifs et contemplatifs. Actuellement, certains praticiens spirituels se focalisent uniquement sur les états méditatifs, et ils sont inconscients ou dédaigneux des stades de développement, ce qui est vraiment dommage. Un des buts de la Pratique Intégrale de Vie est de combiner les deux : on va y revenir dans le prochain chapitre.

\* NdT : Les stades de conscience sont permanents.

\*\* NdT : Les états de conscience sont éphémères.



## Les Quadrants ; Où se trouve L'Ultime Réalité ?

Lorsque les gens parlent de « spiritualité », nous avons vu que ce à quoi ils se réfèrent peut être de l'ordre de ce qui se passe soit aux plus hauts niveaux, soit aux stades de n'importe quelle ligne ; ou bien de l'ordre d'une ligne de développement elle-même ; ou enfin de l'ordre de divers états de conscience altérés (niveaux, lignes et états). Et que faire des types et des quadrants ?

Nous pouvons aller assez vite sur cette partie, puisque l'idée de base est devenue claire, je pense. Le mot « types » se rapporte à un aspect ou une définition importante, de la spiritualité : pour beaucoup de gens, « spirituel » se rapporte à un certain type de qualité tel que l'amour, la gentillesse, l'équanimité, la sagesse, et ainsi de suite.

Tandis que cela est vrai, si on regarde chacune de ces qualités, il devient évident qu'elles montrent des possibilités de développement. Nous avons vu cela avec les indications de Carol Gilligan à propos de la qualité de l'attention et de la compassion qui se développe à partir de « égoïste » vers « l'attention et la compassion », puis vers « l'attention et la compassion universelles », et jusqu'à « intégrée ». Alors, bien que nous incluons la catégorie « types », on sait que cette catégorie nous renvoie assez rapidement vers l'une des définitions précédentes dans laquelle il est question de niveaux ou de lignes. Par exemple, on pourrait dire que la spiritualité implique l'amour, et qu'être spirituel c'est être quelqu'un d'aimant. Mais l'amour lui-même suit une ligne de développement qui va de l'amour égocentrique vers



*Est-ce que vous vous reconnaissez ? « Spirituel mais pas Religieux »*

l'amour ethnocentrique, puis vers l'amour mondecntrique, pour arriver à l'amour Kosmocentrique ; et seulement les plus hauts de ces niveaux sont réellement spirituels. L'amour narcissique ou égocentrique n'est d'ailleurs habituellement pas considéré comme étant si spirituel que ça. Alors, à ceux qui disent « All we need is Love, »\* je réponds qu'ils n'ont pas bien réfléchi à leur positionnement.

Les quadrants entrent en jeu lorsque des théoriciens tentent d'expliquer ce qu'ils considèrent comme être la composition « vraiment vrai » du monde (Fig. 18). Où se trouve l'ultime réalité dans votre conception ? Pas seulement « à quel niveau est ton Dieu ? », mais « de quel quadrant est ton Dieu ? »

\* NdT: Ce qui veut dire "tout ce dont on a besoin, c'est l'amour".



Figure 18. Les Quadrants comme base de l'Absolutisme.



Est-ce que la matière est la réalité première ? Ou est-ce que l'esprit et la conscience sont les ingrédients premiers ? Ou bien peut-être pensez-vous que toutes les « super-structures » religieuses pourraient se réduire aux bases des réalités économiques ? Ou peut-être encore que toutes nos connaissances sont juste une construction sociale ?

Si pour vous la matière constitue l'ultime réalité (c'est-à-dire que le quadrant Sup-D est le seul quadrant véritable), alors toute expérience ou croyance spirituelle ne sera qu'une illusion, un épiphénomène des états du cerveau et les feux d'artifice physiologiques qui vont avec. Dieu devient juste un ami imaginaire pour les grands. Toutes croyances spirituelles de ce genre ne sont « rien d'autre que » des feux d'artifice dans le cerveau physique.

Si pour vous l'esprit et la conscience (quadrant Sup-G) constituent les réalités ultimes, vous allez croire exactement le contraire : le monde entier des formes matérielles est le royaume déchu de l'illusion, et ceux qui y croient sont perdus dans l'ignorance, le péché, maya, samsara.

Si pour vous la vision systémique sur la réalité (quadrant Inf-D) est la vision ultime, alors toutes les croyances religieuses ou spirituelles ne sont rien que des manifestations de fonctions structurelles, déterminées par les « vraies » réalités du système social, par la base techno-économique, et par des toiles de processus dynamiques tissées entre elles : et tout cela à partir de la perspective de la 3<sup>e</sup> personne du pluriel (« Ceux-là »), et rien qu'à partir de la 3<sup>e</sup> personne.

Et si pour vous le quadrant Inf-G est le seul vrai quadrant, alors tous les aspects du savoir — y compris toutes nos idées sur la nature et le fonctionnement des systèmes, sans parler de Dieu ou d'Esprit — ne sont rien que des *constructions sociales*. Ce n'est ni « je », ni « ça », ni « eux » qui sont finalement « réels », c'est plutôt le tout-puissant « nous » qui crée, littéralement, toute réalité.



Est-ce que vous vous reconnaissez ? « Spirituel mais pas Religieux »

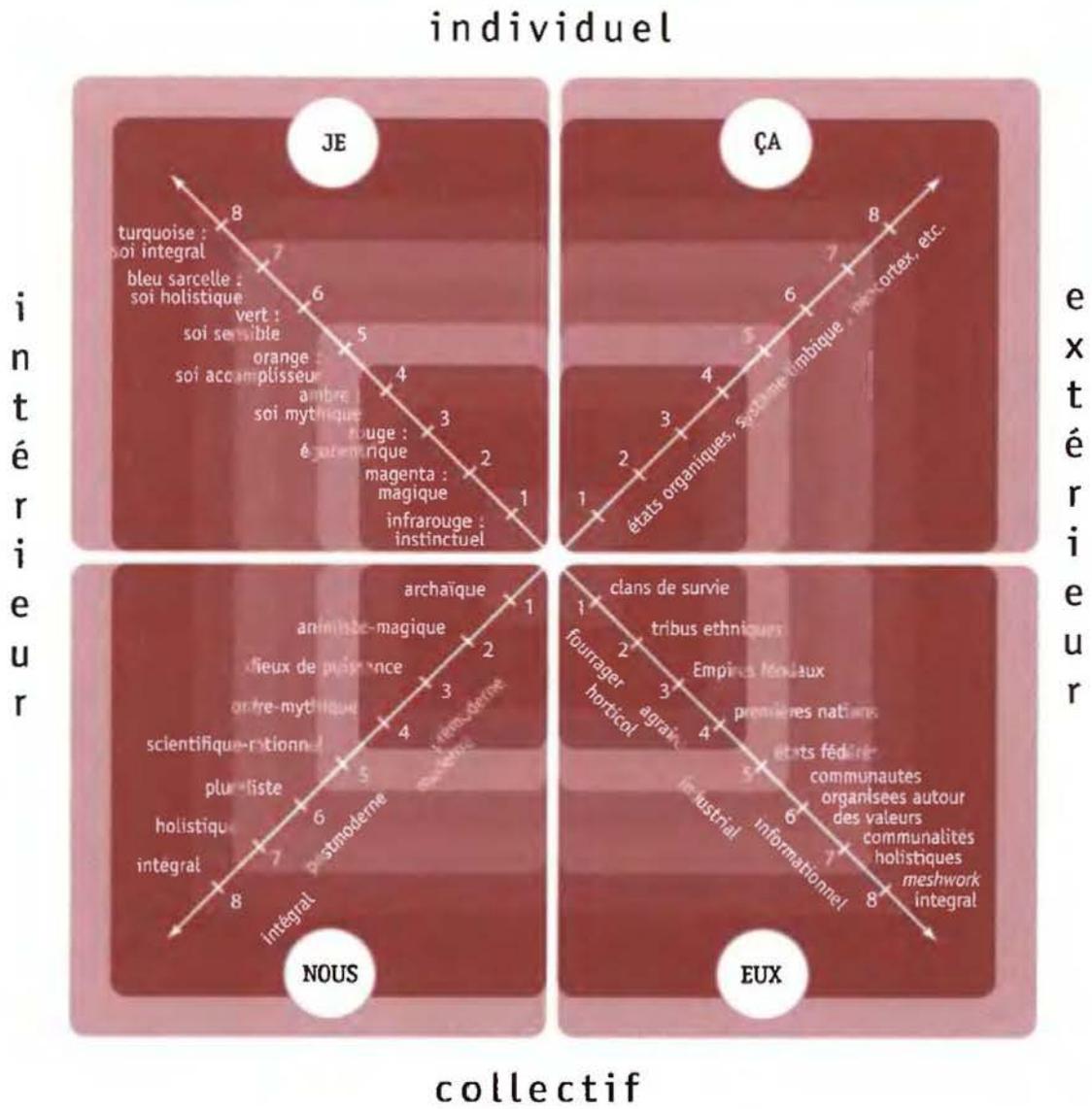


Figure 19. AQAL.

Ce type d'**absolutisme des quadrants\*** » m'ennuie à mourir, pas vous ? En ce qui me concerne, je confesse que oui. Selon AQAL, tous les quadrants sont égaux, tous sont primordiaux ; aucun n'est plus réel ni plus primordial que les autres. Ils émergent

\* NdT : Cet absolutisme résulte d'une importance démesurée donnée à un quadrant au détriment des autres.



tous les quatre ensemble et leurs évolutions respectives sont liées les unes aux autres.\* Si la réalité ultime doit être trouvée quelque part, c'est dans leur émergence simultanée et leur manifestation radieuse, créant mutuellement et se soutenant mutuellement les uns les autres.

## L'Esprit, est-il Réel ou Pas ?

Avec toute cette recherche sur les états et les stades les plus élevés de conscience, est-il possible de dire avec assurance, finalement, s'il y a ou non un réel Esprit, une réelle Divinité, un réel Terrain qui est le Fondement de Tout Être ?

Je le répète : si on veut tenter de trancher cette question ultime, il serait utile de se tourner vers les réponses de ceux qui se trouvent aux stades les plus élevés de développement : qu'en pensez-vous ? Non pas qu'on doit croire à tout ce qu'ils disent, mais simplement pour vérifier si, ensemble, ils donnent une réponse consistante à ce propos.

Comme on pouvait s'y attendre, la réponse est affirmative. Et, comme suggéré plus haut, la notion commune est celle du Terrain de Fondement de Tout Être, dépourvue d'aspect magique ou mythique, et qui n'est pas perçue comme étant quelque chose à l'extérieur du monde ou transcendant le monde, mais plutôt comme la Tellité ou l'Ainsité de ce monde, ou même le Vide de tout ce qui se manifeste (Vide signifiant l'ouverture ou la transparence inqualifiable de tout moment). Quelquefois, il est décrit en termes qui implique l'existence d'une Intelligence ultime, ou d'une Conscience présente, ou encore d'une Conscience infinie.

\* NdT : Dans le texte « they all tetra-arise and tetra-evolve ».



Nous ne parlons pas ici d'une intelligence dualiste et mythique qui dessinerait délibérément des objets de la même manière qu'un horloger crée des montres. C'est une intelligence qui connaît une chose parce qu'elle *est* cette chose, et qu'elle la manifeste simultanément. C'est le Soi de tout ce qui existe, si bien que connaître et être, ou sujet et objet, sont unis dans une présence non-duelle, jusqu'à n'être plus qu'un. Si on la décrit en tant que sujet, alors c'est un sujet tellement libre de tout objet qu'aucune description, de quelque sorte que ce soit, ne peut la capturer – un Témoin vaste et ouvert, une Subjectivité Absolue, un Mental-Miroir, qui est un avec ses réflexions et qui les reflètent toutes impartialement, de la même manière, sans effort, spontanément, un « Grand Mental »\* ou « Grand Esprit », pourrait-on dire, qui embrasse tout sans limites, et qui est néanmoins pleinement ici et maintenant. S'il est décrit en termes d'Être, ce n'est point une substance ontologique, mais la Tellité ou le « EST-qui-est » des choses qui précède les concepts, les sentiments, les pensées, et les images, c'est un simple sentiment d'Exister que l'on peut facilement toucher ici et maintenant. Si on le décrirait dans des termes personnels, c'est une divinité au-delà de tout Dieu et toute Déesse, une Abysse-Intelligence d'où jaillit toute chose en cet instant même. C'est « éternel, » non pas comme quelque chose qui dure toujours, mais comme quelque chose qui est présent à jamais, puisque le Maintenant intemporel est sans temps. (Wittgenstein, un philosophe influent, moderne et connu pour son insistance sur les faits et sur la logique – n'a-t-il pas dit : « Si par éternité on entend non pas une durée temporelle infinie, mais plutôt un « sans temps », alors la vie éternelle appartient à ceux qui vivent dans le présent » ?) En

\* NdT : En anglais « Big Mind »



d'autres mots, non pas quelque chose qui continue pour toujours dans le temps, mais un moment où le temps n'est pas du tout inclus. Un moment sans fin, un Maintenant sans fin, et un Présent pur qui contient tous temps dans la paume de sa main, si on sait seulement où le trouver.

Il y a autant de « descriptions » de cet Esprit qu'il y a de personnes se trouvant aux vagues ultraviolettes de l'épanouissement de la conscience. Toutefois elles se rejoignent toutes sur le fait que l'Esprit – appelé par quelque nom que ce soit et au-delà de tout multiculturalisme – est le Terrain de Fondement et le But de toute existence, une Réalité infinie existant derrière, au-delà, au-dessus, au-dedans, et *comme* l'univers entier manifesté.\*

Y a-t-il des preuves (de son existence) pour ce Dieu ? Oui, absolument, et les voilà. Il faut se développer jusqu'aux vagues ultraviolettes de votre propre conscience, et puis *regarder*. Et goûter, toucher, sentir, respirer, et nous raconter ce que vous voyez.

\* À l'intention des étudiants avancés, clarifions l'idée suivante : quelle est la différence entre, disons, la structure du surmental et l'état causal, puisqu'ils ont l'air semblables ? Les deux ont accès au Témoin, mais le surmental est un stade de développement structural— et tout développement est enveloppement, ou une série de « tout/parties » ou holons qui transcendent et incluent tout développement précédent, et donc les stades sont inclusifs ; alors que les états ne sont pas inclusifs mais exclusifs (par exemple, on ne peut pas être sobre et ivre en même temps, ni réveillé et en train de rêver en même temps, ni être dans un sommeil sans rêve et être en train de rêver simultanément, etc.) Ainsi le stade structurel du surmental est une conscience pure qui voit/est le témoin de, et qui est aussi une connaissance et conscience unifiées incluant tout objet précédent tandis qu'ils continuent d'émerger (elle ne les exclut pas). Le surmental est ainsi le nom donné à la capacité d'être conscient de toutes les structures précédentes, un septième chakra qui opère sur les six autres chakras (qui sont maintenant tous pleinement présents et conscients, en tant qu'opérandes). L'état causal est une conscience sans objets, la même conscience qui témoigne, mais dénuée « d'objet », une vaste ouverture qui est son propre et bienheureux opérande. Le premier (le stade causal) est une structure inclusive; le second (l'état causal) est un état exclusif. Même les Bouddhas continuent à se réveiller, à rêver, et à dormir, ce qui montre que même chez les Bouddhas, les états en eux-mêmes continuent à être exclusifs, même si le Témoin en est libéré, et ainsi, dans surmental, toutes leurs capacités peuvent être et sont intégrées.



Mais une chose est certaine : ce n'est pas un Dieu mythique, ce n'est pas du matérialisme scientifique, ce n'est pas du pluralisme. Ces trois domaines n'ont pas réussi à donner des réponses satisfaisantes quant à l'énigme de l'existence, et c'est exactement pour les raisons que l'on vient d'avancer. Ils n'étaient pas encore suffisamment entiers pour avoir la Vue d'Ensemble de son propre « Être », de son propre Devenir, et son propre Eveil.

## Conclusion

Les multiples visages de l'esprit, effectivement....

En utilisant la matrice AQAL, on se rend bien compte que le terme « spiritualité » peut désigner — et a désigné— les quadrants, les niveaux/les stades, les lignes, les états, et les types. Chacune de ces utilisations est valable, mais il est nécessaire d'annoncer l'aspect de la spiritualité auquel on se réfère afin d'éviter que nos conclusions ne soient diamétralement opposées les une aux autres, et ne finissent en contradictions profondes. Pas étonnant que le champ de la spiritualité reste peut-être le seul sujet le plus confus qu'il soit donné aux êtres humains de discuter !

Mais dès lors qu'on utilise le SEI, soudain, cela commence à prendre sens, au moins suffisamment pour se hisser hors du cauchemar du fondamentalisme (ambre), du vide dépressif de la modernité scientifique (orange), ou du terrain vague de tout et n'importe quoi (vert). En allant dans la direction des vagues supra-mentales, transpersonnelles, et super-conscientes de l'évolution, l'Esprit lui-même semble sourire, annoncer sa présence, et se réveiller du énième jeu de cache-cache avec son propre être et son propre devenir.





*Est-ce que vous vous reconnaissez ? « Spirituel mais pas Religieux »*

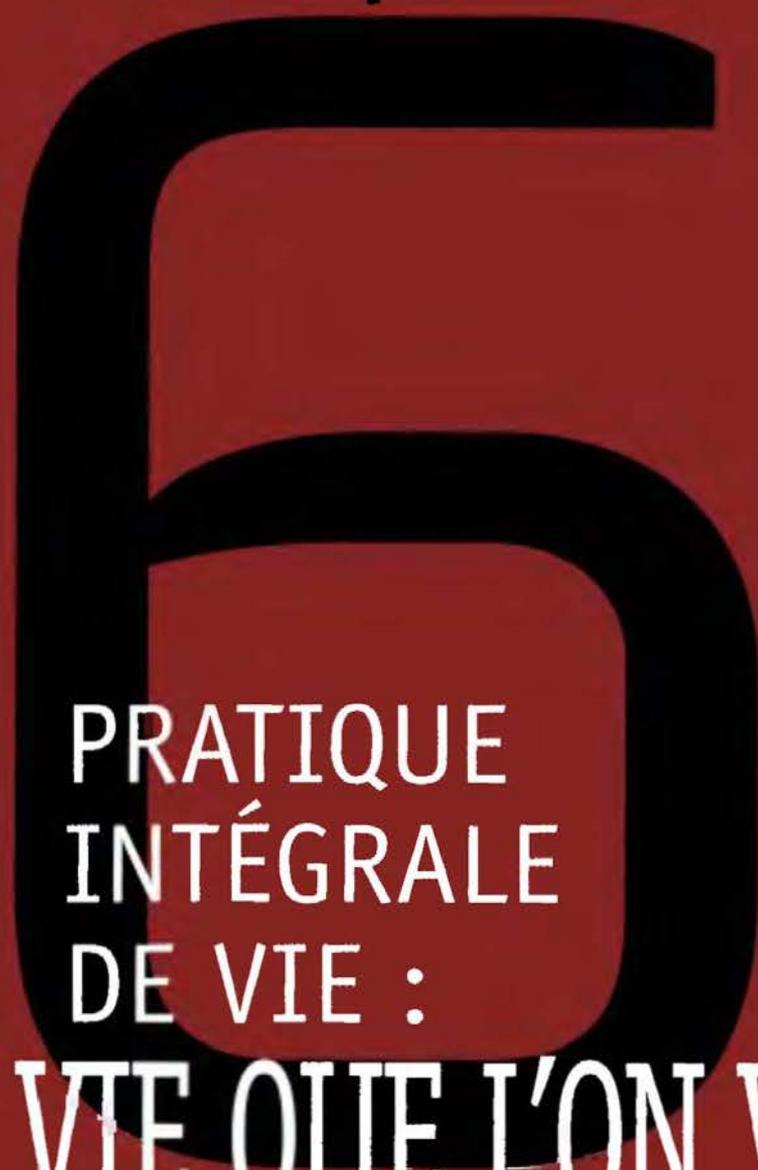
Il y a un Esprit pour toute et chacune des vagues de conscience, puisque l'Esprit est cette Conscience même, apparaissant aux différents niveaux de son développement personnel. Il est la même Conscience qui sommeille dans les minerais, qui anime les plantes, qui bouge chez les animaux, qui ranime les humains, et qui retourne à elle-même chez le sage éveillé. Et, plus extraordinaire encore, nous sommes tous invités, vous et moi inclus, à devenir nous-mêmes des sages éveillés.

Allons voir ?





chapitre



PRATIQUE  
INTÉGRALE  
DE VIE :



LA VIE QUE L'ON VEUT,  
SI ON LA VEUT !

La finalité

d'une

PRATIQUE

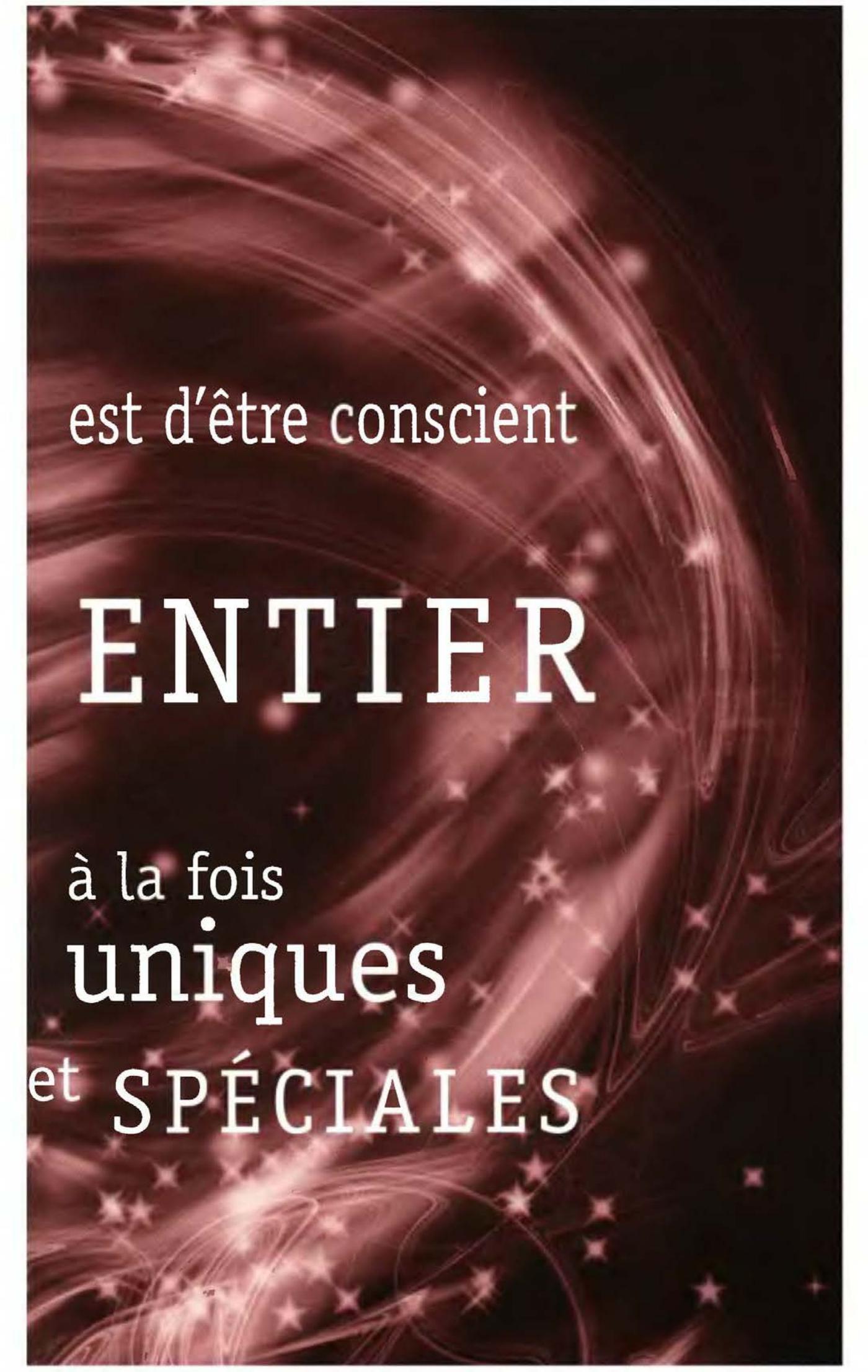
INTÉGRALE

DE VIE

du

SPECTRE

de ses propres  
capacités,



est d'être conscient

**ENTIER**

à la fois

**uniques**

et **SPÉCIALES**



Avec une

# PRATIQUE QUOTIDIENNE

dans plusieurs domaines,

vous pouvez

renforcer

les sensations

de **LIBERTÉ**

et de **plénitude**

dans votre vie



**Le Sage éveillé n'est pas tout bonnement une curiosité rare, vivant seul dans une grotte en Inde ou perché au sommet d'une montagne au Tibet. Le Sage éveillé – ou simplement l'Humain éveillé – correspond en réalité à la nature même de sa propre conscience, ici même et maintenant, dans ses formes les plus profondes et ses vagues les plus élevées. Le but de la Pratique Intégrale de Vie est de prendre conscience de cela.**

LA PLUPART DES « APPLICATIONS DU SEI » sur lesquelles nous nous sommes penchés tendaient à se concentrer sur des applications pratiques de l'Approche Intégrale comme en médecine, en entreprise, et en écologie, de même que sur l'apport de son utilisation pour saisir la signification de la spiritualité. Qu'en est-il des aspects *expérientiels* et *pratiques* de sa propre conscience, de sa propre croissance, de sa propre transformation et de son propre éveil ?

Dans le cadre de l'Approche Intégrale, la dimension pratique et expérientielle de la 1<sup>e</sup> personne s'appelle la **Pratique Intégrale de Vie**, ou **PIV**.

La nature basique du PIV est simple. Si vous prenez le corps, le mental et l'esprit (en tant que niveaux d'organisation), et le Soi, la Culture et la Nature (en tant que quadrants), et si vous les combinez entre eux, vous obtenez 9 domaines potentiels de croissance et d'éveil. La Pratique Intégrale de Vie est la première approche qui les combine tous entre eux pour arriver à une transformation personnelle la plus efficace possible.

Prenons un exemple sensiblement plus large : si vous regardez la Figure 8 (page 75), vous remarquerez que les 3 niveaux dans les 4 quadrants vous donnent 12 zones. La Pratique Intégrale de Vie a créé des exercices pratiques pour encourager l'épanouissement dans ces 12 zones. Il s'agit d'une approche pour croître, se développer et s'éveiller qui est radicalement unique, et historiquement sans précédent.

Concentrons-nous sur les quadrants Supérieurs – les quadrants individuels – pour voir ce que cela implique. Ces zones sont si importantes que nous nous y référons en termes de *modules principaux* – Corps, Mental, Esprit et Ombre. Afin d'en illustrer les

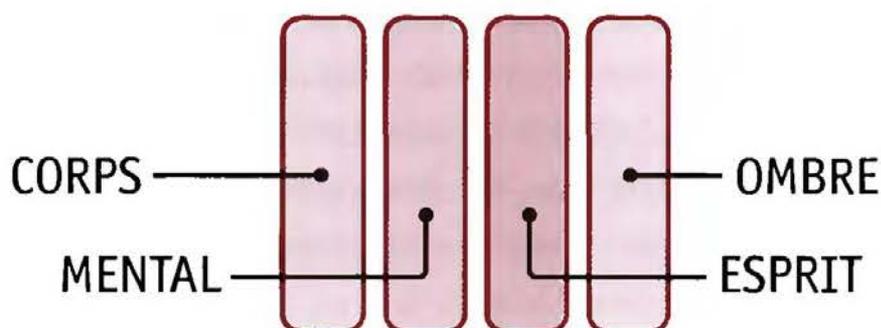


implications, je vous présenterai les « Modules-1-Minute » qui ont été élaborés pour chacun d'entre eux. Ceux-ci sont des versions considérablement raccourcies de modules plus développés, mais ces versions courtes ont le mérite de capturer les éléments essentiels de chaque module d'une manière très condensée et distillée. Bien évidemment, nous vous recommandons de faire les versions les plus complètes des nombreux modules et pratiques variées. Toutefois, les « Modules-1-Minute » sont remarquablement efficaces si vous disposez de peu de temps, ou si vous souhaitez en saisir la saveur et quelques-uns des effets que procurent les versions plus complètes.

J'aimerais souligner ici qu'il n'est pas nécessaire de faire la version PIV d'une pratique intégrale. Vous pouvez créer votre propre pratique intégrale et la rendre très efficace. Utilisez simplement les principes généraux de ce chapitre tels qu'ils sont résumés dans la Matrice PIV (pages 170-171). Comme vous le constaterez dans ce tableau, il est possible d'utiliser autant de pratiques que vous le désirez à partir des différents modules. L'idée consiste tout simplement à choisir une pratique à partir de chaque module de base, et de vous y atteler simultanément. Vous pouvez ajouter des modules auxiliaires si vous le souhaitez, et puis allez-y ! Si vous voulez utiliser le ILP Starter Kit (Kit de PIV pour débutant) conçu par l'Integral Institute – ou bien le *Integral Life Practice Handbook* (en cours de réalisation chez Integral Books) – ça va aussi, puisque les chercheurs de l'Integral Institute ont fait la majeure partie du travail pour vous et ont créé des matériels d'instruction très approfondis qui ajoutent considérablement à ceux donnés ici ([www.MyILP.com](http://www.MyILP.com)). Mais croyez-moi, n'importe quelle façon fera l'affaire.



## Les Modules Principaux



Corps, Mental, Esprit, et Ombre constituent les modules principaux. Dans le cas où vous commenceriez à penser que ceci est une approche typiquement « New-Age », ou « holistique », ou encore « spirituelle », ce serait alors votre première erreur.

### Le Module Corps

Avant tout, « corps » ne signifie pas simplement le corps sensoriel typique tel qu'il est décrit par la spiritualité New-Age. Il n'est pas non plus le corps physique standard de la médecine occidentale. Il est les deux à la fois, et plus encore. Il se réfère au corps grossier physique, au corps subtil d'énergie, et au corps causal transcendant. La PIV implique l'exercice de chacun d'entre eux, ou ce que nous appelons **l'Entraînement-3-Corps**.



L'Entraînement-3-Corps comprend des exercices physiques comme le lever de poids et l'aérobic. Il incorpore aussi pour le corps subtil des exercices d'émotion, d'imagination, et de signification ressentie, comprenant des variations du tai-chi et qigong. Et il inclut des exercices pour le corps causal, comme par exemple pour ressentir à l'infini et celui concernant le cercle de lumière et de vie.

Voici quelques-uns des Modules-1-Minute pour l'Entraînement-3-Corps.



### **Module-1-Minute Entraînement de la Force**

Ceci est une forme simplifiée de n'importe quel exercice de base relatif au lever de poids. C'est le moyen le plus court et facile de conserver des muscles tonifiés et forts. Dans cet exercice, on renforce ses muscles en les défiant rapidement jusqu'à l'épuisement, puis en les laissant récupérer. Le corps répare les tissus musculaires afin de faire face au même défi la fois suivante. En prenant en compte ce principe de défi, d'épuisement et de récupération, les entraînements peuvent être extrêmement simples, rapides et efficaces.

Pour accroître la force musculaire, choisissez un groupe musculaire que vous souhaitez commencer à tonifier (par exemple les biceps, la poitrine, les abdominaux, ou les jambes). Vous pouvez utiliser une barre d'haltères, des haltères, une machine,



# Matrice de la Pratique Intégrale de Vie

## MODULES PRINCIPAUX

### EXEMPLES DE PRATIQUES

<b>Corps</b> (Physique, Subtil, Causal)	<b>Mental</b> (Structure, Vision)	<b>Esprit</b> (Méditation, Prière)	<b>Ombre</b> (Thérapie)
Lever de poids (Physique)	Lecture et étude	Zen	Gestalt
Aérobic (Physique)	Système de croyance	Prière pour être centré	Thérapie cognitive
F.I.T. ★ (Physique et subtil)	Structure Intégrale ★ (AQAL)	Méditation ★ Big Mind	Le Processus ★ 3-2-1
Régime : Atkins, Ornish, la Zone (Physique)	Entraînement Mental	Kabbale	Le Travail sur les Rêves
Régime PIV ★ (Physique)	Prendre des Perspectives Multiples	Echange ★ Compatissant	Interpersonnel
Tai Chi Chuan (Subtil)	N'importe quel Vision du Monde ou Système de signification qui marche pour vous	Méditation Transcendantale	Psycho-analyse
Qi Gong (Physique, subtil)		Introspection ★ Intégrale	Art-thérapie et Musicothérapie
Yoga (Physique, subtil)		Méditation Vipassana	
Entraînement 3-corps ★ (Physique, subtil, causal)		L'Esprit 1-2-3 ★	



## MODULES AUXILIAIRES

Éthiques	Sexe	Travail	Émotions	Relations
Codes de conduites	Tantra	Moyens d'existence adéquats	Transmutation des Émotions ★	Relations Intégrales ★
Ethiques professionnelles	Yoga Sexuel Intégral ★	Formation professionnelle	Formation en Intelligence émotionnelle	Éducation des enfants intégrale ★
Activisme social et écologique	Kama Sutra	Gestion financière	Yoga Bhakti (pratiques de dévotion)	Compétences en communication
Autodiscipline	Yoga Kundalini	Travail en suivant un Mode PIV ★	Pratique pour une meilleure prise de conscience des émotions	Thérapie de couple
Ethiques Intégrales ★	Pratique transformative sexuelle	Yoga Karma	Tonglen (méditation, échange, compassion)	Pratique spirituelle relationnelle
Esprit sportif		Bénévolat et Service communautaire	Expression créative et art	Associations pour la protection des Droits (Sangha)
Voeux et Serments		Travail en Transformation personnelle		Mariage en pleine conscience

### C'est aussi simple que ça :

- Choisissez **une pratique** pour chacun des **Quatre Modules Principaux**
- Ajoutez des pratiques parmi **les Modules Auxiliaires** selon vos désirs
- Allez-y ! (Nous recommandons en particulier les pratiques avec une étoile ★)





ou votre propre poids (en faisant des pompes, des abdos, des squats\*). Echauffez-vous. Puis faites l'exercice jusqu'à ce que le groupe musculaire que vous avez choisi de travailler arrive à l'épuisement complet. Si vous utilisez des poids, le stade d'épuisement devrait être atteint entre 8 à 12 répétitions. Et voilà – vous avez terminé !

Un jour, une série, un groupe de muscles. Pour votre session d'exercice suivante, choisissez simplement un groupe musculaire différent. ... et répétez. Une minute ou deux par jour. Vous ne reviendrez pas des progrès faits en un mois. Essayez !



### Module-1-Minute Entraînement Aérobic

La recherche a démontré que pour accroître votre capacité en aérobic il n'est pas nécessaire de faire de la course ou des exercices de mise en condition intensifs. Vous pouvez obtenir d'incroyables bénéfices en faisant quelques tours rapides afin d'augmenter votre rythme cardiaque suivis de repos – cela s'appelle également des *entraînements à intervalles*.

Afin d'améliorer la santé cardiovasculaire, choisissez n'importe quel exercice d'aérobic qui augmentera votre rythme cardiaque – ce peut être la course, le vélo, ou même le saut à la corde. Echauffez-vous, et puis commencez l'activité jusqu'à

\* Position accroupie maintenue ou répétée



ce que votre rythme cardiaque augmente aux alentours de 80 % de sa capacité maximale (environ juste quand vous commencez à vous essouffler). Une fois à ce stade, stoppez l'activité et reposez-vous complètement pour une courte période. Répétez cela 2 ou 3 fois.

Note : Dû au risque de blessures, nous recommandons aux débutants de se tourner vers une aide expérimentée avant de commencer cet exercice.



### Module-1-Minute Entraînement 3-Corps

#### 1. Corps causal

Position debout en respirant naturellement ...

*Remarquez la tellité, le « EST-qui-est » de cet instant présent comme de chaque instant. Je suis cette tellité. Je suis l'ouverture par laquelle toute chose naît.*

Inspirez, expirez, et inspirez. Les paumes des mains jointes au niveau du cœur, puis les mains croisées sur la poitrine, et puis, pendant la dernière expiration, ouvrez les deux mains vers chaque côté ...

*J'expire et relâche jusqu'à l'infinité.*

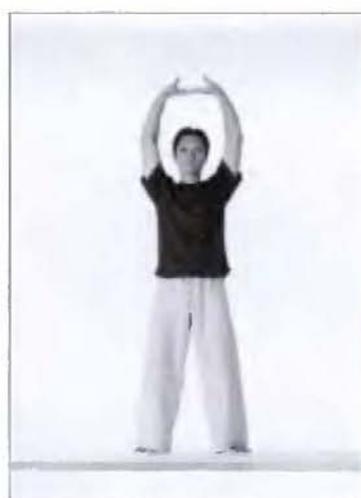


## 2. Corps subtil

*En inspirant, les mains réunies au niveau du plexus solaire, les paumes vers le ciel et, rassemblant l'énergie, passant par les doigts légèrement entrelacés ...*

*J'inspire la plénitude de la vie.*

*En expirant, les mains s'élèvent au-dessus de la tête, les paumes vers le ciel ...*



*J'expire et retourne vers la lumière.*

*En inspirant, les mains redescendent sur les côtés et se réunissent au niveau du plexus solaire, les doigts légèrement entrelacés ...*

*En complétant le cercle, je suis libre et dans la plénitude.*

Continuez jusqu'à ce que vous fassiez 8 cercles, la langue contre le palais (complétant « l'orbite microcosmique »). En expirant, les mains s'élèvent par l'avant jusqu'au ciel ; en inspirant, les mains font un cercle par le côté jusqu'en bas.





### 3. Corps physique

Posez vos mains sur le ventre, inspirez puis expirez ...

*Votre corps est précieux, une sensation de liberté et de plénitude infinies apparaît.*

Inspirez et expirez, fléchissez les genoux jusqu'à angle droit et touchez le sol.

*En touchant la terre, je suis connecté à tous les êtres.*

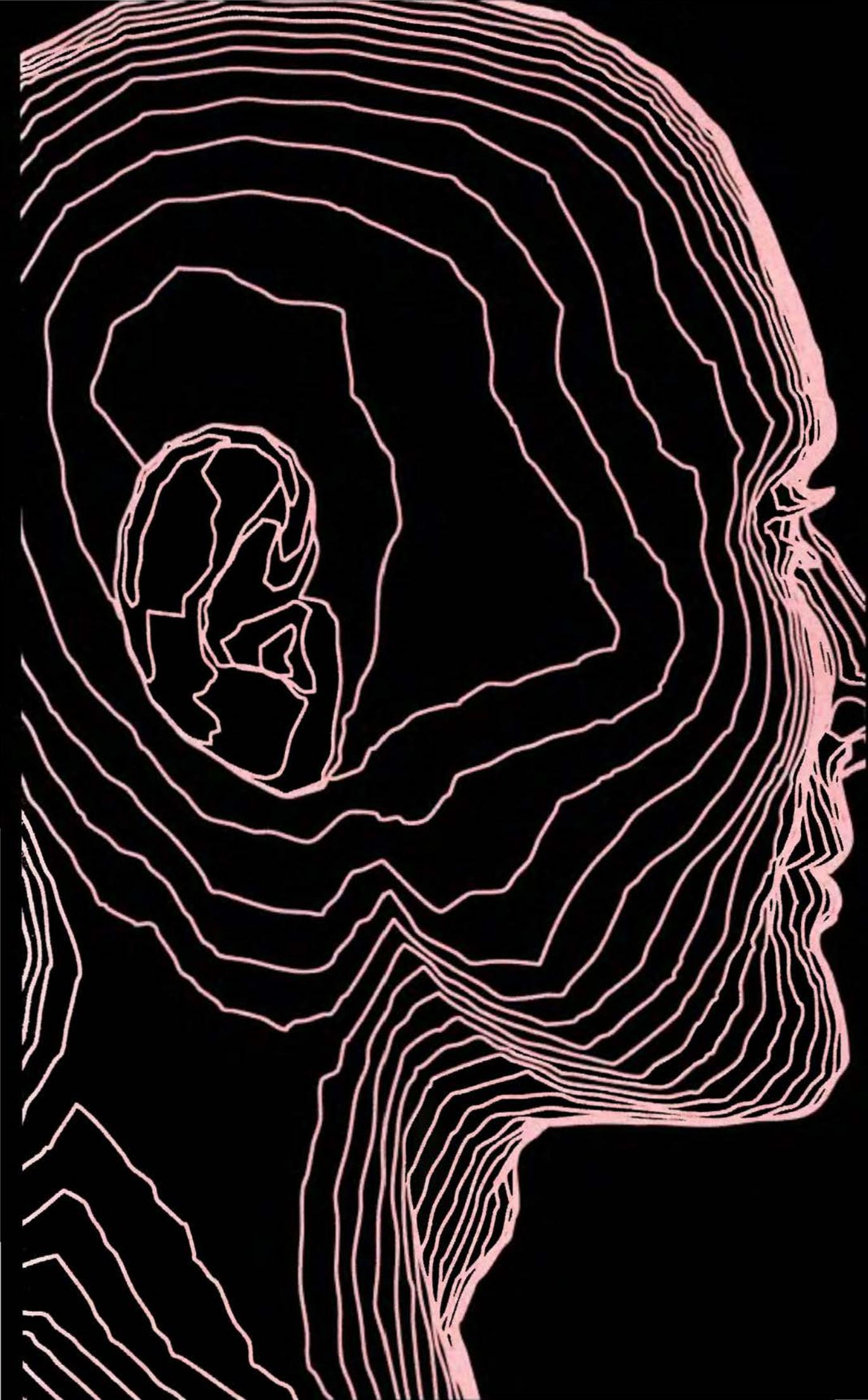


### 4. Prière

Saluer les Quatre Directions (en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre)

*Puisse ma conscience/ et mon comportement/ être au service de tous les êtres/ partout dans le monde/ être libérateur/ dans la tellité/ à cet instant comme en tout instant.*





## Le Module Mental : Le Cadre AQAL

Le module le plus important dans toute la Pratique Intégrale de Vie est probablement le module Mental, tout simplement parce que c'est le chaînon manquant entre le corps et l'esprit. Les praticiens en spiritualité à travers le monde se rejoignent pour dire que nous devons inclure et honorer « le corps, le mental et l'esprit ». Mais durant ces deux dernières décennies, en réalité, le mental a été presque entièrement négligé, et les ressentis du corps ont été le centre d'attention, à tel point d'ailleurs que les expériences et ressentis immédiats ont souvent été assimilés à une conscience spirituelle. Le mental ou l'intellect a non seulement été négligé, mais il a été désigné comme étant « non-spirituel », et même « anti-spirituel », l'idée étant apparemment que « tout doit venir du cœur », contournant l'obstruction dudit cerveau. « N'intellectualisez pas, ne conceptualisez pas mais, à la place, ressentez seulement, soyez simplement dans l'expérience »\* – ces mots ont résonné à travers le pays tandis que partout les praticiens spirituels croyaient que pour trouver l'Esprit, il fallait « perdre ses esprits afin de retrouver la raison ».\*\*

Eh bien, essayez-le ! Après une dizaine d'années de tentative de « perdre vos esprits », vous pourriez bien décider de vous tourner dans une autre direction. Le mental est en réalité le lien entre le corps et l'esprit. En Sanskrit, le mental ou l'intellect se dit *buddhi*, d'où sont nés tous les *Bouddhas*. Le mental est ce qui tient

\* NdT : ce qui revient à dire « laissez l'intellect et tournez vous vers l'information sensoriel ».

\*\* NdT : l'expression du texte original « Lose your mind and come down to your senses » engage un jeu de mots : dans le contexte de cet ouvrage, « Mind » veut dire « Mental », tandis que l'expression « Lose your mind » signifie « perdre ses esprits » ; et « Senses » signifie « les sens », tandis que « to come to your senses » signifie « retrouver la raison ».

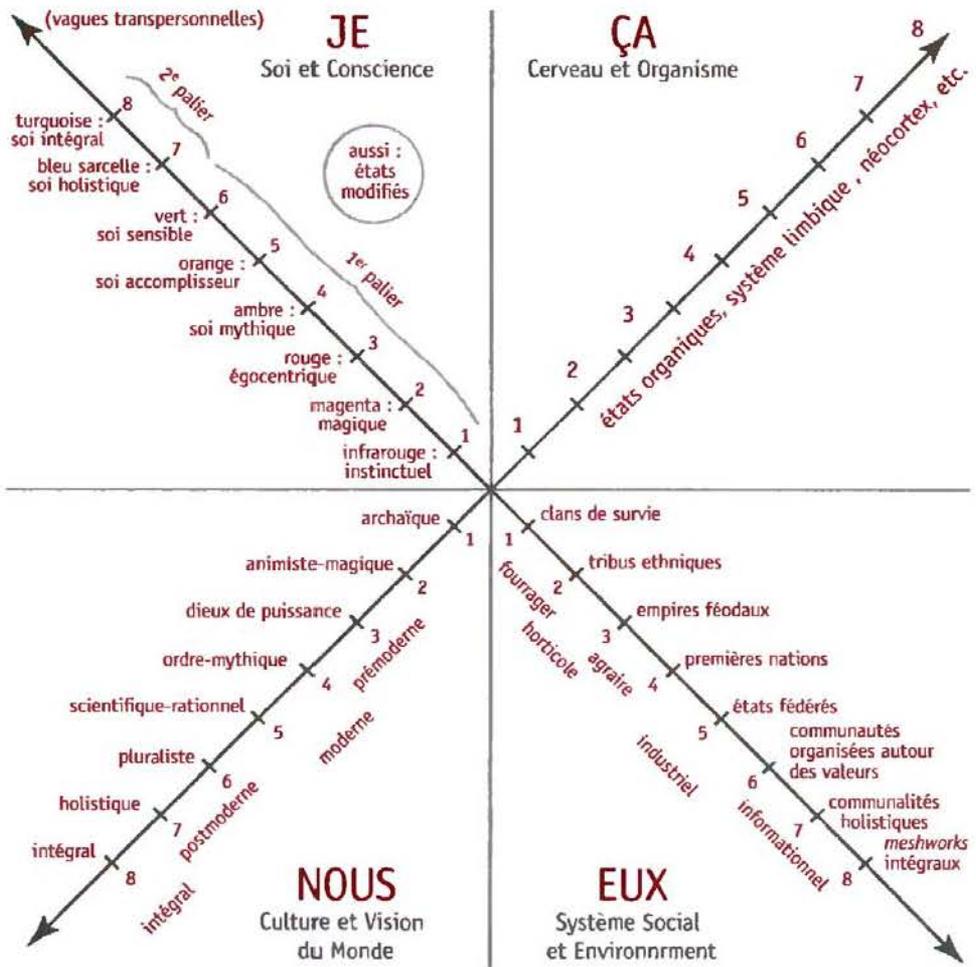


le corps et l'esprit ensemble. Le mental est tout droit issu de l'esprit, et il est à la fois l'expression de l'esprit et le plus haut niveau sur le chemin du retour à l'esprit. En tant que dimension interposée entre le corps et l'esprit, le mental ancre l'esprit dans le corps et élève le corps vers l'esprit, donnant ainsi à l'esprit une base solide, et offrant au corps une direction spirituelle, qui serait autrement perdu dans ses propres sensations, ses propres vues, et ses propres sentiments. La croissance spirituelle elle-même passe des ressentis égocentriques du corps qui peut seulement les ressentir, vers le mental qui lui peut se mettre à la place des autres et commencer ainsi à s'étendre au-delà de l'ego, pour aller ensuite vers l'étreinte mondecntrique de l'esprit. *Se mettre à la place de l'autre* correspond à une démarche mentale, à une démarche cognitive et, par conséquent, nous faisons appel au mental, à l'intellect pour ressentir les sentiments *autres que les siens*. C'est le mental qui permet à la conscience de s'élever au-delà de la prison de ses sentiments égocentriques, et de commencer à s'étendre radicalement par-delà elle-même jusqu'à embrasser tout le Kosmos – de sentiments et pensées, et de conscience lumineuse : le corps, le mental et l'esprit, avec le mental comme chaînon manquant.

Sans une structure mentale cohésive et compréhensive, les choses peuvent s'étioler plus vite que vous ne pouvez chanter « La Vie en Rose ». Durant ces trois dernières décennies, il s'est répétitivement avéré que : sans une structure mentale pour soutenir nos expériences spirituelles, ces expériences ne sont pas durables.

Dans la Pratique Intégrale de Vie, nous utilisons la Structure ou le Regard AQAL (All Quadrants – All Levels) tout simplement parce qu'il s'agit de la seule représentation réellement intégrale que nous connaissons à ce jour.





<sup>1</sup> Le mot « meshworks » ne trouve pas son équivalent en français. Le concept de « meshworks » se rapporte à des éléments qui fonctionnent ensemble, comme si les creux et les bosses de deux roues dentées s'emboîtaient parfaitement.

Figure 20. Les Quatre Quadrants chez les Humains.

AQAL n'est pas une « simple abstraction » mais une réalité expérientielle, vivante et lumineuse. En fait, la plupart des gens disent de cette structure qu'elle est **psychodynamique**. Une fois que vous vous familiarisez avec AQAL – ou une fois que vous téléchargez le SEI dans votre bio-ordinateur – il agit alors comme une liste de références internes, vous alertant automatiquement des endroits du champ de vos propres capacités que vous n'êtes pas en train de mettre à profit autant que vous le pourriez. Cette



structure n'impose rien de l'extérieur, mais elle éclaire les faces internes de vos possibilités. Elle est également psychodynamique dans le sens où elle contribue à changer la nature même de ce que vous pensiez avoir en vous. Et enfin, c'est amusant : si vous en comprenez le sens, ce n'est pas difficile, c'est même palpitant.

## **Trouver un sens à toute chose**

Lorsque les gens expliquent la raison pour laquelle ils sont si enthousiastes de leur travail avec le module AQAL, beaucoup disent qu'il « aide à saisir la signification de toute chose », ce qui est effectivement l'intention de la Structure AQAL. En réalité, elle a d'abord été conçue comme moyen de répertorier l'ensemble des différents types d'activité humaine. Résultant de plus de 30 années de recherche menées par moi-même et de nombreux autres érudits, elle nous a permis de classer et répertorier toutes les principales formes de connaissances et expériences. (Nous l'avons d'ailleurs utilisé de cette façon dans ce livre alors que nous répertoriions les significations multiples du mot « spiritualité », par exemple.)

Mais assez vite, il est devenu évident que cette structure pouvait être utile dans de nombreux autres domaines, y compris dans l'élaboration d'une carte assez extraordinaire de notre propre conscience (sans cela, ça ne fonctionnerait pas en tant que système répertoriant). Nous l'avons alors comparé avec plus d'une centaine d'autres cartes venant des quatre coins du monde (prémoderne, moderne, et postmoderne) qui représentent le domaine corporel humain, et sur lesquelles nous nous sommes appuyés pour



remplir les vides laissés par d'autres. Cette « carte composite » possède cinq éléments simples, et c'est ainsi qu'est né AQAL.

Si vous commencez à utiliser AQAL, vous pouvez vérifier par vous-même et voir si cela vous aide à « saisir la signification de chaque chose ». Prenez par exemple le conflit entre la science et la religion. Barbara Walters\* a participé récemment à une émission spéciale intitulée « Heaven »\*\*. Au cours de cette émission, elle a d'abord interviewé de nombreux enseignants spirituels très populaires, comme le Dalai Lama, et chacun d'entre eux a expliqué à quel point la vie spirituelle avait une signification et un sens profonds. Puis, en deuxième partie, elle a interviewé des scientifiques très connus, chacun décrivant, avec plus ou moins de mots, que les expériences spirituelles ne sont rien d'autre que des étincelles physiques dans le cerveau matériel. Il n'y a pas d'esprit, seulement de la matière, ont-ils dit, et les gens qui y croient s'accrochent de toute évidence à des illusions infantiles et ainsi de suite.

C'était tellement étrange à regarder parce qu'on pouvait vite se rendre compte, dans cette émission, de la façon dont chacun pensait, c'est-à-dire que si une moitié d'entre eux a raison, alors l'autre moitié a forcément tort. Si les scientifiques ont raison, alors les autorités spirituelles sont toutes dans l'illusion, *et vice versa* ! Dans tous les cas, la moitié des humains passent leur vie dans des illusions pures ! Tout cela n'a aucun sens.

Ce qui a du sens est que ces deux groupes ont tous les deux raison. Les personnes spirituelles parlent du quadrant Sup-G, et les scientifiques parlent du quadrant Sup-D.

\* NdT : animatrice de télévision américaine réputée.

\*\* NdT : signifie Ciel ou encore Paradis.



Ou bien prenons un autre exemple comme les **guerres culturelles**. Si l'exemple précédent se réfère particulièrement aux quadrants, les guerres culturelles se rapportent plus spécialement aux niveaux. Bien qu'il y ait de nombreux aspects à propos des guerres culturelles, elles se focalisent sur une bataille intense entre les valeurs **traditionnelles**, les valeurs **modernes** et les valeurs **postmodernes**. Elles correspondent presque, et respectivement, aux altitudes *ambre*, *orange* et *vert*. Souvenez-vous que tous les niveaux du premier palier croient que leurs valeurs sont les seules vraies valeurs s'appliquant à toute forme d'existence, et sous-entendant que tous les autres ne partageant pas ces valeurs seraient au mieux dans une profonde confusion, et au pire dans une confusion totale. Eh bien, bienvenue aux guerres culturelles ! C'est littéralement presque aussi simple que cela.

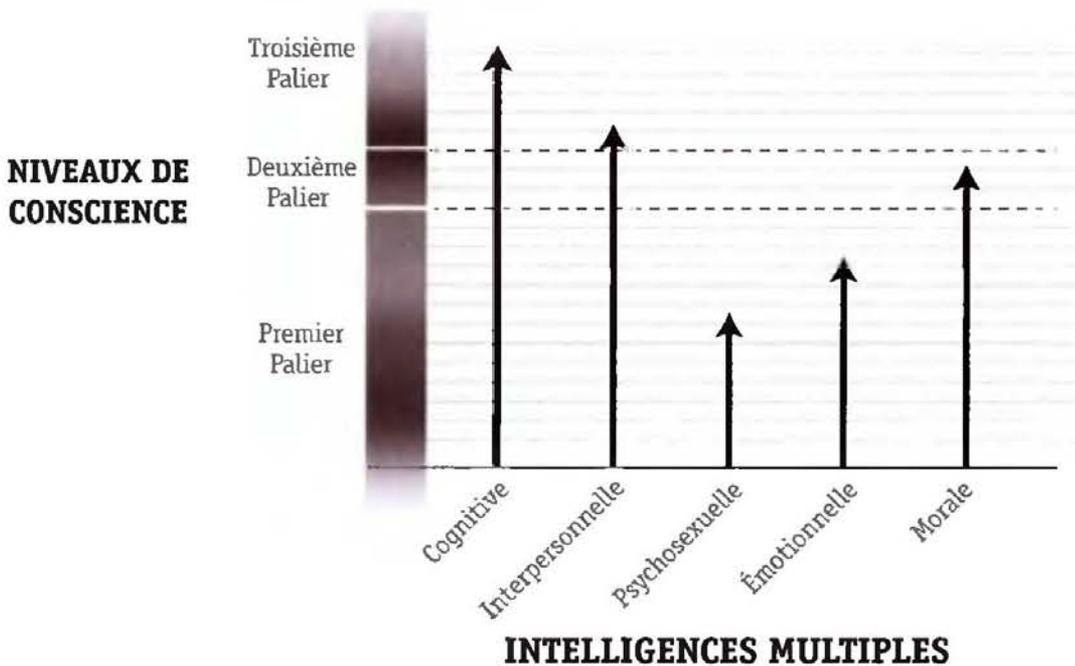


Figure 21. Niveaux et lignes.



Ce que nous espérons, bien sûr, c'est le grand saut vers le second palier, là où la première et véritable intégration des nombreux niveaux commence à prendre place, et où la conscience de chacun s'élève au-dessus des feux croisés des guerres culturelles et dans l'ouverture spacieuse de la conscience intégrale, en chemin vers sa propre réalisation et édification supra-personnelles.

Dans ce domaine comme dans tant d'autres, en utilisant la Structure AQAL ou Intégrale, soudainement, tout prend sens. Soudain il y a une place pour tout dans votre vie. Une sensation profonde de paix et de certitude descend en vous, tandis que le mental fait de la place pour le Kosmos tout entier, et pas seulement un petit morceau ici et là. La joie revient dans les pensées ; l'intellect s'éveille – et s'illumine – comme il est supposé le faire ; et une clarté lumineuse reconnaît à chaque instant la nature intégrale de toute chose dans le monde.

Plus important encore, il y a vraiment une place pour chaque chose dans votre vie. Tout a une signification, parce que toute chose s'assemble. Chacun retrouve dans sa vie la *signification* de toute chose. Ceci représente probablement le seul élément le plus crucial et le plus rapidement visible de l'Approche Intégrale : tout s'assemble, et ainsi tout reprend une signification.

De l'autre côté de l'ironie, il y a une signification. De l'autre côté d'un monde fracturé et fragmenté, il y a une signification. De l'autre côté du désespoir, il y a une signification. Essayez la Structure Intégrale, ne serait-ce que pendant un moment, voyez ce que vous pensez. Mais quelle que soit la structure ou vue que vous utiliserez, choisissez-là aussi large et englobante que possible, parce que la signification de votre vie en dépend presque certainement.



Je vous propose un Module-1-Minute pour le Mental, ou une Structure Intégrale (AQAL), qui se concentre sur trois niveaux (corps, mental et esprit), et sur quatre quadrants (les « trois grands » : Je, Nous et Ça). Il a été intitulé « Faites-vous une impression de AQAL » parce que cette Structure n'est pas une pure abstraction mais la carte d'une réalité ressentie et vivante.

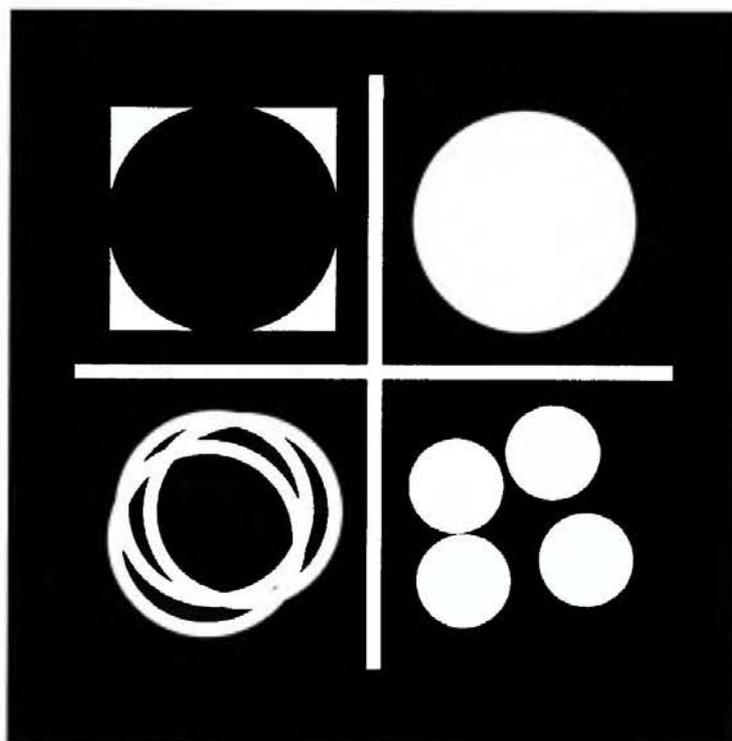


#### Module-1-Minute

### Faites-vous une Impression de AQAL

La compréhension des *perspectives* constitue la pierre angulaire du Cadre AQAL. A tout moment, vous pouvez sentir ces dimensions basiques de votre être, en notant ce qui est déjà présent, tout simplement.

- *Ressentez votre espace-Je actuel ou portez votre attention sur votre conscience individuelle. Quel est votre ressenti lorsque vous êtes un « Je » en cet instant présent ? **Ressentez** ce « Je-qui-est »*
- *Ressentez votre espace-Nous actuel ou portez votre attention sur votre conscience intersubjective. Quel est votre ressenti lorsque vous êtes en relation avec d'autres en cet instant présent ? (Si aucune autre personne n'est présente, vous pouvez imaginer quelqu'un, une personne de la famille ou un collègue. Vous pouvez même essayer de ressentir ce qui vous connecte à une personne de l'autre bout du monde). **Ressentez** ce « Nous-qui-est ».*



- *Ressentez votre espace-Ça ou monde objectif actuel. Qu'est-ce qui physiquement vous entoure ? Quelle est votre impression du sol sous vos pieds ? **Ressentez** ce « Ça-qui- est ».*
- *Maintenant, ressentez votre corps – vos sensations et vos sentiments.*
- *Ressentez votre mental avec vos pensées et images.*
- *Enfin, sentez le témoin ou Esprit de cet instant comme de tout instant – ce qui est conscient de votre Je, Nous et Ça, corps et mental, juste maintenant.*
- *En silence, rappelez-vous à vous-même « Ceci représente toutes les dimensions de mon être et de mon devenir, tout ce que je vais inclure, et dont je ne rejeterai rien. »*



*Pratique intégrale de vie : la vie que l'on veut, si on la veut !*

Vous venez juste de vous faire une impression d'une version très brève de AQAL – Tous Quadrants (Je, Nous, Ça), et Tous Niveaux (Corps, Mental et Esprit). Ce module constitue un exercice pratique avec le **corps**, le **mental** et l'**esprit** dans le domaine du **soi**, de la **culture**, et de la **nature**.

## Le Module Ombre

Si j'ai dit avant que le module Mental était le plus important, j'ai changé d'avis : le module Ombre est le plus important. (En fait, ils sont tous importants, n'est-ce pas ?) Une des leçons que nous avons apprises à nos dépens ces dernières décennies concerne le fait que si nous ne faisons pas un travail sur la partie Ombre, le travail sur chaque autre module peut être pratiquement saboté et ce, pire que tout, par nos propres motivations inconscientes.

Le terme « ombre » représente notre inconscient personnel, ou encore le matériau psychologique que nous réprimons, renions, dont nous nous dissociions, et que nous désavouons. Malheureusement, il ne suffit pas de le renier pour qu'il disparaisse. Au contraire, en faisant cela il réapparaît pour nous tourmenter avec des symptômes névrotiques douloureux, des obsessions, des peurs, et des angoisses. Il est nécessaire d'amener au jour ce matériau, de l'aider, et de se le réapproprier, non seulement pour ne plus avoir ces symptômes douloureux, mais aussi pour former une image de soi juste et saine.

Prenons l'exemple d'une personne qui n'est pas à l'aise avec ses propres sentiments de colère et d'agression. Lorsque cette personne se retrouve dans un contexte où tout autre individu serait en colère, ou tout au moins irrité, elle n'est pas capable de ressentir sa





propre colère parce qu'elle la réprime. Par conséquent, la colère ne disparaît pas, elle est tout simplement déplacée ou projetée sur quelqu'un d'autre, n'importe qui d'autre. Imaginons le scénario suivant avec cette personne : « son patron semble être vraiment en colère après elle ! Et elle en est incroyablement déprimée. Ses propres sentiments de colère ont été réprimés, aliénés, elle se les est désappropriés, et tout ça pour réapparaître en sentiments d'aliénation et de dépression. C-O-L-È-R-E est devenue T-R-I-S-T-E-S-S-E, tandis qu'elle se bat dans le vide avec ses ombres, ce qui l'amène vers une vie plutôt pas heureuse.

On a longtemps cru que la méditation seule suffirait pour laisser venir au jour, ou arrêter de réprimer, la plupart de ce matériau « ombre » inconscient. Toutefois, après plusieurs décennies de gens pratiquant la méditation, des millions « d'ombres » sont restées intacts. On en a cherché les raisons, et le résultat semble révéler qu'à moins de savoir exactement ce que l'on cherche, l'attention panoramique de la méditation est bien trop une stratégie de dispersion pour qu'elle puisse nous permettre d'atteindre des éléments « ombres » spécifiques. Pour cela, une psychothérapie au laser est nécessaire.

Dans le scénario plus haut, parce que la méditation augmente notre capacité de ressentir et la conscience de nos sentiments, alors elle peut aider cette personne à être plus en lien avec ses sentiments de tristesse et de dépression. Cette personne sera capable d'atteindre un immense niveau de conscience à propos de ses sentiments de dépression, mais elle ne découvrira pas nécessairement la colère et la rage cachées et distillées dans ses sentiments de dépression à moins qu'elle ne sache exactement où et comment regarder. Ce travail de détective psychologique appar-

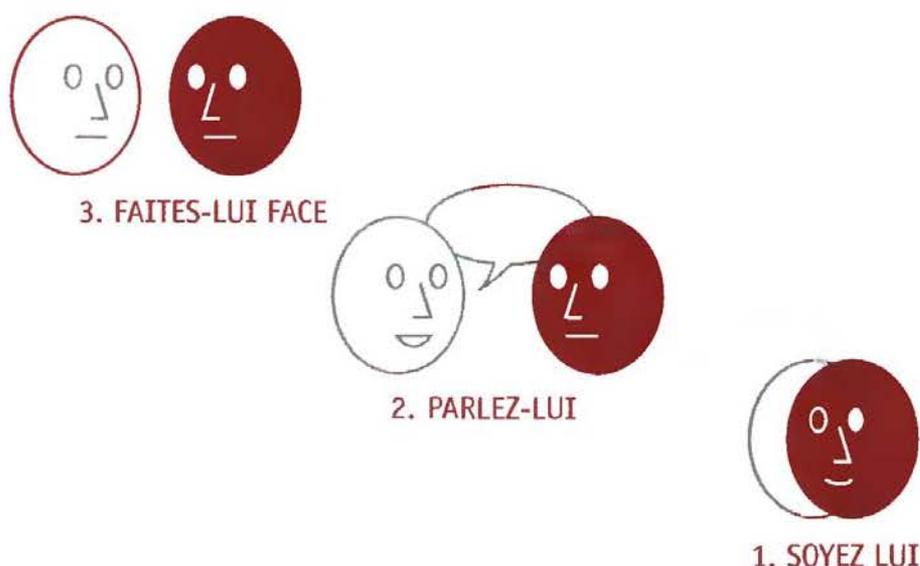




tient au domaine des psychologies de grande profondeur, une découverte venant essentiellement de l'Occident moderne. La méditation aide, mais elle ne remplace pas la psychothérapie.

Nombreuses et efficaces, il existe des formes de thérapie sur l'ombre allant de la Gestalt à la thérapie psycho-analytique, ou encore l'Analyse Transactionnelle. Bien que n'adressant pas directement l'ombre, d'autres formes de psychothérapie peuvent aussi très efficace dans la correction de désordres neurotiques.





La dimension aidante des approches cognitives et interpersonnelles est particulièrement bien documentée. Même le voyage et le dialogue intérieurs peuvent être aidants. Nous nous référons à toutes ces approches en tant que « travail sur l'ombre ».

Mais quelle que soit la forme que vous choisissiez, aucune pratique intégrale de vie n'est complète sans un certain travail sur l'ombre. La suggestion ici est simple : n'apprenez pas cette leçon à vos dépens, parce que votre ombre peut vous accompagner tout le long de et vers l'Eveil. L'ombre est juste un petit enfant de salaud retord, ce qui, je suppose, est la raison pour laquelle on devient l'ombre en premier lieu.

Voici le Module Ombre 1-Minute, que nous appelons « Le Travail 3-2-1 sur l'Ombre » car il contribue à prendre les symptômes « Ça » et à les convertir à des aspects de soi que l'on se réapproprie en **faisant face** à l'ombre en tant que 3<sup>e</sup> personne, en lui **parlant** en tant que 2<sup>e</sup> personne, en **l'étant** en tant que 1<sup>re</sup> personne. FAIRE FACE-PARLER-ÊTRE.





**Module-1-Minute**  
**PROCESSUS 3-2-1.**

Vous pouvez faire le Processus 3-2-1 autant de fois que vous en avez besoin. Deux moments particulièrement utiles sont le matin au réveil ou le soir juste avant de se coucher. Une fois que vous êtes familier avec ce processus, cela prend seulement une minute pour le faire, et ce quelque soit le sujet qui est en train de vous perturbez.

*Tout d'abord au matin (avant même de sortir du lit), revisitez vos rêves et identifiez-y quelqu'un porteur d'une charge émotionnelle, positive ou négative, FAITES-FACE à ce quelqu'un, et retenez-le sur votre écran mental. Puis PARLEZ-LUI, ou simplement mettez-vous en phase avec lui. Finalement, SOYEZ cette personne en prenant sa perspective. Par égard pour cet exercice, il n'est pas nécessaire d'écrire quoi que ce soit – vous pouvez faire tout l'exercice simplement mentalement.*

*Avant de vous coucher, choisissez une personne qui vous a perturbé ou attiré durant la journée. FAITES-LUI FACE, PARLEZ-LUI, et puis SOYEZ LUI (de la même façon que décrite plus haut).*

Encore une fois, vous pouvez faire ce processus 3-2-1 par vous-même, calmement, à n'importe quel moment que vous en avez besoin, jour ou nuit.

## Modules Auxiliaires (ou Supplémentaires)

Les modules Corps, Mental, Esprit et Ombre sont considérés comme étant les modules **principaux** pour les raisons suivantes : premièrement parce qu'ils sont tellement essentiels, et deuxièmement parce qu'ils peuvent être faits en travaillant sur vous-même, particulièrement. Les modules **auxiliaires** sont ceux qui commencent à adresser vos relations, votre travail ou votre profession dans le monde, votre famille, la vie maritale, et les relations intimes – de même que les aspects avancés d'un travail individuel.

Le premier d'entre ces modules auxiliaires est le **Module Ethique**. Lors d'un vote récent impliquant quelque 8 000 membres du [www.IntegralNaked.org](http://www.IntegralNaked.org), un programme radio en ligne, nous avons posé à ceux qui participaient au vote la question suivante : « Quels sont les modules que vous aimeriez le plus inclure dans votre Pratique Intégrale de Vie ? ». Les choix comprenaient des éléments tels que la méditation, le travail, les relations, la diète, et la sexualité. Le choix N°1 fut la méditation, le choix N° 2 l'éthique. Les gens ont choisi l'éthique avant la nourriture, les relations et le sexe. De toute apparence, notre culture souffre d'un tel manque de boussole morale que les individus ont soif d'une certaine guidance dans ce domaine.

Le Module Ethique se concentre sur deux généralisations d'orientation de base. La première énonce qu'*une action devient une action morale ou éthique lorsque cette action prend en considération le plus de perspectives possibles*. Les actions prenant en compte seulement la perspective de la 1<sup>re</sup> personne sont **égocentriques**. Les actions prenant en compte la perspective de la 2<sup>e</sup> personne





sont **ethnocentriques**. Les actions prenant en compte la perspective de la 3<sup>e</sup> personne sont **mondacentriques**. Et les actions prenant en compte la perspective de la 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> personne sont **Kosmocentriques**.

À partir de là, il n'est pas difficile de voir que des actions mondacentriques sont *meilleures* que des actions ethnocentriques. Mondacentrique est *meilleur* (ou *plus moral*) qu'ethnocentrique, celui-ci étant meilleur qu'égoцентриque, parce qu'il prend plus de perspectives en considération. De même qu'avec la séquence de Carol Gilligan (d'**égoïste** vers **attention** et **compassion**, puis vers **attention** et **compassion universelles**, et vers **intégral**), chaque niveau plus haut est capable d'être plus éthique parce qu'il est capable de prendre en considération davantage de perspectives avant d'arriver à une décision. À propos d'une décision qui vous affecte, préféreriez-vous que cette décision soit prise par quelqu'un qui est égoцентриque ou plutôt mondacentrique ?

Aussi peut-être pouvons-nous déjà voir qu'il existe un chemin qui transcende l'absolutisme moral de l'ambre ainsi que le relativisme moral du vert (voir Figure 14). L'Éthique Intégrale redonne une signification morale, de même qu'une boussole morale, qui transcende et inclut de moindres perspectives.

La deuxième généralisation d'orientation stipule qu'une action éthique est une action qui cherche à **protéger et promouvoir la plus grande profondeur pour la plus grande portée**. Cette maxime est connue sous le nom d'**Intuition Morale Fondamentale**. La *profondeur* est définie par le nombre de niveaux dans un holon, et la *portée* correspond au nombre de holons sur un niveau. Si nous numérotions les niveaux indiqués de la Figure 14,

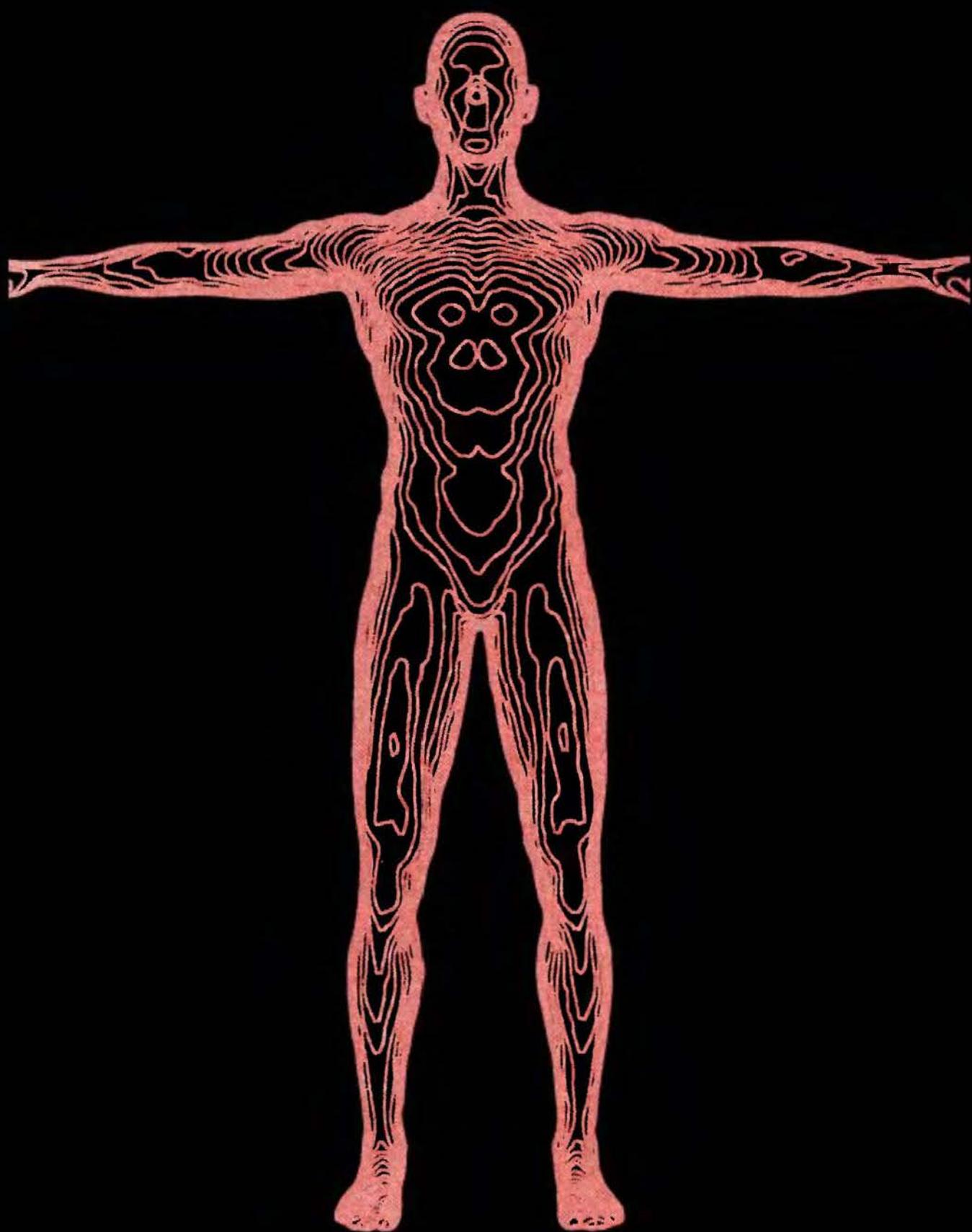
alors l'infrarouge a une profondeur (relative) de 1, le rouge une profondeur de 3, l'orange de 5, le turquoise de 8, le violet de 10, etc.

Mais il ne suffit pas de savoir que 8 est mieux que 5, qui est mieux que 3. Nous devons aussi savoir comment tout cela s'accorde avec d'autres holons, humains ou non humains. Un humain a plus de profondeur qu'une vache, qui a plus de profondeur qu'une carotte, qui a plus de profondeur qu'une bactérie, qui a plus de profondeur qu'un quark. En conséquence, si nous étions forcés de choisir lequel tuer – entre une vache ou une bactérie – nous choisirions la bactérie. Mais, comme toute chose est interconnectée, nous n'agissons pas simplement pour promouvoir plus de profondeur, mais pour une plus grande profondeur à travers une plus grande portée. La conscience écologique – y compris l'éthique écologique – implique cet incroyable acte d'équilibre entre la sauvegarde de la plus grande profondeur à travers la plus grande portée. Choisir seulement la profondeur est anthropocentrique ; choisir seulement la portée est bactérie-centrique. Nous agissons à la place pour protéger et promouvoir la plus grande profondeur pour la plus grande portée, ou notre Intuition Morale Fondamentale.

D'autres modules auxiliaires incluent la Transmutation des Emotions, le Yoga Sexuel, les Relations, la Famille, l'Éducation des Enfants. Vous pouvez visiter le site [www.IntegralTraining.org](http://www.IntegralTraining.org) pour une mise à jour sur ces modules ainsi que d'autres.

Il nous reste maintenant à aborder un autre module principal, et j'ai encore changé d'avis. Je pense que celui-là est le plus important de tous.





## **Module Esprit : La Vaste Ouverture de Votre Propre « Big Mind »\* et de Votre Propre Grand Cœur**

Nous avons déjà vu que, de nos jours, il était commun pour beaucoup de gens de dire qu'ils sont « spirituels mais pas religieux ». L'idée générale est que « religieux » signifie une forme institutionnelle de la religion – ses dogmes, mythes, croyances obligatoires, ses rituels vieux et passés ; alors que « spirituel » signifie des valeurs personnelles, une conscience présente, des réalités intérieures et une expérience immédiate. Bien sûr, certains aspects de la religion sont spirituels, mais une grande part des religions institutionnelles semble vraiment être vieille et désuète, une relique des temps prémodernes, ou au moins des stades de développement prérationnels.

L'Esprit peut signifier une expérience directe avec le Terrain de Fondement de tout Être\*\*. Il peut vouloir dire n'importe quoi qui exprime sa préoccupation ultime. Il peut signifier toute chose qui donne un sens d'unité ou de transcendance à la vie. Il peut vouloir définir sa nature et condition propres, et les plus profondes. Nous avons exploré beaucoup de ces sujets-là dans le Chapitre 5. Mais le fait est que soit vous croyez en une dimension spirituelle de l'être, soit vous n'y croyez pas. Parce que le module spirituel principal se concentre sur la pratique de la méditation ou de la contemplation, il est conçu de sorte à accommoder un

\* Nous avons préféré conserver ici le terme anglais. Big Mind désigne un état de conscience élargie, dont une des caractéristiques est son inclusivité.

\*\* NdT: L'expression « Terrain de Fondement de tout Être » utilisée ici par Ken Wilber fait référence à ce qui fonctionne comme l'origine de l'Être.



*Pratique intégrale de vie : la vie que l'on veut, si on la veut !*

éventail d'orientation le plus large possible, du plus « scientifique » (la méditation est une relaxation) au plus « spirituel » (la méditation donne accès à un Etre ultime, ou Dieu, quelque soit le nom). Utilisez n'importe lequel de ces noms, ou d'autres, avec lequel vous êtes à l'aise.

Une caractéristique assez unique de la Pratique Intégrale de Vie se rattache à la notion de « l'Esprit aux Trois Visages », que l'on appelle parfois aussi « Le Un-Deux-Trois (ou 1-2-3) de Dieu. L'idée est que tandis que l'Esprit se manifeste, il possède les quatre quadrants, simplement comme toute autre manifestation, à tel point que lorsque l'on pense à l'Esprit, on peut le faire en utilisant les 4 quadrants (ou alors les perspectives de l'Esprit à la 1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> personne)

L'Esprit à la 3<sup>e</sup> personne apparaît en tant que Grande Toile de la Vie, l'entière Totalité de l'Existence conçue comme un Grand Ça, un Grand Système de Tous les Etres, ou bien conçue encore comme Nature avec un N majuscule. Cette conception de Dieu a été rendue célèbre par Spinoza.

L'Esprit à la 2<sup>e</sup> personne est un Grand Vous ou Grand Tu, ou encore une Intelligence et un Amour Vivants qui sont le terrain et la raison de toute existence. Les traditions théistes de l'occident se penchent particulièrement sur cet aspect de l'Esprit.

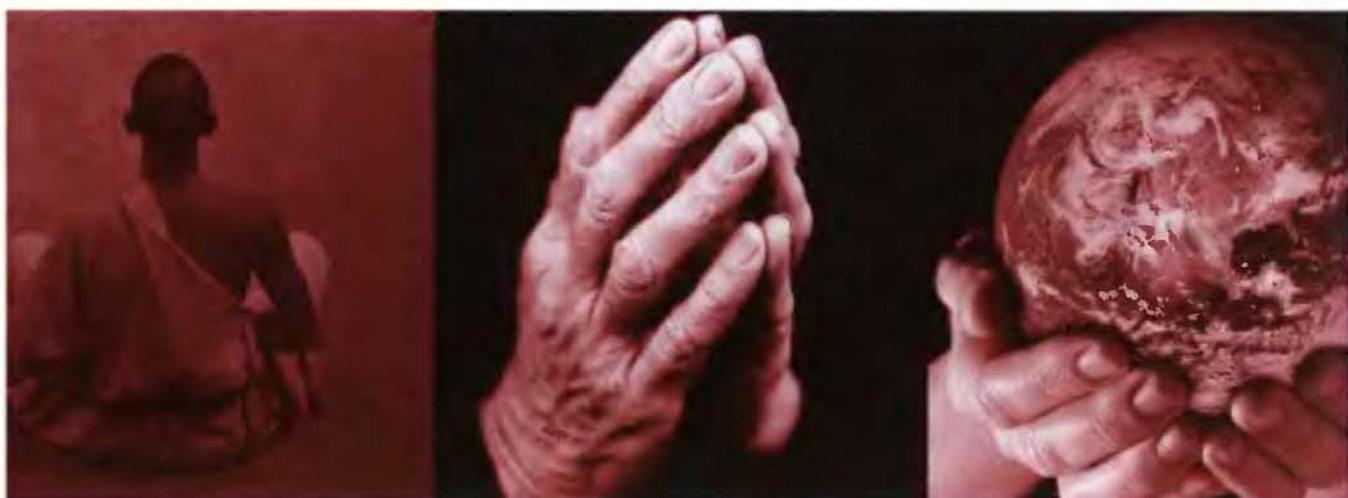
L'Esprit à la 1<sup>re</sup> personne est un Grand Je ou Je-Je, le « Je » qui est le Témoin de Je, le pur Soi infini, l'Atman qui est Brahman, le Big Mind qui est votre véritable mental ou attention en cet instant précis. Les traditions contemplatives orientales se concentrent spécialement sur ce visage de l'Esprit.

Lequel de ces visages est juste ? Chacun d'entre eux, bien sûr. Ils correspondent aux 4 quadrants – ou Trois Visages – de l'Esprit



manifesté. Vous pouvez choisir la perspective avec laquelle vous vous sentez en accord, mais il existe un genre spécifique de conscience spirituelle intégrale qui émerge lorsqu'on les utilise toutes, et qui correspond à l'approche que nous prenons.

Voici le Module 1-Minute pour l'Esprit qui englobe ces trois visages.



**Module 1-Minute**  
**Le 1-2-3 de Dieu**

À n'importe quel moment, vous pouvez faire l'expérience de Dieu à la 3<sup>e</sup> personne « Ça », à la 2<sup>e</sup> personne « Vous », ou à la 1<sup>re</sup> personne « Je ». Répétez simplement et tranquillement à vous-même les phrases suivantes, en laissant chaque perspective émerger en douceur et naturellement au sein de votre attention.



*Pratique intégrale de vie : la vie que l'on veut, si on la veut !*

- *Je contemple Dieu tandis que tout cela est en train d'émerger – la Grande Perfection de cet instant précis comme de tout instant.*
- *Je suis en présence de Dieu et je communie avec Lui en tant que Vous infini, qui m'accorde le pardon absolu et toutes bénédictions, et à qui je voue une dévotion et une gratitude infinies.*
- *Je me repose en Dieu en tant que mon Témoin propre et mon Soi primordial, le Big Mind qui est « un avec tout », et dans cet état présent à tout instant, facile et naturel, je continue ma journée.*

Si vous le souhaitez, vous pouvez remplacer le mot « Dieu » avec tout autre mot de votre choix évoquant un Etre Ultime. Ce peut être « Esprit », « Jéhovah », « Allah », « Brahman », « Le Seigneur », ou « Celui », par exemple.

Voici la même méditation orientée davantage vers la 1<sup>re</sup> personne.

*Remarquez votre attention présente. Remarquez les objets qui apparaissent au sein de votre attention – les images et les pensées qui se présentent à votre mental, les sentiments et les sensations qui émergent à l'intérieur de votre corps, la myriade d'objets qui apparaissent autour de vous dans la pièce ou l'environnement. Tous ceux-ci sont des objets qui deviennent présents à votre attention.*

*Pensez maintenant à ce qui était présent à votre attention 5 minutes plus tôt. La plupart de vos pensées ont changé, la*



*plupart de vos sensations corporelles ont changé, et probablement la majorité de l'environnement a changé. Quelque chose en vous est le même maintenant que 5 minutes plus tôt. Qu'est-ce qui est présent maintenant qui était également présent 5 minutes plus tôt ?*

*« Je SUIS-qui-est ». Le sentiment-attention de « Je SUIS-qui-est » est encore présent. Je suis ce « Je SUIS-qui-est » à tout instant. Ce « Je SUIS-qui-est » est présent maintenant. Il était présent un moment plus tôt, il était présent une minute plus tôt, il était présent 5 minutes plus tôt.*

*Qu'est-ce qui était présent 5 heures plus tôt ?*

*« Je SUIS-qui-est ». Ce sens de « Je SUIS-qui-est » est un « Je SUIS-qui-est » continu, auto-connaissant, auto-reconnaissant, auto-approuvant. C'est présent maintenant, c'était présent 5 heures plus tôt. Toutes mes pensées ont changé, toutes mes sensations corporelles ont changé, mon environnement a changé, mais je SUIS à tout instant, rayonnant, ouvert, vide, clair, spacieux, transparent, libre. Les objets ont changé, mais non ce « Je SUIS-qui-est » sans forme. Ce « Je SUIS-qui-est », présent et évident, est présent maintenant tout comme il l'était 5 heures plus tôt.*

*Qu'est-ce qui était présent 5 ans plus tôt ?*

*« Je SUIS-qui-est ». Tant d'objets sont allés et venus, tant de sentiments sont allés et venus, tant de pensées sont allées et venues, tant de drames et de terreurs et d'amours et de haines*



## *Pratique intégrale de vie : la vie que l'on veut, si on la veut !*

*sont venus, et sont restés un moment, et s'en sont allés. Mais une chose n'est pas venue, et une chose ne s'en est pas allée. Qu'est-ce que c'est ? Quelle est la seule chose présente à votre attention juste maintenant et dont vous pouvez vous souvenir la présence 5 ans plus tôt ? Ce sentiment de tout instant, intemporel de « Je SUIS-qui-est » est présent maintenant comme il l'était 5 ans plus tôt.*

*Qu'est-ce qui était présent 5 siècles plus tôt ?*

*Tout ce qui est de tout instant est « Je SUIS-qui-est ». Chaque personne sent ce même « Je SUIS-qui-est » – parce que ce n'est pas un corps, ce n'est pas une pensée, ce n'est pas un objet, ce n'est pas l'environnement, ce n'est pas n'importe quoi qui pourrait être vu, mais c'est plutôt le Prophète de tout instant, le Témoin continuellement ouvert et vide de tout ce qui apparaît, en n'importe quelle personne, en n'importe quel monde, en n'importe quel endroit, en n'importe quel temps, dans tous les mondes jusqu'à la fin des temps, il y a seulement et toujours ce « Je SUIS-qui-est » évident et immédiat. Que pourriez-vous éventuellement savoir de plus ? Qu'est-ce que n'importe qui pourrait éventuellement savoir d'autre ? Il y a seulement et toujours ce « Je SUIS-qui-est » rayonnant, auto-connaissant, auto-ressentant, auto-transcendant, et continuellement présent, que ce soit maintenant, 5 minutes, 5 heures, 5 siècles plus tôt.*

*5 millénaires plus tôt ?*

*Avant qu'Abraham ne fût, JE SUIS. Avant que l'univers ne fût, JE SUIS. Ceci est mon Visage original, le Visage que j'avais*



*avant que mes parents soient nés, le Visage que j'avais avant que l'univers soit né, le Visage que j'avais depuis toute éternité avant que je ne décide de jouer ce tour de cache-cache, et de me perdre dans les objets de ma propre création.*

*Je ne prétendrai plus JAMAIS ne pas connaître ou ne pas ressentir mon propre « Je SUIS-qui-est ».*

*Et avec cela, le tour est déjoué. Un million de pensées sont allées et venues, un million de sentiments sont allés et venus, un million d'objets sont allés et venus. Mais une chose n'est pas allée, et une chose n'est pas venue : le grand Non-Né et le grand Non-Mourant qui n'entrent ni ne quittent jamais le flux insaisissable du temps, une Présence pure au-delà du temps qui flottent dans l'éternité. Je suis ce grand « Je SUIS-qui-est », évident, auto-connaissant, auto-approuvant, auto-libérant.*

*Avant qu'Abraham ne fût, JE SUIS.*

*JE SUIS n'est rien d'autre que l'Esprit à la 1<sup>re</sup> personne, l'ultime, le sublime, le rayonnant Soi du Kosmos entier et créateur de toute chose, présent en moi et en vous et en lui et en elle et en eux – en tant que « Je SUIS-qui-est » que tous et chacun de nous ressentons.*

*Parce que dans tous les univers connus, le nombre total des JE SUIS n'est rien d'autre que « un ».*

*Reposez-vous toujours en « Je SUIS-qui-est », l'exact « Je SUIS-qui-est » que vous ressentez en cet instant même, qui est lui-même l'Esprit Non-Né rayonnant en vous et à travers vous.*



*Pratique intégrale de vie : la vie que l'on veut, si on la veut !*

*Assumez également votre identité personnelle – en tant que cet objet-ci ou cet objet-là, ou ce soi-ci ou ce soi-là, ou cette chose-ci ou cette chose-là – en vous reposant toujours sur le Terrain qui est le Fondement de Tout, en ce grand et absolument évident « je SUIS-qui-est », puis levez-vous et continuez votre journée, dans l'univers créé par JE SUIS.*





chapitre

7

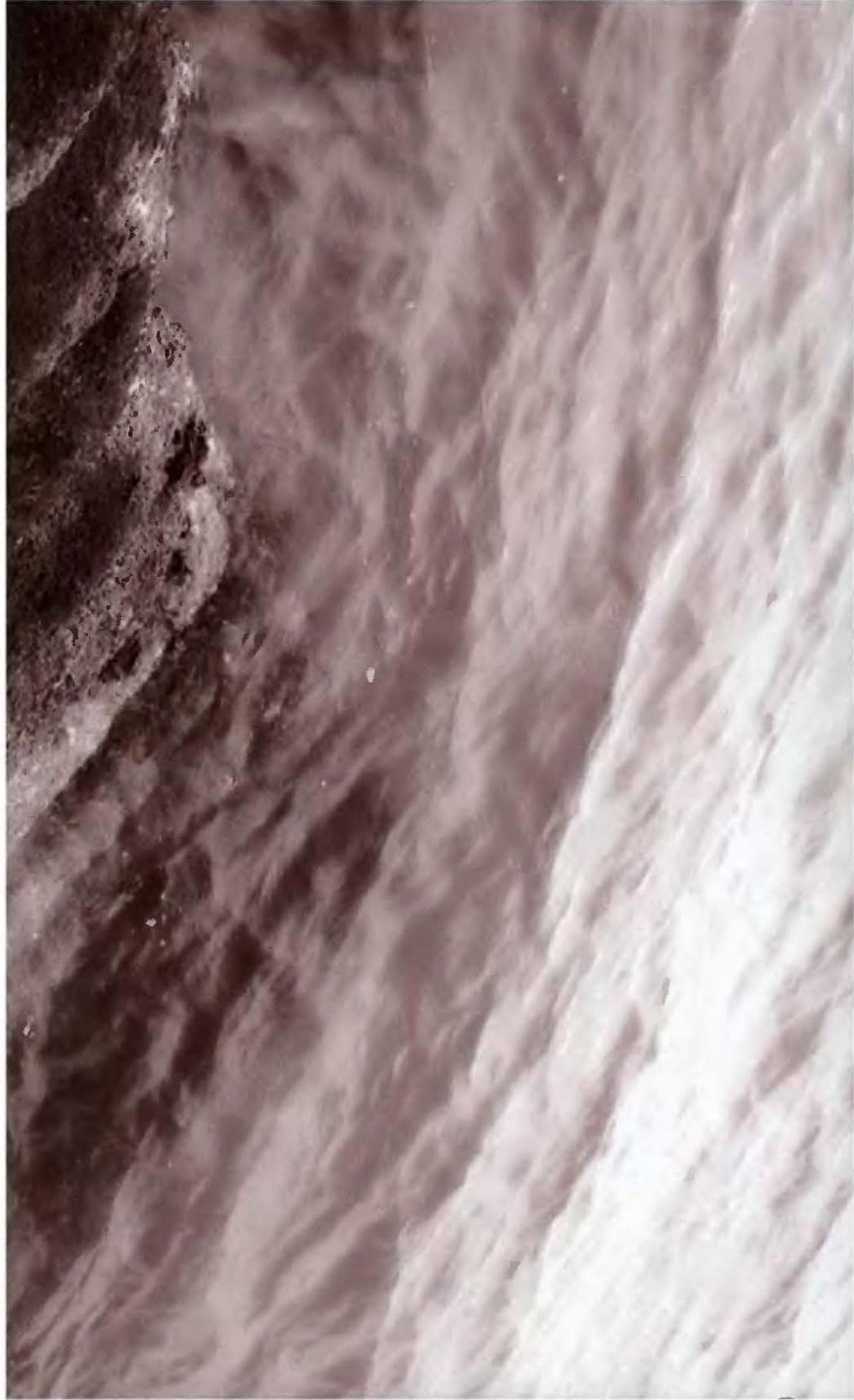
CE N'EST PAS LA FIN,  
MAIS LE DÉBUT





Regardez !  
**Regardez !**

Que voyez-vous ?





Si seulement  
vous vous posez

en **Témoign**

de **ce monde-ci**

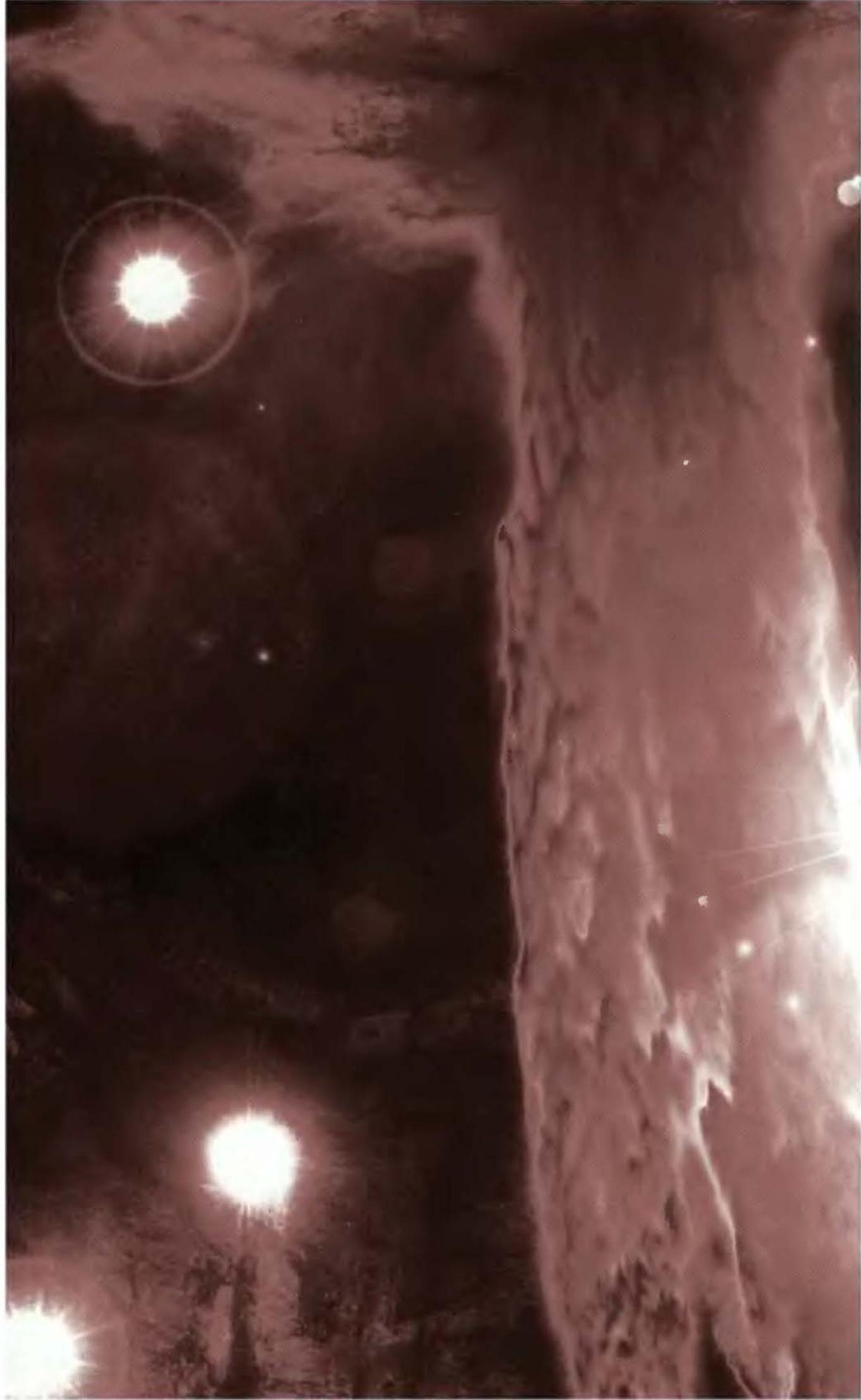
et de tous les mondes

**qui surgissent**

de votre propre

**CONSCIENCE**

alors...



L'AQAL (ou le SEI) est juste une carte, et rien de plus. Il n'est pas le territoire. Mais, autant qu'on puisse dire, c'est la carte la plus globale que nous possédons actuellement. De plus – et ceci est crucial – la Carte Intégrale insiste pour que nous allions au territoire véritable sans nous laisser piéger par de simples mots, idées ou concepts. Vous rappelez-vous que les quadrants représentent juste une version des réalités de la 1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup>, et 3<sup>e</sup> personne ? Eh bien, la Carte Intégrale, AQAL et SEI sont juste des mots à la 3<sup>e</sup> personne, ils sont des abstractions, une série de signes et symboles représentatifs de « ça ». Mais ces mots de la 3<sup>e</sup> personne nous poussent à inclure des ressentis, des expériences, des prises de conscience directement associés à la 1<sup>re</sup> personne, de même que des dialogues, du contact, et de l'attention interpersonnelle liée à la 2<sup>e</sup> personne. La Carte Intégrale implique ce qui suit : *cette carte est juste une carte à la 3<sup>e</sup> personne, alors n'oubliez pas de prendre en compte ces autres réalités importantes : toute approche globale se doit de les inclure.*

NOUS AVONS VU QUELQUES-UNES DES APPLICATIONS DU MODÈLE INTÉGRAL. Nous pouvons maintenant conclure avec un bref sommaire des points principaux du modèle lui-même.

**AQAL** est une abréviation de la version anglaise voulant dire « **tous quadrants, tous niveaux** » — qui est à son tour un raccourci pour « tous les quadrants, tous les niveaux, toutes les lignes, tous les états, tous les types », ceux-ci étant simplement cinq éléments de base parmi les plus fondamentaux qu'on a besoin d'inclure dans toute approche véritablement intégrale ou compréhensive.

Lorsqu'on utilise AQAL comme structure de base afin d'organiser ou comprendre une quelconque activité, nous l'appelons aussi un **Système d'Exploitation Intégral** ou **SEI** tout simplement. Il existe des versions plus avancées, mais **SEI Basic**, présenté dans ce livre, contient tous les éléments essentiels (les quadrants, niveaux, lignes, états, types) pour permettre à quelqu'un de démarrer une approche plus globale, plus inclusive, et plus efficace.

Lorsqu'on se sert d'AQAL ou du SEI dans le cadre de la croissance et du développement personnels grandeur nature, nous parlons de **Pratique Intégrale de Vie**, qui paraît être le chemin de transformation le plus global et donc le plus efficace à ce jour. Les chercheurs de l'Institut Intégral se sont efforcés de créer une version d'introduction simple et facile (**le kit de démarrage PIV**)\* : allez voir, cela pourrait vous intéresser. Je n'aime pas la vente forcée, mais je ne sais pas comment dire autrement et aussi efficacement ce qui suit : un kit de démarrage PIV est disponible, et quelques personnes au moins le trouvent assez cool. Vérifiez par vous-même : [www.MyILP.com](http://www.MyILP.com).

\* NdT : Le PIV se dit en anglais « ILP » (Integral Life Practice).

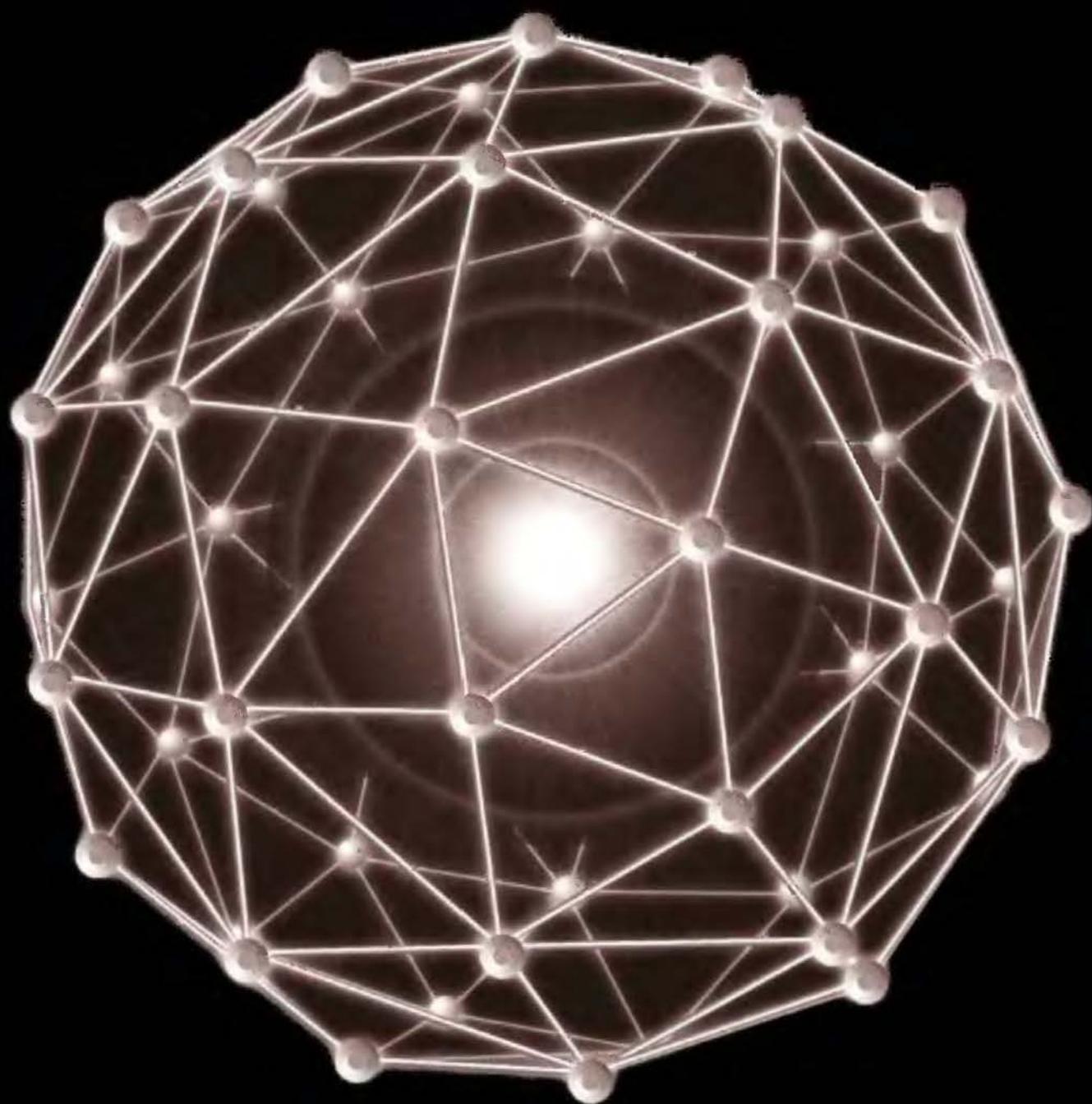


Voici une autre conclusion importante. Le SEI est **une structure neutre** ; elle ne vous dit pas ce qu'il faut penser, ni ne vous impose une idéologie particulière, ou encore moins ne tente d'altérer de quelque façon que ce soit votre conscience. Par exemple, dire que les êtres humains passent par des états d'éveil, de rêve, de sommeil profond n'indique en aucune manière ce que vous devriez penser lorsque vous êtes réveillé ou endormi. Cela dit simplement que si vous voulez avoir une compréhension élargie, assurez-vous d'inclure les états d'éveil, de rêve, et sans forme.

De la même façon, le fait de souligner que tout événement peut être représenté dans les 4 quadrants – ou simplement à travers les dimensions « je », « nous », et « ça » – n'indique en aucune manière ce que ce « je » devrait faire, ni ce « nous », ni ce « ça ». Je propose tout simplement que pour inclure toutes les possibilités importantes, vous vous assuriez d'inclure les perspectives de la 1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> personne parce qu'elles sont présentes dans les langues principales, partout dans le monde.

C'est précisément parce que le SEI est une structure neutre qu'il est possible de s'en servir pour apporter plus de clarté, d'attention et compassion, et d'inclusivité à pratiquement toute situation, favorisant ainsi la réussite, que ce soit une réussite en termes de transformation personnelle, de changement social, d'excellence en affaires, d'attention et de compassion envers les autres, ou de simple bonheur dans la vie.

Mais plus important que tout sans doute, c'est parce qu'on peut se servir du SEI dans toute discipline — la médecine, les arts, l'entreprise, la spiritualité, la politique, l'écologie — que, pour la première fois dans l'histoire, on peut amorcer un dialogue approfondi et fructueux entre toutes ces disciplines. Une personne uti-



lisant le SEI en entreprise peut dialoguer aisément et efficacement avec quelqu'un qui se sert du SEI dans le domaine de la poésie, de la danse, ou des arts graphiques simplement parce qu'ils ont enfin un vrai langage commun— ou un système d'exploitation commun — sur lequel ils peuvent s'appuyer pour communiquer.

L'utilisation du SEI permet non seulement d'y exécuter des centaines de programmes « logiciels » différents, mais il permet également à ces mêmes programmes de communiquer entre eux, voire même d'apprendre les uns des autres. Elle favorise ainsi le déploiement d'une évolution vers des dimensions plus grandes encore de l'être, du savoir, et du faire.

C'est la raison pour laquelle des milliers d'étudiants, chercheurs et enseignants de partout dans le monde se sont rapprochés pour créer « Integral University », la première communauté mondiale d'apprentissage intégral. Les activités humaines diverses et variées, séparées jusqu'alors par des terminologies et du jargon en quantités incommensurables, peuvent en fait commencer à réellement communiquer entre elles en exécutant un SEI : toutes ces disciplines peuvent commencer à converser entre elles, et apprendre l'une de l'autre. Cela ne s'est jamais passé avec autant d'efficacité auparavant : voilà pourquoi l'aventure Intégrale est sur le point de commencer.

De quelque façon que l'on regarde, cela se réduit à quelques éléments simples. Dans le domaine de sa croissance et de son développement personnels, on a la capacité d'amener le soi, la culture et la nature vers des manières d'être de plus en plus grandes, larges et profondes. Cette expansion va conduire l'identité isolée de « moi » vers une identité plus complète de « nous », puis vers une identité plus profonde encore de « nous tous » — y compris tous les êtres

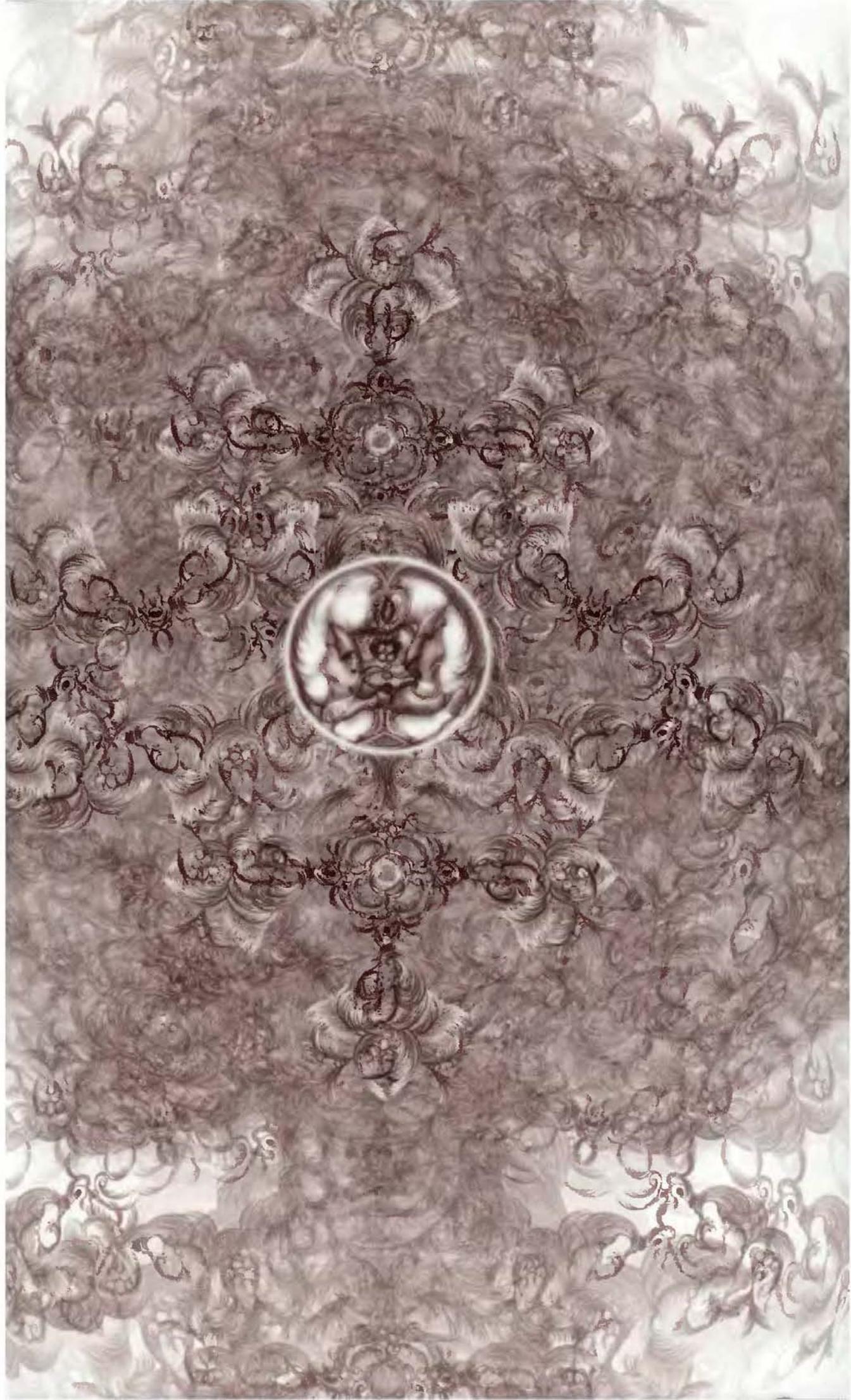
sensibles, partout — tandis que sa propre capacité de Vérité, Bonté et Beauté grandit et s'approfondit. Une conscience toujours plus grande qui s'accompagne d'une Etreinte toujours plus large, qui se réalise à travers soi, et qui s'incarne dans la nature et s'exprime par la culture.

Voici l'extraordinaire but et objectif de l'Approche Intégrale : **cultiver le corps, le mental et l'esprit à travers le soi, la culture, et la nature** — et nous serions ravis de votre participation dans cet effort on ne peut plus excitant.

Il y a là une nouvelle aventure, une nouvelle politique, une nouvelle révolution même, qui se préparent à l'horizon. Vous le sentez, oui ?

De nouveaux efforts à fournir, de nouvelles gloires à raconter, de nouveaux terrains à découvrir, et des secrets du cœur encore à dévoiler lorsque ce cœur est trop plein pour pouvoir parler, trop radieux pour voir, trop infini pour être contenu, trop éternel pour être touché — mais seulement parce que c'est ici même et en cet instant présent, plus proche que votre propre souffle, plus au-dedans de vous que vos propres pensées, plus proche de l'Esprit que toutes ces pensées, cet « au-dedans de Vous » qui en ce moment même lit cette page, et regarde le monde, et se demande ce que tout cela signifie, alors que « tout-ce-que-cela-signifie » est *vous*. Non pas le vous qui peut être vu, mais le Vous qui est en train de voir.

Le Visionnaire en vous, le Témoin de cette page et du monde entier autour : ce monde qui chatoie et scintille d'un bonheur palpitant, lui-même empreint de la liberté de chaque moment sans exception; une liberté qui brûle et qui s'envole, qui vous pousse, libre, dans l'infinité avec chaque expire, et qui, par son



intensité radieuse, chatouille votre colonne vertébrale en se libérant de votre corps par une entaille, par laquelle elle s'élance dans l'au-delà — portant avec elle des dons : la compassion infinie, la perfection radicale et l'attention radieuse, des dons si outrageusement énormes que votre corps tout entier éclaterait si jamais il essayait de les contenir. Vous la sentez maintenant, cette Plénitude qui est la vôtre si seulement vous faisiez un pas de côté pour permettre son arrivée, une percée fracassante, un envahissement.

Et elle arrive effectivement, si vous vous posez en Témoin de ce monde et de tous les mondes qui surgissent au sein de votre propre conscience, mondes de votre propre fabrication, illuminés par l'orbe lumineux qui traverse le ciel de votre propre vacuité transparente, à travers chaque aube et chaque crépuscule. Cette magnifique *ouverture radieuse* que vous êtes, d'instant en instant, est *tout* ce qui aura jamais été. Regardez ! Regardez ! Regardez ! Que voyez-vous ? Que *pouvez-vous* voir ? En dehors de ces textures de votre propre Soi, cette magnifique Expérience de l'Un de votre propre Présence primordiale, qui apparaît partout comme le monde. Est-ce que ce monde « là dehors » est autre chose que ce ressenti qui est *vous*, là, maintenant ? Ecoutez-moi :

Toute chose est vous.

Vous êtes vide.

Vide est en train de se manifester librement.

Se manifester librement est libération de soi.

Joignez-vous à moi, s'il vous plaît, mes amis, et faisons ceci une dernière fois :



## REMARQUEZ VOTRE ATTENTION PRÉSENTE.

Remarquez les objets qui apparaissent au sein de votre attention – les images et les pensées qui se présentent à votre mental, les sentiments et les sensations qui émergent à l'intérieur de votre corps, la myriade d'objets qui apparaissent autour de vous dans la pièce ou l'environnement. Tous ceux-ci sont des objets qui deviennent présents à votre attention.

Pensez maintenant à ce qui était présent à votre attention 5 minutes plus tôt. La plupart de vos pensées ont changé, la plupart de vos sensations corporelles ont changé, et probablement la majorité de l'environnement a changé. Quelque chose en vous est le même maintenant que 5 minutes plus tôt. Qu'est-ce qui est présent maintenant qui était également présent 5 minutes plus tôt ?

« Je SUIS-qui-est ». Le sentiment-attention de « Je SUIS-qui-est » est encore présent. Je suis ce « Je SUIS-qui-est » à tout instant. Ce « Je SUIS-qui-est » est présent maintenant. Il était présent un moment plus tôt, il était présent une minute plus tôt, il était présent 5 minutes plus tôt.

Qu'est-ce qui était présent 5 heures plus tôt ?

« Je SUIS-qui-est ». Ce sens de « Je SUIS-qui-est » est un « Je SUIS-qui-est » continu, auto-connaissant, auto-reconnaissant, auto-approuvant. C'est présent maintenant, c'était présent 5 heures plus tôt. Toutes mes pensées ont changé, toutes mes sensations corporelles ont changé, mon environnement a changé, mais je SUIS à tout instant, rayonnant, ouvert, vide, clair, spacieux, transparent, libre. Les objets ont changé, mais non ce « Je SUIS-qui-est » sans forme. Ce « Je SUIS-qui-est », présent et évident, est présent maintenant tout comme il l'était 5 heures plus tôt.

Qu'est-ce qui était présent 5 ans plus tôt ?

« Je SUIS-qui-est ». Tant d'objets sont allés et venus, tant de sentiments sont allés et venus, tant de pensées sont allées et venues, tant de drames et de terreurs et d'amours et de haines sont venus, et sont restés un moment, et s'en sont allés. Mais une chose n'est pas venue, et une chose ne s'en est pas allée. Qu'est-ce que c'est ? Quelle est la seule chose présente à votre attention juste maintenant et dont vous pouvez vous souvenir la présence 5 ans plus tôt ? Ce sentiment de tout instant, intemporel de « Je SUIS-qui-est » est présent maintenant comme il l'était 5 ans plus tôt.

Qu'est-ce qui était présent 5 siècles plus tôt ?

Tout ce qui est de tout instant est « Je SUIS-qui-est ». Chaque personne sent ce même « Je SUIS-qui-est » – parce que ce n'est pas un corps, ce n'est pas une pensée, ce n'est pas un objet, ce n'est pas l'environnement, ce n'est pas n'importe quoi qui pourrait être vu, mais c'est plutôt le Prophète de tout instant, le Témoin continuellement ouvert et vide de tout ce qui apparaît, en n'importe quelle personne, en n'importe quel monde, en n'importe quel endroit, en n'importe quel temps, dans tous les mondes jusqu'à la fin des temps, il y a seulement et toujours ce « Je SUIS-qui-est » évident et immédiat. Que pourriez-vous éventuellement savoir de plus ? Qu'est-ce que n'importe qui pourrait éventuellement savoir d'autre ? Il y a seulement et toujours ce « Je SUIS-qui-est » rayonnant, auto-connaissant, auto-ressentant, auto-transcendant, et continuellement présent, que ce soit maintenant, 5 minutes, 5 heures, 5 siècles plus tôt.

5 millénaires plus tôt ?

Avant qu'Abraham ne fût, JE SUIS. Avant que l'univers ne fût, JE SUIS. Ceci est mon Visage original, le Visage que j'avais avant que mes parents soient nés, le Visage que j'avais avant que l'univers soit né, le Visage que j'avais depuis toute éternité avant que je ne décide de jouer ce tour de cache-cache, et de me perdre dans les objets de ma propre création.

Je ne prétendrai plus JAMAIS ne pas connaître ou ne pas ressentir mon propre « Je SUIS-qui-est ».

Et avec cela, le tour est déjoué. Un million de pensées sont allées et venues, un million de sentiments sont allés et venus, un million d'objets sont allés et venus. Mais une chose n'est pas allée, et une chose n'est pas venue : le grand Non-Né et le grand Non-Mourant qui n'entrent ni ne quittent jamais le flux insaisissable du temps, une Présence pure au-delà du temps qui flottent dans l'éternité. Je suis ce grand « Je SUIS-qui-est », évident, auto-connaissant, auto-approuvant, auto-libérant.

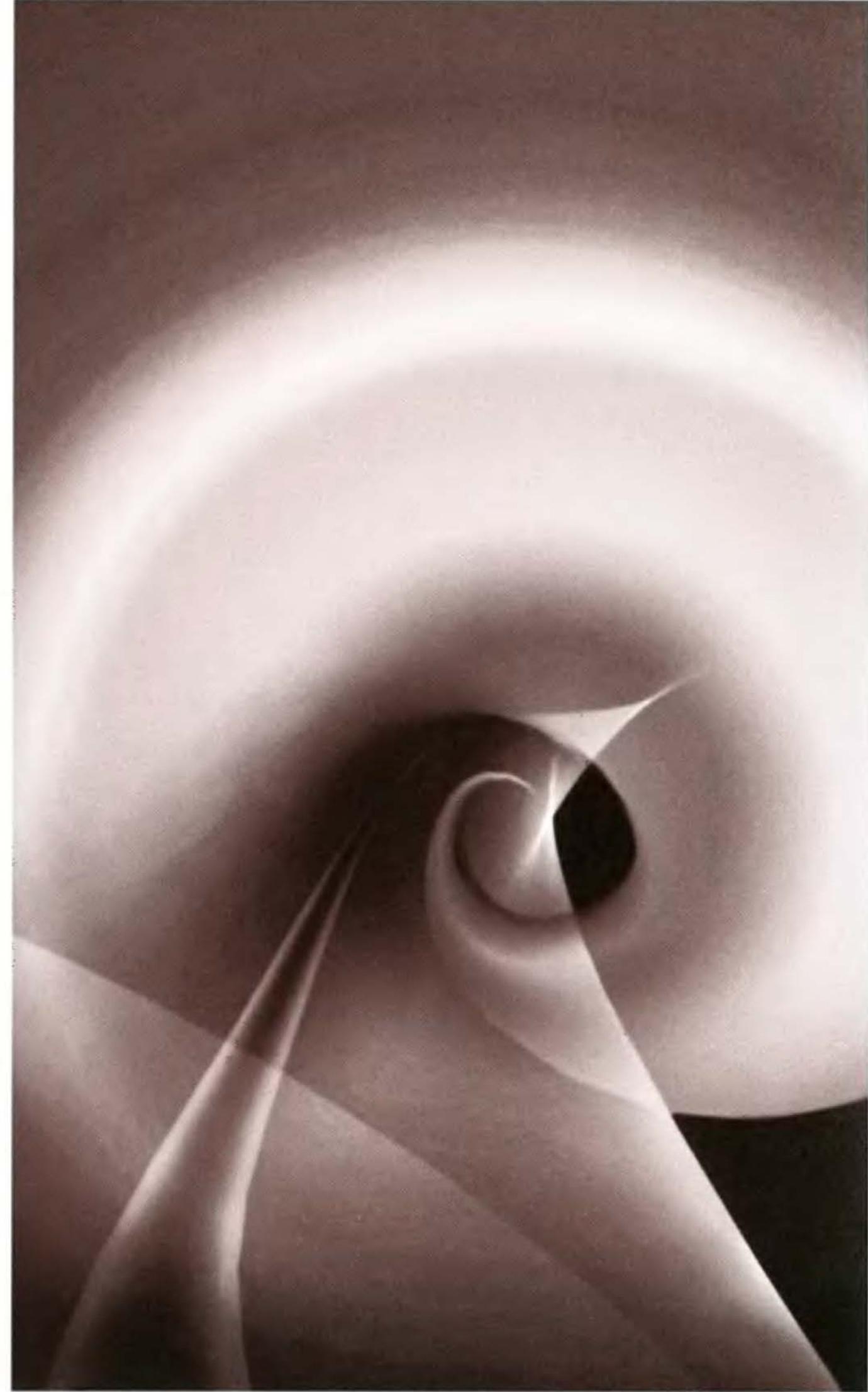
Avant qu'Abraham ne fût, JE SUIS.

JE SUIS n'est rien d'autre que l'Esprit à la 1<sup>re</sup> personne, l'ultime, le sublime, le rayonnant Soi du Kosmos entier et créateur de toute chose, présent en moi et en vous et en lui et en elle et en eux – en tant que « Je SUIS-qui-est » que tous et chacun de nous ressentons.

Parce que dans tous les univers connus, le nombre total des JE SUIS n'est rien d'autre que « un ».

Reposez-vous toujours en « Je SUIS-qui-est », l'exact « Je SUIS-qui-est » que vous ressentez en cet instant même, qui est lui-même l'Esprit Non-Né rayonnant en vous et à travers vous. Assumez également votre identité personnelle – en tant que cet objet-ci ou cet objet-là, ou ce soi-ci ou soi-là, ou cette chose-ci ou cette chose-là – en vous reposant toujours sur le Terrain qui est le Fondement de Tout, en ce grand et absolument évident « je SUIS-qui-est », puis levez-vous et continuez votre journée, dans l'univers créé par JE SUIS.

C'est un nouveau jour, c'est une nouvelle aurore, c'est un nouvel homme, c'est une nouvelle femme. Le nouvel humain est intégral, et ainsi en est-il du nouveau monde.



# Biographie

NÉ EN 1949 À OKLAHOMA CITY, KEN WILBER a vécu dans de nombreux endroits pendant ses années scolaires, du fait que son père travaillait dans l'Armée de l'Air. Il a fait ses études secondaires à Lincoln, Nebraska, et a commencé ses études de médecine à Duke University, en Caroline du Nord. Cependant, il a au cours de sa première année perdu tout intérêt pour la poursuite d'une carrière scientifique, et a commencé à lire la psychologie et la philosophie, aussi bien occidentale qu'orientale. Il est retourné au Nebraska pour étudier la biochimie mais, après quelques années, a abandonné le monde universitaire (avec un diplôme en biochimie) pour consacrer tout son temps à étudier selon son propre programme et à écrire des livres.

Ayant produit vingt-trois ouvrages sur la spiritualité et la science, traduits dans vingt-sept langues, Ken Wilber est maintenant l'auteur universitaire le plus traduit aux Etats-Unis. Longtemps perçu comme un représentant important de la psychologie transpersonnelle, qui a émergé dans les années '60 à partir de la psychologie humaniste, et qui se soucie explicitement de spiritualité, il se sépare de ce mouvement en 1983 et préfère développer une approche intégrale. Du fait de la nature fondamentale et pionnière de son discernement, il a été qualifié comme étant «l'Einstein de la Conscience».

Son premier ouvrage *The Spectrum of Consciousness* (1977) a établi sa réputation en tant que penseur original, cherchant à intégrer la psychologie occidentale et orientale. *No Boundary* (1979), qui récapitule ce travail, est l'un de ses livres les plus populaires. Ses ouvrages centraux *The Atman Project* (1980) et *Up from Eden* (1981) couvrent les domaines respectifs de la psychologie développementale et de l'histoire culturelle.



Dans son travail plus récent, particulièrement le volumineux *Sex, Ecology, Spirituality* (1995), il a critiqué non seulement la culture occidentale, mais également les contre-mouvements tels que le *New Age*. Selon lui, aucun de ces derniers n'approche la profondeur et la nature détaillée « de la philosophie traditionnelle », la conception de la réalité qui repose au coeur de toutes les religions majeures, et qui forme le fond de tous ses écrits. Ce travail fondamental a aussi été résumé dans *A Brief History of Everything* (1996).

Dans son travail le plus personnel à ce jour, *Grace and Grit* (1991), Ken Wilber rapporte de façon émouvante sa relation avec sa deuxième épouse, Treya, décédée du cancer en 1989. Dans un ouvrage plus récent *One Taste*, un journal personnel de l'année 1997, il offre des éclairages sur sa vie au quotidien et sur ses expériences spirituelles.

En 2000, il fonde l'*Integral Institute*, un groupe de réflexion qui étudie de manière intégrale les questions scientifiques, sociales et spirituelles.

Aujourd'hui, Ken Wilber vit à Denver dans le Colorado et partage sa vie avec Rebecca.



## Autres Livres de Ken Wilber

*The Holographic Paradigm and Other Paradoxes : Exploring the Leading Edge of Science (1982)*. Une anthologie de contributions d'imminents scientifiques et penseurs portant sur le dialogue entre la science et la religion.

*A Sociable God: Toward a New Understanding of Religion (1983)*. Une introduction savante à un système de méthodes fiables permettant d'évaluer la légitimité et l'authenticité de tout mouvement religieux.

*Eye to Eye: the Quest for the New Paradigm (1983)*. Une investigation des trois domaines de la connaissance, le royaume vérifiable des sens, le royaume de la rationalité mentale, et le royaume contemplatif de l'esprit.

*Quantum Questions : Mystical Writings of the World's Great Physicists (1984)* Une anthologie composée d'extraits non techniques écrits par des physiciens tels que Schrödinger, Heisenberg, et Einstein.

*Transformations of Consciousness : Conventional and Contemplative Perspectives on Development (1986)*, by Ken Wilber et al. Neuf essais qui explorent le spectre entier de la croissance et du développement humain (prépersonnel, personnel, transpersonnel).

*The Eye of the Spirit: An Integral Vision for a World Gone Slightly Mad. (1987)* Des essais qui explorent l'Approche Intégrale à travers des champs tels que la psychologie, la spiritualité, l'anthropologie, et la transformation planétaire.

*Spiritual Choices: the Problem of Recognizing Authentic Paths to Inner Transformation (1997)*. Composé de contributions de psychologues et d'enseignants spirituels, ce livre se propose de résoudre le dilemme suivant : comment distinguer l'autorité spirituelle légitime de la simple tyrannie spirituelle ?



## *Autres livres de Ken Wilber*

*The Essential Ken Wilber: an Introductory Reader* (1998). Des sections extraites des livres de Wilber les plus appréciés qui donnent le parfum et le ton pour de nouveaux lecteurs.

*The Marriage of Sense and Soul: Integrating Science and Religion* (1998). En comparant les grandes traditions de sagesse, Wilber en extrait les aspects communs: il conclut qu'elles sont compatibles à la fois avec les vérités scientifiques, et avec la méthode scientifique.

*The Collected Works of Ken Wilber* (1999), une collection en cours.

*Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy* (2000). Une étude qui a marqué le paysage en présentant la première psychologie véritablement intégrale. Elle inclut par exemple les vagues et courants de développement et des états de conscience, et suit le cours de chaque élément du subconscient, à travers la conscience de soi, jusqu'à la superconscience.

*Boomeritis: a Novel That Will Set You Free* (2002). Ce roman savant mais ironique vise un des obstacles les plus résistants à la réalisation de la vision intégrale : une attaque de pluralisme accompagné de narcissisme que Wilber appelle « Boomeritis ».

*The Simple Feeling of Being: Embracing Your True Nature* (2004). Une compilation faite par des étudiants expérimentés sur les thèmes inspirationnels, mystiques, et instructionnels.

*Integral Spirituality: A Starting New Role for Religion in the Modern and Postmodern World* (2006). Une théorie sur la spiritualité qui honore les vérités prémodernes, modernes et postmodernes. Un livre vraiment révolutionnaire qui, selon les critiques, change la nature et le rôle de la religion et de la spiritualité.



## Crédits

*(œuvres originales en 4 couleurs)*

Rommel DeLeon ([www.c4chaos.com](http://www.c4chaos.com))

pp. 6, 22-23, 24-25, 108-109, 140 (milieu), 208-209, 210-211, 212

Todd Guess ([www.toddguess.com](http://www.toddguess.com))

pp. 14, 64, 82, 156, 226

Karl Eschenbach ([www.karleschenbach.com](http://www.karleschenbach.com))

pp. 130, 160-161, 162-163, 164

Kim Smith ([www.kesmit.com](http://www.kesmit.com))

p. 219

*et*

Chad Baker/Ryan McVay : pp. 12-13

David Brunner : p. 19

Marinko Tarlac : p. 29

Paul Salamone : pp. 35 (avec l'aimable autorisation de la Nasa pour l'image de la Terre), 40, 54, 123, 146, 191

Kevin Russ : p. 45

Mark Pruitt : pp. 62-63

Alex Bramwell : p. 74

Maartje van Caspel : p. 93 (haut, droite)

Lisa F. Young : p. 93 (bas, gauche)

Lloyd Paulson : p. 93 (bas, droit)

Antonis Papantoniou : pp. 93 (haut, gauche), 190

Joel Morrison et Ken Wilber : p. 110

Peter Chen : p. 99 (haut, gauche)

Lisa Gagne : p. 99 (bas, gauche)

Eliza Snow : p. 99 (bas, droite)

Amanda Rohde : pp. 99 (haut, droite), 200 (milieu)

Jim Jurica : p. 101

Kateryna Govorushchenko : p. 103

Ben Wright et Ken Wilber : pp. 90, 119, 216

Elena Ray : pp. 126, 140 (haut)

Vladimir Pomorstev : p. 140 (bas)

Brand X pictures : pp. 172, 177, 188, 194, 197

Steve Self : p. 186

Andy Lim : p. 200 (gauche)

Oleg Prikhodko : p. 200 (droite)