



Depuis quelques semaines, plusieurs patients me rapportent des expériences de conscience inhabituelles qu'ils vivent parfois comme étranges, dérangementes, voire inquiétantes. J'ai déjà eu l'occasion à plusieurs reprises en conférence d'expliquer ces expériences, et de prévenir qu'elles allaient se répandre, devenir plus fréquentes et plus intenses. Il me semble utile d'y revenir aujourd'hui.

Nous connaissons les trois états de conscience ordinaires. Dans le sommeil profond le corps est comme désactivé, le tonus musculaire s'effondre, les organes sensoriels ne répondent plus aux stimuli extérieurs et la conscience semble elle aussi débranchée, c'est le trou noir. Dans le rêve ou sommeil paradoxal, le corps peut être animé de mouvements voire de parole, et la conscience est présente mais illusoire et éphémère, on évolue dans l'imaginaire et on oublie généralement très vite et quasiment tout. Dans la veille ordinaire, la conscience et le corps sont connectés au travers de perceptions sensorielles internes et externes et d'activités motrices volontaires, et nous expérimentons une certaine réalité que nous pouvons partager avec les autres et dont nous gardons majoritairement le souvenir.

Depuis les années soixante et les premières recherches sur les effets de la méditation, il a été identifié quatre autres états, chacun correspondant à des fonctionnements particuliers de la physiologie et de la conscience.

Le quatrième état de conscience est appelé selon la culture Conscience Transcendantale dans la Tradition Védique, hypervigilance hypométabolique par les scientifiques. C'est un état que nous expérimentons tous plusieurs fois par jour sans toujours nous en rendre compte car souvent il n'affleure que passagèrement. Le premier type de situation est le passage de l'un des trois états ordinaires à un autre : au moment du réveil, de l'endormissement, de l'entrée ou de la sortie du rêve. Le corps est alors très reposé, les rythmes cardiaque et respiratoire ralentis, le tonus musculaire présent mais diminué, on mesure un faible taux d'acide lactique et d'hormones du stress dans le plasma, et autres indications d'une profonde relaxation. Dans le même temps, si l'expérience dure assez longtemps, on observe un éveil particulier de la conscience, malgré l'absence ou quasi-absence de pensées des connexions se font entre de nombreuses informations latentes, et on peut percevoir une sensation agréable de bien-être ou même de joie sans objet. Cet état se manifeste aussi au moment où on trouve la solution à un problème : toutes les connexions semblent se faire dans notre tête, on voit bien au-delà de ce qu'on cherchait, on a l'impression d'avoir tout compris mais on ne pense plus, le temps s'arrête, le corps et l'esprit expérimentent un relâchement jouissif. Les créateurs témoignent aussi de cette expérience dans l'exercice de leur art, Victor Hugo ou Lamartine mais aussi Einstein ou Max Planck en ont fait quelques belles pages. Sans compter la contemplation de la beauté ou le sentiment amoureux. Ce quatrième état de conscience est en fait un état sous-jacent et continu sur lequel se greffent les trois premiers. Il est et devrait être notre état de fonctionnement fondamental, c'est pourquoi nous cherchons des moyens d'y revenir, par la méditation ou la créativité, mais aussi par des drogues qui bien sûr n'atteignent jamais leur objectif.

Par la pratique régulière de la méditation, peu à peu le quatrième état de conscience commence à se maintenir pendant la veille, le rêve ou le sommeil profond, parce que les ondes cérébrales ont tendance à rester synchronisées. En état de veille cela se traduit par une drôle de sensation de

séparation entre ce que je suis et ce que je fais. Habituellement, nous sommes pris dans notre activité à laquelle nous nous identifions ; d'ailleurs quand on nous pose la question "que *fais*-tu dans la vie" on répond "je *suis* ...". Lorsqu'on commence à expérimenter le 5^{ème} état de conscience dit Conscience Cosmique, on observe qu'on est en train d'agir, de parler ou de penser, mais on continue à percevoir le silence et le statut éternel de l'Etre ou du Soi intérieur sous-jacent, et on se sent au-delà de ce qu'on est en train de faire. Parfois, cela donne le sentiment de se détacher des choses et notre mental peut nous inquiéter en nous disant que ça n'est peut-être pas normal. En fait on ne devient pas indifférent, on n'est simplement plus embourbé dans les choses, leurs difficultés et les émotions qui vont avec. Donc, on a une meilleure capacité à éviter les problèmes et le cas échéant, à leur trouver des solutions. La vie devient plus simple, plus efficace, plus réjouissante. Les relations humaines deviennent plus vraies. On est plus heureux et en meilleure santé. C'est cet affleurement de la transcendance dans le quotidien qui se fait sentir en ce moment, parce que la conscience collective est en train d'évoluer significativement. On a pu montrer qu'il suffisait d'un petit pourcentage d'une population qui stabilise cet état pour que l'ensemble d'une population commence à en ressentir les effets, la synchronisation des ondes cérébrales est infiniment plus contagieuse que n'importe quel virus ! Maintenant même des personnes qui n'ont jamais médité ou n'ont pas spécialement d'activité créatrice peuvent faire cette expérience. Si on ne sait pas ce que c'est, ça peut être ressenti comme dérangeant mais c'est au contraire un très bon signe. Une autre expérience de Conscience Cosmique qui peut être dérangeante quand on ne la comprend pas, c'est l'affleurement de la conscience pendant le sommeil profond. Imaginez, votre corps est profondément endormi, il ne répond à aucune intention motrice, vous ne pouvez ni bouger un petit doigt ni prononcer un mot, mais vous êtes comme réveillé et pouvez même avoir l'impression de flotter pas très loin du plafond. Pas d'inquiétude, vous n'êtes pas en train de mourir ! Si c'est inconfortable dans un premier temps je recommande juste d'émettre l'intention de s'endormir. L'émergence de la conscience dans le rêve est beaucoup plus ludique : ah tiens je suis en train de rêver là, et si je faisais bouger mon rêve dans tel ou tel sens, si je revenais en arrière, si je changeais tel aspect ou tel autre ? On prend alors conscience du rôle du rêve, qui est une sorte de terrain d'exercice à la créativité de notre psychisme. Et on commence à comprendre que ce que l'on prend pour la réalité en état de veille n'est rien d'autre qu'une option de rêve à laquelle on donne de la consistance. Mais ça, c'est une autre histoire.

Peu à peu vont apparaître des expériences du 6^{ème} état de conscience, dit Conscience Divine. On observe un objet, on porte son attention sur une situation, on s'interroge sur quelque chose, et la connaissance est là. L'information dont on a besoin apparaît spontanément, généralement reliée à son réseau de causalités, on comprend les choses à la fois dans leur détail et dans leur globalité, avec une sensation d'évidence jubilatoire très proche de ce qu'on observe quand les bébés ou les enfants comprennent soudain quelque chose. Parallèlement, l'intention devient de plus en plus réalisatrice. On émet un vœu et l'univers accomplit. Pourtant ce n'est pas de la toute-puissance, c'est au contraire un alignement plus obéissant aux lois de la Nature.

Puis commence à venir l'expérience de l'Unité, "je suis Cela, tu es Cela, tout ceci est Cela". On perçoit la continuité fondamentale de la conscience dans toute la création, tout peut être nommé en terme du Soi.

L'évolution n'est pas linéaire. Des expériences de n'importe quel état peuvent émerger à n'importe quel moment et dans n'importe quel ordre, sans qu'un état antérieur ait été stabilisé ; elles risquent alors d'être d'autant plus dérangeantes si elles ne sont pas comprises. D'où l'importance d'une pratique régulière pour installer le 5^{ème} état de conscience, et l'importance d'explications permettant de satisfaire le mental. Si vous avez eu ce genre d'expérience surtout récemment et que vous avez des questions, dans la mesure de mon possible je vous répondrai. A vous.