

Michèle RAULIN 24.10.2022

Il est une expérience que d'aucuns appellent "nuit de l'âme", qui a été décrite par des mystiques de toutes religions, et que l'on peut connaître en dehors de toute religion. Par exemple, l'expression "tant qu'il y a de la vie il y a de l'espoir" ne fait référence à aucune religion établie, mais témoigne d'une forme de foi dans le fait que la vie a des ressources qui échappent à notre conscience de veille et à notre connaissance intellectuelle. La nuit de l'âme, c'est quand on se trouve plongé dans un tel désarroi que la vie et la mort perdent elles-mêmes leur sens. L'expérience peut durer de très longues années, voire toute une vie, mais ceux qui l'ont traversée témoignent aussi de son pouvoir régénérateur.

Dans sa nuit, l'âme refait l'expérience archaïque de l'abandon, un abandon total que rien ne peut apaiser ou consoler, aucune présence, aucun geste, aucune connaissance, aucun discours ; une solitude absolue. C'est la mélancolie dans le sens psychiatrique du terme, dont l'étymologie signifie littéralement "bile noire", humeur noire, nuit de l'âme. "Noir, c'est noir. Il n'y a plus d'espoir". Au pied de la lettre ; là on ne chante plus, on déchanté ; c'est vraiment noir, il n'y a vraiment plus d'espoir. Nombreux sont ceux qui se suicident devant cette expérience, alors même qu'après l'avoir traversée, en sortir est une renaissance.

C'est que cette détresse nous confronte à une croyance subtile et radicale : celle de la séparation. Être seul n'est pas douloureux tant qu'on n'a pas le sentiment que quelqu'un nous manque. Vivre cela comme un abandon, comme une perte déchirante, montre qu'on a gardé



quelque part l'image miroir de la complétude, de la satisfaction, du bonheur. Mais notre mental nous fait croire que la source de cette plénitude serait ailleurs. Qu'on se représente cet ailleurs sous la forme d'un partenaire, d'un enfant, d'un animal chéri, d'une communauté, d'une appartenance sociale, d'une image identitaire, d'un ange gardien, d'un dieu ... pour peu que cet ailleurs-là, cet autre-là disparaisse, sa perte effondre tout notre système. C'est pour cela que la nuit de l'âme peut être une traversée nécessaire.

Aucun ailleurs n'est autre chose qu'une illusion. Dans sa tentative de traverser la nuit, notre conscience ne fait rien d'autre que retrouver le chemin d'elle-même, de sa propre complétude, de sa propre éternité, de son propre absolu. Pour peu qu'on ne fuie pas, éprouver la souffrance absolue est une des façons d'éprouver l'absolu. Au bout de cette nuit le rideau se déchire, une évidence apparaît : il n'existe rien d'autre que le Soi. La nuit est seulement le fruit d'une résistance de l'intellect. On se donne tellement de mal pour souffrir ! Bien lire la phrase : on se donne à soi-même tellement de mal, tellement de peine ! C'est tellement épuisant ! Il n'y a pas de bonheur à atteindre, et pas d'effort à faire pour l'atteindre parce qu'il

est là, en attente patiente qu'on arrête de se tourmenter tout seul. Il suffit d'arrêter de dépenser tellement d'énergie pour chercher à atteindre quelque chose ailleurs. Aucune richesse, aucune réussite, aucun lien affectif ne suffira jamais : trop périssable ! Tous les textes spirituels le disent, mais il faut en faire l'expérience.

Aussi, vraiment désespérer du monde, de la vie, de Dieu, peut être une façon de renoncer à chercher ailleurs et oui, si dans cette traversée de l'Ombre on choisit de rester en vie on finit un jour par réaliser qu'on est ultimement en nous-mêmes la source et la preuve d'une plénitude invincible sous-jacente à toute autre réalité. Nous sommes faits de pure conscience et la conscience pure, nettoyée de sa croyance de séparation, n'est que joie.

Le bonheur n'est finalement rien d'autre qu'une expérience par défaut. Vous avez dit éclipse de soleil ?