

DR DEEPAK
CHOPRA

CROIRE



**Choisir l'expérience
spirituelle**

EYROLLES

CROIRE

Dans un siècle troublé par le mal religieux – la perte des repères et des valeurs d'un côté, les extrémismes en tous genres de l'autre – notre conception de Dieu, quelles que soient nos convictions et nos croyances, nous écarte de toute expérience spirituelle.

Or selon Deepak Chopra « la question n'est pas de savoir comment penser à Dieu, mais comment en faire l'expérience directement ».

Au-delà des controverses, des dogmes et du scepticisme scientifique, Deepak Chopra nous propose de nous connecter à notre dimension spirituelle, cette ressource inaliénable de chaque être humain.

Inspiré par les grandes traditions de sagesse et dans le respect des croyances individuelles, Deepak Chopra nous invite à croire, à rencontrer un Dieu non plus modelé à notre image ni à celui des fanatismes de tous bords, mais source de toutes choses et en harmonie avec la conception de l'univers.

Deepak Chopra est médecin endocrinologue, fondateur de l'Association Américaine de Médecine ayurvédique et du Chopra Center for Well Being (Californie).

Croire

Choisir l'expérience spirituelle

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Traduit de *The Future of God, A practical approach to spirituality for our times*

Copyright ©2014 by Deepak Chopra
Published by arrangement with Harmony Books, an imprint of The Crown
Publishing Group, an division of Random House LLC

Avec la collaboration de Cécile Potel

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016.
ISBN : 978-2-212-55911-8

Deepak Chopra

Croire

Choisir l'expérience spirituelle

Traduit de l'anglais par Emmanuel Plisson

EYROLLES

A horizontal line with a small grey circle in the center, positioned below the publisher's name.

Sommaire

Prologue	9
Pourquoi Dieu a un avenir	15
Où en êtes-vous ?	16
Chapitre préliminaire. Dieu est un verbe, pas un nom	21
Dieu 1.0	21
Dieu 2.0	26

Première partie

LE CHEMIN VERS DIEU

ÉTAPE 1 : L'INCROYANCE

Chapitre 1. Dawkins et ses illusions	35
<i>L'incroyance à la Dawkins</i>	35
<i>Tactiques de persuasion</i>	39
<i>Dieu sans les « trucs »</i>	41
<i>La spiritualité d'Einstein</i>	44
Chapitre 2. Une réponse à l'athéisme militant	49
<i>Une caricature malhonnête</i>	49
<i>Un monde sens dessus dessous</i>	53
Chapitre 3. La preuve par l'ornithorynque	57
<i>L'argument de l'improbabilité</i>	57
<i>Les scientifiques croyants, laissés pour compte</i>	60
<i>Dieu, le 747 ultime ?</i>	63
<i>Peut-être, peut-être pas</i>	66
<i>Au-delà de l'ornithorynque</i>	71

Chapitre 4. Psychologie de la certitude	75
<i>Un athéisme de salon</i>	<i>76</i>
<i>Rompre le charme</i>	<i>81</i>
<i>La réalité est dedans</i>	<i>86</i>
Chapitre 5. La menace fantôme	89
<i>La fin de la foi</i>	<i>89</i>
<i>Dieu et la politique</i>	<i>92</i>
<i>Une réalité mitigée</i>	<i>97</i>
<i>Croire en sa vérité intérieure</i>	<i>101</i>
Chapitre 6. Au-delà du point zéro	105
<i>Passer outre l'instinct de survie</i>	<i>106</i>
<i>Le point zéro de la foi</i>	<i>107</i>
<i>Il faut de la foi... ..</i>	<i>114</i>
<i>Une meilleure définition</i>	<i>118</i>
<i>Poser des conditions</i>	<i>120</i>
<i>Comment avoir la foi</i>	<i>123</i>
Chapitre 7. La mauvaise foi	127
<i>La foi, aide ou entrave ?</i>	<i>127</i>
<i>La foi aveugle</i>	<i>129</i>
<i>La science aussi a besoin de foi</i>	<i>135</i>
<i>La science comme un système de croyance</i>	<i>139</i>

Deuxième partie

LE CHEMIN VERS DIEU

ÉTAPE 2: LA CROYANCE

Chapitre 1. L'agenda de la sagesse	145
<i>Renoncer à l'idéal</i>	<i>145</i>
<i>Des choix sages</i>	<i>147</i>
Chapitre 2. Les miracles sont-ils possibles ?	165
<i>Une société fondée sur la foi</i>	<i>165</i>
<i>Commencer par l'impossible</i>	<i>167</i>
<i>Le surnaturel, ici et maintenant</i>	<i>175</i>

Troisième partie
LE CHEMIN VERS DIEU
ÉTAPE 3 : LA CONNAISSANCE

Chapitre 1. Dieu sans limites.....	185
<i>Les aspects de Dieu</i>	185
<i>Ce qui ne peut être pensé.....</i>	187
<i>Dieu comme illusion.....</i>	191
<i>Une carte du voyage</i>	195
<i>Les trois mondes</i>	195
Chapitre 2. Y a-t-il un monde matériel ?.....	201
<i>L'esprit plus que la matière.....</i>	202
<i>Qu'est-ce que la recherche ?.....</i>	206
<i>Qu'est-ce qui fait un chercheur ?.....</i>	209
Chapitre 3. Le monde subtil	217
<i>Des questions sans réponses.....</i>	217
<i>Des signaux invisibles.....</i>	220
Chapitre 4. Transcendance : Dieu apparaît	243
<i>Comment y parvenir ?</i>	243
<i>Mystère de l'Un.....</i>	245
<i>Comblé le fossé</i>	250
<i>Ce qu'est vraiment Dieu</i>	257
Chapitre 5. La question la plus difficile	261
<i>Un mode de vie</i>	261
<i>Devenir un.....</i>	263
<i>Dieu et vous</i>	278
Épilogue : Dieu en un clin d'œil	285
<i>L'athéisme militant.....</i>	287
<i>La foi.....</i>	288
<i>Dieu</i>	288
Remerciements	291

Prologue

La foi est mal en point. Depuis des millénaires, la religion nous demande de croire en un Dieu tout-puissant et omniscient. L'Histoire, en conséquence, a été longue et souvent tumultueuse : de grands moments de joie ont alterné avec les pires atrocités commises au nom des religions. Mais aujourd'hui, en Occident tout au moins, l'âge de la foi semble révolu. Pour la plupart des gens, la religion est un domaine de la vie parmi d'autres, et elle n'implique pas un lien intime à Dieu. Dans le même temps, l'incroyance a grandi. Comment s'en étonner ?

Il existe désormais entre nous et Dieu un gouffre, dont la découverte nous déçoit terriblement. Nous avons connu trop de catastrophes pour croire encore en un Dieu qui ne veut que notre bien. Comment continuer à croire que Dieu est amour face à l'Holocauste et au 11 Septembre – pour ne citer que deux tragédies parmi toutes celles qui viennent à l'esprit ? Quand on étudie l'image que les gens ont de Dieu, on se rend compte qu'ils sont souvent mal à l'aise vis-à-vis de la religion : presque tous connaissent un sentiment de doute et d'insécurité.

Pendant longtemps, la responsabilité de la foi a incombé au croyant et à son imperfection. Si Dieu n'intervenait pas pour soulager les souffrances ou apporter la paix, c'était notre faute. Dans ce livre, j'ai renversé cette perspective pour rendre cette responsabilité à Dieu. Il est temps de questionner Dieu sans langue de bois.

Et tout d'abord, qu'a-t-il fait pour vous récemment ?

Pour nourrir votre famille, est-il plus efficace d'avoir la foi ou de travailler ?

Avez-vous déjà vraiment laissé Dieu résoudre un problème à votre place ?

Pourquoi Dieu autorise-t-il la souffrance en ce monde ? Est-ce un jeu ? La promesse d'un Dieu d'amour est-elle un mensonge ?

Ces questions font cruellement problème, souvent au point que nous évitons de nous les poser. Pour des millions de personnes, elles n'ont même plus d'importance. Au ^{xxi}^e siècle, nous sommes certains que les nouvelles technologies vont très bientôt améliorer nos vies. En revanche, nous avons cessé d'en attendre autant de Dieu – comme s'il ne comptait pas.

De mon point de vue, la véritable crise en matière de foi n'est pas liée à la baisse de fréquentation des églises, une tendance qui a débuté en Europe et aux États-Unis dès les années 1950 et ne se dément pas. La véritable crise est ailleurs : comment trouver un Dieu qui compte vraiment et en qui nous pouvons avoir confiance ? La foi est un carrefour auquel nous parvenons tous à un moment ou un autre : soit on considère que l'Univers est régi par un Dieu vivant, soit on considère que Dieu n'est pas seulement absent, il est une fiction pure et simple – une fiction au nom de laquelle des hommes se sont entre-tués, ont torturé, lancé des croisades sanglantes et commis toutes les horreurs imaginables.

On trouve dans le Nouveau Testament un exemple de cynisme accablant lorsque Jésus agonise sur la Croix et que l'assistance, dont les prêtres de Jérusalem, se moque de lui par ces mots :

« Il a sauvé les autres, et il ne peut se sauver lui-même ! S'il est roi d'Israël, qu'il descende de la Croix, et nous croirons en lui. Il s'est confié en Dieu ; que Dieu le délivre maintenant s'il l'aime¹. »

La noirceur de ces paroles n'a pas diminué avec le temps. Pourtant, il y a un point plus intrigant encore : Jésus dit aux hommes qu'ils doivent s'en remettre entièrement à Dieu et que la foi peut déplacer les montagnes. Il enseigne qu'à chaque jour suffit sa peine et que la Providence nous donnera tout. Au-delà du sens mystique de la Crucifixion, pouvons-nous vraiment avoir à ce point confiance en la Providence divine ?

La foi est un carrefour auquel nous parvenons tous... Et plusieurs fois par jour. Je ne parle pas d'un point de vue chrétien – je ne pratique personnellement aucune forme de religion officielle – mais Jésus, je pense, ne veut pas dire que la Providence nous fournira

1. Matthieu, 27: 42-43.

argent, nourriture, abri et tout le reste pourvu que nous nous montrions patients. Pourtant, il parle bien du pain quotidien, d'un abri pour tous les jours. La phrase « demandez, et vous recevrez ; frappez, et l'on vous ouvrira » s'applique à tous nos choix, dans le moment présent. Curieuse façon d'augmenter les enjeux ; car si Dieu nous déçoit chaque fois qu'il ne vient personne à notre rescousse, nous le décevons tout autant chaque fois que nous empruntons la voie de l'incroyance – pratiquement tout le temps.

Le germe de l'incroyance est en nous. Il nous offre d'innombrables raisons de ne pas avoir la foi. J'espère qu'en tant qu'être humain j'aurais ressenti de la pitié au spectacle de la crucifixion ; mais au quotidien, je vais travailler chaque matin, j'épargne pour l'avenir et je regarde derrière mon épaule quand je passe la nuit dans une ruelle mal éclairée. J'ai davantage foi en moi qu'en un Dieu extérieur. Voilà ce que j'appelle le point zéro, le nadir de la foi. C'est l'endroit où Dieu ne compte pas dans les difficultés du quotidien. Depuis ce point zéro, Dieu est inutile ou trop faible. Peut-être regarde-t-il avec tristesse, ou peut-être hausse-t-il les épaules avec mépris.

Pour que Dieu ait un futur, nous devons échapper à ce point zéro et trouver une nouvelle façon de vivre la spiritualité. Nul besoin de nouvelles religions, de nouvelles écritures ou de meilleurs témoignages de la grandeur de Dieu. Les versions dont nous disposons suffisent amplement – que ce soit un bien ou un mal. Un Dieu digne de foi doit compter réellement pour chacun de nous, et c'est possible seulement s'il montre ce qu'il peut faire au lieu de nous décevoir.

Un changement aussi radical exige une autre conversion totale : repenser la réalité dans son ensemble. On l'oublie trop souvent : en mettant Dieu au défi, c'est la réalité que l'on remet en question. Si celle-ci n'est que ce que nous en percevons en surface, rien n'est digne de foi. Tout ce que nous pouvons faire, c'est rester englués dans le cycle de nos vies, jour après jour, semaine après semaine, en « faisant de notre mieux » pour vivre. Si en revanche la réalité offre des dimensions supérieures, c'est alors une tout autre histoire. On ne peut reconstruire un Dieu qui n'a jamais existé, mais on peut réparer une connexion défailante.

J'ai décidé d'écrire un livre sur la façon de se reconnecter à Dieu afin qu'il devienne aussi réel qu'une miche de pain et aussi tangible que le lever du soleil – ou toute autre image qui vous inspire vraiment confiance. Si un tel Dieu existe, il n'a plus aucune raison

de nous décevoir et nous n'avons plus de raisons de nous leurrer à son sujet. Nul besoin non plus d'une foi aveugle. Ce qu'il nous faut, c'est quelque chose de plus profond : reconsidérer le possible. Cela demande une transformation intérieure. Quand vous entendez « le royaume des cieux est en nous », vous ne devriez pas penser « pas en moi en tout cas » mais seulement vous demander ce qu'il faut pour que cette phrase devienne vraie. Le chemin spirituel commence avec la curiosité : et si, aussi incroyable que cela paraisse, Dieu existait vraiment ?

Des millions de gens sont aujourd'hui enclins à « en finir avec Dieu », pour reprendre le slogan d'athées militants qui attaquent ouvertement la foi¹. Ce mouvement organisé autour de Richard Dawkins pare ses attaques des atours de la science et de la raison. Mais même ceux qui ne se considèrent pas comme athées vivent souvent comme si Dieu ne comptait pas, ce qui affecte leurs choix quotidiens. En bref, l'incroyance a implicitement gagné. Pour subsister, la foi ne peut être restaurée que par une exploration plus approfondie du mystère de l'existence.

Je n'ai rien contre l'athéisme tant qu'il n'est pas militant. Thomas Jefferson a écrit qu'il « ne trouvait rien qui en vaille la peine dans le christianisme orthodoxe », mais dans le même temps il aidait à fonder une société fondée sur la tolérance. Dawkins et compagnie sont fiers de leur intolérance. Or, le vrai athéisme sait parfois se moquer de lui-même, comme quand George Bernard Shaw écrit que « le christianisme est une excellente religion, alors pourquoi n'a-t-on pas l'idée de le mettre en pratique ? ». Toute pensée a son contraire, et en ce qui concerne Dieu, l'incroyance est l'opposé de la croyance.

Pour autant, il ne faut pas croire que l'athéisme est toujours opposé à Dieu. Selon une étude de 2008, 21 % des Américains qui se disent athées croient en un Dieu ou un esprit universel ; 12 % croient au paradis et 10 % prient au moins une fois par semaine². C'est incontestable, les athées ne sont pas tous des gens qui ont perdu la foi. Mais Dawkins professe un nihilisme spirituel avec détachement

1. Ndt : L'auteur fait ici allusion à l'essai du biologiste Richard Dawkins, *Pour en finir avec Dieu* (Robert Laffont, 2008), dont le titre original est *The God delusion* ou « L'illusion de Dieu ».

2. Pew Research, 2008.

et assurance. J'ai décidé que je devais prendre la parole pour m'opposer à ses propos même si je n'ai rien contre lui à titre personnel.

Pour le bien de tous, nous devons sauver la foi. De la foi naît une passion pour l'éternel, qui est plus forte encore que l'amour. Beaucoup d'entre nous ont perdu cette passion ou ne l'ont jamais connue. En prenant fait et cause pour Dieu, je voudrais pouvoir transmettre cette urgence exprimée dans les vers de Mirabaï, une princesse indienne devenue une grande poétesse mystique :

*L'amour qui me lie à toi, Ô Seigneur,
Est indestructible
Comme un diamant qui brise
Le marteau qui le frappe.
Comme le lotus s'élève au-dessus de l'eau
Ma vie provient de toi,
Comme l'oiseau regarde passer la lune
Je me perds dans ta contemplation
Ô mon aimé – Reviens !*

Voilà ce qu'est la foi, à n'importe quelle époque : un cri du cœur. Si vous êtes déterminé à croire que Dieu n'existe pas, il n'y a aucune chance que ces pages vous convainquent du contraire. Mais le chemin n'est jamais fermé. La foi peut être sauvée, l'espoir renouvelé. En elle-même, la foi ne peut pas nous offrir Dieu. Elle fait quelque chose de mieux : elle le rend possible.

Pourquoi Dieu a un avenir

En ce qui concerne Dieu, pratiquement nous tous, croyants ou non, souffrons d'une sorte de myopie intellectuelle. Nous ne voyons – et ne croyons, donc – que ce que nous avons sous le nez. Le fidèle voit Dieu comme une figure parentale bienveillante offrant grâce et justice en jugeant nos actions ici-bas ; pour les autres, Dieu est distant, impersonnel et étranger à nos vies. Pourtant, Dieu est peut-être plus proche que cela – à un souffle à peine.

À chaque instant, quelqu'un dans le monde fait l'expérience merveilleuse de la réalité de Dieu. Le ravissement, la certitude, existent encore. Je pense souvent à ce passage du *Walden* de Thoreau qui parle de « l'homme solitaire, loué à la journée dans quelque ferme aux abords de Concord [...] pourvu de sa seconde naissance¹ ». Comme nous, Thoreau se demande si le témoignage de celui qui prétend avoir « une expérience religieuse à lui » est valide. En réponse, il interroge le cours des siècles :

« Zoroastre, il y a des milliers d'années, suivit la même voie et acquit la même expérience ; or lui, en sa qualité de sage, connut qu'elle était universelle². »

Selon lui, si vous rencontrez soudain une expérience que vous ne pouvez expliquer, prenez simplement conscience du fait que vous n'êtes pas seul. Cet éveil est lié à une longue tradition.

« Qu'il confère donc humblement avec Zoroastre, puis, en passant par l'influence libéralisante de tous les hommes illustres, avec Jésus-Christ lui-même, et laisse tomber "notre Église"³. »

1. Ndt : En l'absence de mention contraire, toutes les citations sont traduites par nos soins.

2. Trad. Louis Fabulet.

3. *Ibid.*

Dans un langage plus contemporain, Thoreau nous conseille de faire confiance à notre instinct et à la réalité de notre expérience spirituelle. Les sceptiques retournent cet argument : le fait que la présence de Dieu ait été ressentie pendant des millénaires montre que la religion est un vestige primitif, un reliquat mental auquel nous devons apprendre à ne plus croire. D'après les sceptiques, Dieu n'existe que grâce au pouvoir des prêtres d'imposer la foi en interdisant toute déviance à leurs fidèles. Pourtant, toutes les tentatives pour dire clairement une bonne fois pour toutes si Dieu est réel ou non continuent à échouer. Le doute persiste... Et nous connaissons tous ses ravages.

OÙ EN ÊTES-VOUS ?

Quittons l'abstrait pour en venir au personnel. Lorsque vous vous demandez sincèrement où vous en êtes de votre relation avec Dieu, vous vous trouvez certainement dans l'une de ces situations :

- *Incroyance* : Vous n'acceptez pas la réalité de Dieu, et vous exprimez votre incroyance en vivant comme si Dieu ne comptait pas.
- *Foi* : Vous espérez que Dieu existe et vous exprimez cet espoir à travers la foi.
- *Connaissance* : Vous ne doutez pas de la réalité de Dieu et vous vivez donc comme si Dieu était présent en permanence.

Se lancer dans une démarche spirituelle, c'est vouloir passer de l'incroyance à la connaissance. Pourtant, le chemin est loin d'être facile. Que faire de sa spiritualité quand on se lève le matin ? Doit-on par exemple essayer de « vivre le moment présent » ? C'est un principe *a priori* très sage, car la paix, si elle existe, se trouve dans l'instant. Pourtant, Jésus souligne à quel point cette décision est radicale :

« C'est pourquoi je vous dis : ne soyez point en souci pour votre vie, de ce que vous mangerez, et de ce que vous boirez ; ni pour votre corps [...] Mais cherchez premièrement le royaume de Dieu et sa justice, et toutes ces choses vous seront données par-dessus. Ne soyez donc point en souci pour le lendemain ; car le lendemain aura souci de ce qui le regarde¹. »

1. Matthieu, 6: 25, 33-34.

Selon Jésus, « vivre au présent » revient à s'en remettre à la providence divine. Sa confiance en Dieu est infinie; tout ce dont on a besoin viendra en son temps. Mais qu'en était-il des pauvres ouvriers juifs qui écoutaient le sermon et qui chaque jour gagnaient leur pain à la sueur de leur front sous le joug de l'occupant romain? Ils pouvaient *espérer* que la Providence leur donne ce dont ils avaient besoin; peut-être même avaient-ils suffisamment de foi pour le *croire*. Pour autant, il devait leur être difficile de *s'abandonner* à la foi. Seul Jésus se trouvait dans un tel état de conscience qu'il pouvait s'en remettre entièrement à la Providence, car il ressentait la présence de Dieu partout.

En chacun de nous se trouvent les graines de l'incroyance, car nous sommes nés dans un âge qui se méfie de tout ce qui est mystique. Mieux vaut être sceptique et libre qu'entravé par les mythes, les superstitions et les dogmes. Pour le sceptique, l'incroyance est l'état le plus rationnel... Mais c'est aussi souvent un état *malheureux*. On peut en toute logique se sentir incomplet et insatisfait dans un monde où la plus grande dévotion va à des sportifs, des héros de bandes dessinées ou encore à la recherche d'un corps parfait. La science ne nous aide pas à trouver le sens de la vie quand elle décrit l'Univers comme un immense vide glacé guidé par le hasard.

Et pourtant, la foi persiste. Nous voulons que l'Univers soit notre maison. Nous voulons nous sentir connectés à la Création. Par-dessus tout, nous ne voulons pas d'une liberté qui signifie une anxiété et une insécurité permanentes, une liberté détachée du sens de la vie. C'est ainsi que le sentiment religieux continue d'exister, qu'on le voie comme une tentative désespérée de se raccrocher à la foi ou comme le respect de la religion de nos ancêtres. Pour des milliards d'humains, il n'y a pas d'alternative.

Mais qu'en est-il du troisième état – la connaissance certaine de Dieu – qui est le plus rare et le plus fugace? Vivre dans la certitude absolue exige une transformation radicale ou bien d'avoir miraculeusement gardé l'innocence de l'enfance – deux hypothèses peu probables au quotidien. Les personnes (d'ailleurs très peu nombreuses) qui ont connu une expérience de mort imminente et parlent de la « lumière » vers laquelle il faut aller n'ont pas d'arguments tangibles de nature à convaincre un sceptique. Ce qui a changé pour elles est de l'ordre de l'intime, du subjectif. Quant à l'innocence de l'enfance, nous avons de bonnes raisons de ne pas la conserver. En

vieillissant, nous nous construisons une personnalité à travers nos expériences et nos souvenirs. Tout ce qui compte pour nous, c'est grandir et avancer. La joie de l'enfance est un état informe, naïf. Aussi beau soit-il, nous rêvons légitimement à de plus grandes aspirations. Dans l'histoire de l'humanité, les sommets de créativité sont atteints par des adultes, pas par des enfants (en âge ou en esprit).

Partons du principe que vous vous reconnaissez dans un de ces trois états : l'incroyance, la foi et le savoir. Il est très possible qu'ils soient mêlés ou qu'ils alternent en vous selon les moments. Pour en revenir au vieux modèle statistique de la « courbe en cloche », la vaste majorité d'entre nous se situe dans le ventre de la cloche, qui abrite en ses extrémités la mince minorité des athées confirmés d'une part et d'autre part les personnes profondément religieuses dont la vocation est de suivre Dieu. Mais en toute honnêteté, la plupart de ceux qui disent croire en Dieu ne rencontrent ni émerveillement ni certitude. En général, nous consacrons nos journées à tout sauf à Dieu : nous élevons notre famille, nous cherchons l'amour, le succès ou encore le bien-être à travers une insatiable soif d'achats et de biens.

Or rien de bon ne peut naître de la confusion. L'incroyance est hantée par la souffrance intérieure et la crainte que la vie n'ait pas de sens. (J'ai du mal à croire les athées qui disent accepter dans la joie l'idée que l'Univers n'a pas de sens. Se réveillent-ils réellement tous les matins en disant : « Génial, encore un jour qui ne veut rien dire ! » ?) L'état de foi est lui aussi intenable, pour des raisons différentes : à travers l'Histoire, il a mené à la rigidité, au fanatisme et à des violences aveugles au nom de Dieu. Quant à l'état de connaissance, il semble réservé aux saints de tous ordres – qui restent extrêmement rares.

Pourtant, Dieu est caché quelque part dans les trois situations, que ce soit une ombre négative (la divinité que l'on fuit quand on s'éloigne des religions officielles) ou positive (une réalité supérieure à laquelle on aspire). Mais cette présence « en ombre chinoise » ne compte pas vraiment – surtout lorsqu'il s'agit de ce qui pourrait être le domaine le plus important de l'existence. S'il était possible de rendre à nouveau Dieu réel, je pense que tout le monde accepterait d'essayer.

Ce livre vous propose de passer de l'incroyance à la foi, puis à la connaissance véritable. Ces trois stades constituent une évolution ; quand vous explorez l'un, le suivant s'ouvre. En ce qui concerne

notre cheminement intérieur, l'évolution est un choix dont nous sommes entièrement libres. Une fois que l'on connaît l'incroyance dans tous ses détails, on peut décider d'en rester là ou bien d'aller plus loin et d'explorer la foi. Au terme de cette exploration, on peut choisir d'en faire sa résidence spirituelle ou d'aller voir plus loin. À la fin du voyage se trouve la connaissance de Dieu, qui est tout aussi viable – et bien plus réelle – que les deux stades précédents. Connaître Dieu n'a rien de mystique, pas plus que de savoir que la Terre tourne autour du Soleil. Dans les deux cas, il s'agit d'un fait établi et tous les doutes et les croyances erratiques s'en trouvent naturellement dissipés.

CHAPITRE PRÉLIMINAIRE

Dieu est un verbe, pas un nom

Il est devenu pratiquement impossible de forcer quelqu'un à avoir la foi – tout autant que de se forcer soi-même à le faire. Notre modèle de Dieu est démantelé sous nos yeux. Il ne s'agit pas de recoller les morceaux ; un changement plus radical est nécessaire. La raison, l'expérience personnelle et la sagesse issue de plusieurs cultures se réunissent déjà pour une synthèse nouvelle, une sorte de Dieu 2.0 – le moment où l'évolution humaine fait un bond en avant en matière de spiritualité.

Dieu 1.0 reflétait les besoins humains divers et variés, il en était une personnification divine, qui respectait leur ordre. Les humains ont d'abord besoin de sécurité et de protection – voilà pourquoi nous nous projetions Dieu comme un divin protecteur. La vie appelle aussi l'ordre, et nous avons fait de Dieu le détenteur de la Loi suprême. Pour prendre la Genèse à contre-pied, nous avons construit Dieu à notre image. Il faisait ce que nous attendions de lui. Ce qui suit constitue les sept étapes que nous avons suivies.

DIEU 1.0

Fait à notre image

Besoin de sécurité, de protection

Dieu devient un père ou une mère. Il contrôle les forces de la nature, nous apportant bonne ou mauvaise fortune. Les humains vivent comme des enfants sous la protection de Dieu. Ses voies sont impénétrables ;

il prodigue tour à tour amour et punition sans que nous comprenions pourquoi. La nature est ordonnée, mais reste dangereuse.

C'est le Dieu que l'on prie pour qu'il vienne à notre secours, lorsque l'on voit le divin comme une figure d'autorité, lorsque l'on croit au péché et à la rédemption, que l'on attend des miracles, et que l'on voit la main de Dieu dans les accidents et les désastres qui frappent au dépourvu.

Besoin d'accomplissement

Dieu devient le législateur. Il pose des règles et les suit. Ainsi, le futur devient connaissable : Dieu récompense ceux qui respectent la loi et punit ceux qui désobéissent. Sur cette fondation, les êtres humains peuvent bâtir leur vie et atteindre la réussite matérielle. Le secret réside dans le travail, qui plaît à Dieu, et dans une société dont les lois sont justes parce qu'elles reflètent les lois de la nature. Le Chaos est vaincu, le crime jugulé. La nature existe pour être maîtrisée et non plus redoutée.

Tel est votre Dieu quand vous croyez que Dieu est raisonnable, qu'il veut votre succès, récompense le labeur, sépare le bien du mal, et a créé l'univers pour qu'il obéisse à des lois et des principes.

Besoin de se lier, de former des familles et des groupes aimants

Dieu devient une présence vivante dans chaque cœur. Le croyant tourne son regard vers lui-même. Le besoin de se lier aux autres va au-delà de la survie de l'espèce. L'humanité est une communauté reliée par la foi. Dieu veut que nous construisions une ville sur la colline, une société idéale. La nature est là pour remplir les humains de joie.

Ceci est votre Dieu si vous êtes un idéaliste, optimiste sur la nature humaine et sur la communauté des hommes. Vous êtes ouvert à l'amour d'une divinité qui pardonne. Le pardon vient de l'intérieur, pas des prêtres.

Besoin d'être compris

Dieu n'est plus le juge. Tout savoir, c'est tout pardonner. La blessure de la nature humaine, la fissure qui sépare le bien du mal, commence à guérir. La tolérance grandit. Nous développons de l'empathie pour ceux qui ont fait le mal parce que Dieu nous montre son empathie. Le besoin de récompenses et de punitions diminue. Il existe bien des nuances de bien et de mal, et tout a ses raisons. La nature existe pour nous montrer

l'étendue de la vie, sous ses formes les plus créatives comme les plus destructrices.

Besoin de créer, de découvrir et d'explorer

Dieu devient une source de créativité. La curiosité est le don qu'il nous fait, comme une marque de naissance. Il demeure inconnaissable mais nous dévoile ses secrets à travers la Création. À l'autre bout de l'univers, l'inconnu est un défi et une source d'émerveillement. Dieu ne veut pas notre adoration mais notre évolution. Notre rôle est de découvrir et d'explorer. La nature est là pour nous offrir des mystères sans fin et aiguïser notre intelligence – il y a toujours davantage à découvrir.

Tel est votre Dieu si vous vivez pour explorer et être créatif, si vous vous sentez plus heureux en vous lançant à l'assaut de l'inconnu, si vous êtes certain que la nature – y compris la nature humaine – peut être étudiée et élucidée pourvu que l'on ne cesse de la questionner et que l'on ne tienne aucune vérité pour fixe et immuable.

Besoin de règles morales et d'inspiration

Dieu devient pur émerveillement. La raison a atteint les limites de la compréhension, mais le mystère demeure. Les sages, les saints et les illuminés l'ont pénétré. Ils ont senti une présence qui transcende la vie de tous les jours. Le matérialisme est une illusion. La Création existe à deux niveaux, le visible et l'invisible. Les miracles existent quand tout est miracle. Pour atteindre Dieu, on doit accepter la réalité des choses invisibles. La nature est un masque du divin.

Voilà votre Dieu si vous êtes un chercheur de spiritualité. Vous voulez savoir ce qui se cache derrière le masque du matérialisme, trouver la source de la guérison, connaître la sérénité et entrer en contact direct avec la présence divine.

L'Unité, l'état au-delà des besoins

Dieu devient Un. Vous atteignez une satisfaction parfaite, le but de votre quête. Vous ressentez la présence divine en toute chose. La dernière ombre, la dernière séparation sont levées. Nul besoin de distinguer le saint du pécheur car Dieu est présent dans toute chose. Dans cet état, vous ne connaissez pas la vérité – vous *êtes* la vérité. L'Univers et tout ce qui s'y déroule sont des expressions de l'Être unique qui le sous-tend, qui est pure

conscience, pure intelligence et pure créativité. La nature est la forme extérieure que prend la conscience quand elle se déploie dans le temps et l'espace.

Tel est votre Dieu si vous vous sentez totalement connecté à votre âme et à votre source. Votre conscience a éclos pour embrasser une perspective cosmique. Vous voyez tout ce qui se passe dans l'esprit de Dieu. L'extase des grands mystiques, qui nous semblent des êtres élus ou particulièrement doués, vous est offerte, car vous avez atteint votre pleine maturité spirituelle.

Le Dieu qui dépasse les besoins, Dieu en tant que Tout, diffère des précédents. Il n'est pas une projection. Il désigne un état de certitude et d'émerveillement absolus. Lorsque vous atteignez cet état, vous n'êtes plus dans la projection. Chaque besoin est rempli ; le chemin se termine car vous avez atteint la réalité elle-même.

À la lecture de cette liste, il se peut que vous ne vous reconnaissiez nulle part. C'est compréhensible quand Dieu reste dans la confusion. Aucune version de Dieu n'est assez forte pour gagner votre allégeance. La confusion provient également de la façon dont le cerveau effectue des choix. Lorsque, dans un restaurant, vous hésitez entre une salade et un burger saturé de graisses, votre choix s'organise en fonction de groupes de neurones séparés dans le cortex cérébral. Un des deux groupes recommande la salade, l'autre exige le hamburger. À vous de voir qui l'emporte.

Dans le même temps, chaque groupe neuronal envoie des messages chimiques pour supprimer l'activité de l'autre. Ce phénomène connu sous le terme d'*inhibition croisée* est au cœur de la recherche actuelle sur le cerveau. La notion de base nous est familière : c'est comme dans un stade de foot où les fans encouragent leur équipe et huent l'adversaire. Dans tous les conflits armés, on dit aux soldats que Dieu est de leur côté et contre l'ennemi. De toute évidence, le « nous-contre-eux » est profondément enraciné dans le cerveau. En ce qui concerne les doutes spirituels, l'idée d'un Dieu d'amour inhibe celle d'un Dieu vengeur. Chacune a ses raisons, et chacune cherche à rabaisser l'autre. Un père aimant doit aimer tous ses enfants de la même façon, mais même ceux à qui Dieu montre son affection ont connu au moins une fois la souffrance. Le comportement de Dieu est aussi erratique que le nôtre,

de sorte que toute raison de vénérer une version de Dieu est inhibée par une version concurrente – et cela, en fait, pour les sept versions décrites ci-dessus.

Mais si Dieu 1.0 est une projection, cela signifie-t-il que Dieu n'existe pas, et que nous venons de planter un nouveau clou dans son cercueil ? Pas obligatoirement. Le fait que Dawkins et compagnie rejettent Dieu ne veut pas dire que leur point de vue est complet ou valide. Demandez à un adolescent de décrire ses parents, et vous obtiendrez une description peu fiable. En tant qu'adolescent, il ne peut avoir d'eux qu'une vision troublée où se mélangent les besoins d'amour, de sécurité et de protection issus de l'enfance et les envies quasiment adultes d'indépendance, de confiance en soi et d'intimité. Lorsque les deux tendances se rencontrent, elles fonctionnent en inhibition croisée. Ainsi, personne ne prendrait pour argent comptant les déclarations d'un adolescent sur ses parents, et personne n'irait imaginer abolir l'institution de la famille en se fondant sur ce témoignage. De la même façon, avec notre vision troublée de Dieu, nous ne pouvons pas témoigner de la vraie nature du divin et nos doutes ne suffisent pas à abolir Dieu.

Une nouvelle version : Dieu 2.0

Chaque âge se crée un Dieu qui lui sert pendant un certain temps (parfois plusieurs siècles). En matière spirituelle, notre époque pose une demande minimale : elle veut un Dieu que nous puissions librement ignorer.

Comment, alors, recréer Dieu ? Je parle ici pour l'Occident. Les autres variétés de Dieu ne sont pas prêtes pour le renouveau. L'islam fondamentaliste est une action d'arrière-garde qui tente désespérément de protéger le fidèle de la disparition ; un tel Dieu ne peut qu'être le maître de la vie et de la mort. Je ne parle pas non plus du Dieu de l'Orient, qui depuis longtemps est vu comme l'Un, le Tout. C'est Dieu 1.0 à son septième niveau, une présence qui touche toute création. Une telle divinité a sa source dans nos consciences ; elle ne peut être découverte que par un voyage intérieur. Dieu en tant que vrai soi est la révélation ultime. En Asie, on apprend à croire en cette conscience supérieure – en Inde, on l'appelle « Âtman » – mais pour autant, peu de gens entreprennent le voyage intérieur. Tout comme les Occidentaux, la plupart des Asiatiques vivent comme si Dieu était

une option, un héritage culturel sans grande importance, voire sans importance du tout dans leur vie de tous les jours.

Pour avoir un avenir, Dieu doit remplir les promesses faites en son nom tout au long de l'histoire. Au lieu d'être une projection, Dieu 2.0 est l'inverse : la réalité d'où jaillit l'existence. Quand on voyage vers soi, la vie de tous les jours se pare des qualités divines comme l'amour, le pardon et la compassion, que vous ressentez en vous-même comme des réalités. Dieu 2.0 fait plus encore – il est l'interface entre vous et la conscience infinie. Dans l'état actuel des choses, l'expérience du divin est rare et on la manque souvent car notre attention se porte tout entière vers le monde extérieur et vers des buts matériels. Mais lorsque vous entreprenez de trouver Dieu, le monde intérieur se révèle à vous. L'expérience de Dieu devient peu à peu la norme, pas de façon spectaculaire ou miraculeuse, mais de façon bien plus profonde : par la transformation.

DIEU 2.0

Faire la connexion

Première connexion : l'expérience de Dieu vous apparaît

Vous êtes enfin centré. L'esprit se calme et gagne en conscience de lui-même. L'agitation et l'insatisfaction s'amenuisent. Vous connaissez des moments de joie et de paix intérieure, qui deviennent de plus en plus fréquents. Vous rencontrez moins de résistance dans votre vie. Vous avez l'impression d'avoir votre place dans le vaste plan de l'univers. Chaque jour est plus facile. Vous êtes moins sujet au stress, à la lutte et à la pression.

Connexion approfondie : l'expérience de Dieu vous transforme

La conscience supérieure devient réalité. Vous appréciez le simple fait d'être. Vos désirs se réalisent avec bien moins d'efforts qu'auparavant. Par moments, vous entrevoyez pourquoi vous existez et quel est le but de votre existence. Les sollicitations extérieures vous perturbent de moins en moins. Vous ressentez le lien émotionnel avec ceux que vous aimez. L'anxiété et la lutte diminuent très nettement. Un sens de la justesse caractérise votre existence.

Connexion totale: le vrai soi est Dieu

Vous vous fondez à votre source. Dieu est révélé comme une conscience pure, l'essence de ce que vous êtes. Avec le temps, cette essence irradie dans toute la Création. Vous ressentez la lumière de la vie en vous-même. Tout est pardonné, tout est aimé. Votre ego s'est agrandi pour devenir l'ego cosmique. En progressant dans l'illumination, vous connaissez votre deuxième naissance. Dès lors, votre évolution devient un voyage vers la transcendance.

En réalité, vous êtes déjà totalement connecté à Dieu, puisqu'il s'agit de la source de l'existence. Mais il existe différents états de conscience et la réalité change dans chacun d'eux. Si votre conscience est tournée vers l'extérieur, vers le monde matériel aux changements permanents, vous ne pouvez percevoir Dieu. Le monde extérieur se suffit en lui-même. Si vous regardez au-delà des apparences, en vous tournant vers des valeurs supérieures comme l'amour et la compréhension, votre foi en Dieu vous rassure et vous sécurise. Mais c'est seulement quand vous transformez radicalement votre conscience que Dieu devient clair, réel et utile. Jusque-là, le divin n'est qu'une ombre quasiment inutile. Les sceptiques ont raison de remettre un tel Dieu en question. Leur erreur, c'est de rester aveugles à un Dieu meilleur.

En un mot : Dieu 2.0 est un processus, un verbe plutôt qu'un nom. Une fois que vous entamez ce processus, il se construit de lui-même. Vous savez que vous êtes sur le bon chemin car chaque pas apporte sagesse et clarté ainsi que des expériences plus intenses – il vous confirme que la conscience supérieure est une réalité.

Lorsqu'il y a suffisamment de conscience, Dieu apparaît. Vous en faites l'expérience aussi sûrement que vous faites l'expérience de vos pensées, sentiments et sensations. La pensée *Ceci est Dieu* vous vient à l'esprit aussi facilement que *Ceci est une rose*. La présence de Dieu est aussi palpable qu'un battement de cœur.

Trois états de conscience

Voilà ce que nous visons. En attendant, nous devons considérer avec autant d'attention chacun des trois états dans lesquels on peut se trouver, puisque incroyance, foi et connaissance ont chacune leur

but précis. En d'autres termes, ce sont des marches, des étapes qui disent « pas de Dieu », « Dieu peut-être » puis « Dieu en moi ».

Incroyance

Dans cette phase, la personne est guidée par la raison et le doute. La position « pas de Dieu » paraît raisonnable. On y parvient en questionnant tous les contresens sur Dieu et les mythes qui entourent la religion. La science peut y jouer un rôle, non pas en prouvant l'existence ou l'absence de Dieu mais en nous enseignant à poser les questions des sceptiques. L'incroyance n'est pas seulement une négation : il existe aussi un athéisme positif, celui qui accepte Dieu comme une possibilité mais refuse les traditions, les dogmes ou la foi sans preuves. Cette forme d'incroyance mène à la clarté de l'esprit. Elle nous force à grandir et à agir en adultes, spirituellement parlant, en mettant au défi l'inertie qui nous permettrait d'accepter sans rien dire le Dieu du catéchisme.

Imaginez que votre cerveau possède des circuits neuronaux dédiés à l'incroyance. Ces circuits traitent le monde tel qu'il vous parvient par l'intermédiaire de vos cinq sens. Ils ont confiance dans les objets que vous pouvez voir et toucher et se méfient de tout ce qui est mystique. Les pierres sont dures, les couteaux tranchants ; mais Dieu, lui, est intangible. Une bonne partie de votre personnalité est attachée à cette zone particulière de votre cerveau. Les besoins primitifs que sont la faim, la peur, la colère, le sexe et la protection vous projettent dans le monde physique, ici et maintenant. Vivre consiste à combler vos désirs immédiatement et non à les remettre à plus tard, à la promesse d'un paradis. Pour autant, l'incroyance utilise aussi ces fonctions supérieures du cerveau que sont la raison et le discernement, ainsi que l'intégralité du projet (qui n'a pas de localisation précise dans le cerveau) de construire un ego fort, un « je » jamais satisfait. Tous ces processus neuronaux luttent contre la réalité de Dieu. À quoi bon faire semblant ? La vie est difficile, exigeante, et Dieu n'y change rien.

Foi

Même si la modernité a érodé les religions officielles, nombreux encore sont ceux qui s'identifient à une foi. Dans les sondages, 70 % des Français déclarent avoir une religion¹, quels que soient leurs

1. Sondage BVA/Le Parisien, février 2014.

doutes. Pour un sceptique, s'accrocher à la foi peut paraître infantile et faible. Au pire, c'est une défense primitive pour des personnes incapables d'accepter la réalité. Mais quand il s'agit de restaurer Dieu, la foi est cruciale. Elle confère un but et une vision. Elle vous indique la destination longtemps avant de l'atteindre – à ce sujet, j'aime une métaphore que j'ai entendue une fois, et qui dit qu'avoir la foi est comme sentir l'odeur de l'océan avant de le voir.

La foi peut être négative. Nous connaissons tous les périls du fanatisme religieux. Il n'y a malheureusement qu'un pas entre croire aux promesses de récompenses célestes et commettre un attentat suicide. Mais la foi est exigeante pour d'autres que les fanatiques. Le « bon » catholique ou le « bon » juif est parfois celui qui est fier de ne pas penser pour lui-même. La foi nourrit un instinct profondément conservateur. En toute honnêteté, nous rêvons tous plus ou moins de la sécurité et du sentiment d'appartenance que la foi apporte au fidèle.

Dans le fonctionnement cérébral, la foi s'étend sur son propre réseau neuronal. Une majeure partie de l'activité prend place dans le système limbique, le siège des émotions. La foi est attachée à l'amour de la famille et à la dévotion de l'enfant à ses parents. Ces souvenirs créent une nostalgie pour un lieu et un temps qui semblent meilleurs ; la foi constitue la promesse de les retrouver. Mais le cortex est également impliqué. À travers l'Histoire, les croyants ont été persécutés. Tendre l'autre joue au lieu de se venger exige que notre cerveau supérieur s'accroche à des valeurs comme la compassion, le pardon et le détachement. Nous connaissons tous ce sentiment de conflit intérieur entre le pardon et la vengeance : c'est un exemple classique de l'inhibition croisée dans le cerveau.

Connaissance

La seule façon de mettre fin au conflit intérieur est d'arriver à un stade de certitude. Le chemin mène de « J'ai foi en l'existence de Dieu » à « Je sais que Dieu existe ». On peut insuffler le scepticisme aux enfants dès le plus jeune âge (il existe même des sites Web qui se proposent de leur montrer comment « échapper à Dieu ») ; on peut tromper les fidèles et leur faire croire à un faux Messie. La connaissance n'a rien à voir : elle vient de l'intérieur. Je sais que j'existe, je sais que j'ai une conscience. Pour Dieu 2.0, nul besoin de fondation supplémentaire. L'expansion de la conscience entraîne une véritable connaissance spirituelle.

Dieu n'est pas comme une comète – inutile d'attendre qu'il apparaisse dans le ciel. Vous ne pouvez pas non plus l'atteindre par la pensée. Par bonheur, ce n'est pas nécessaire. Un seul fossile de *Tyrannosaurus Rex* suffit à prouver que les dinosaures ont jadis marché à la surface du monde. La connaissance de Dieu consiste en une série d'expériences acquises tout au long de la vie, une sorte d'épiphanie au ralenti. Vous rencontrerez sans doute des pics, des révélations frappantes et des moments où la vérité semble étonnamment claire et proche. Quelques-uns pourront aussi être aveuglés par la lumière de Dieu sur le chemin de Damas. Pour eux, Dieu est révélé en un éclair.

Mais le cerveau fonctionne différemment. Nos vies dépendent de réseaux neuronaux qui fonctionnent toujours de la même façon. Si vous pratiquez régulièrement le piano ou le football, votre capacité à jouer est toujours disponible parce que vous avez forgé des réseaux neuronaux spécifiques. Chaque expérience y ajoute ou en retranche quelque chose. Même si vous ne vous en rendez pas compte, votre cerveau construit en permanence de nouveaux chemins et abandonne les anciens, voire les détruit. Au niveau microscopique, là où les neurones rencontrent les neurones, Dieu a besoin de son propre chemin.

**“On n'apprend pas un savoir,
on le devient**

C'est dans cette épiphanie au ralenti que vous entraînez votre cerveau à l'expérience spirituelle. Selon une croyance largement répandue, chacun de nous peut maîtriser un talent à condition d'y consacrer dix mille heures : jouer du violon, maîtriser la prestidigitation, développer une mémoire exceptionnelle, et ainsi de suite. Cette théorie a au moins une base valide : changer les vieux schémas et en construire de nouveaux demande du temps et de la répétition. Dieu 2.0 va plus loin qu'une simple tentative de remodeler votre cerveau, mais tant que votre cerveau n'est pas remodelé, l'expérience de Dieu est impossible. Un adage de la tradition védique dit : « On n'apprend pas un savoir, on le devient. » Du point de vue du cerveau, c'est parfaitement vrai.

Le processus de Dieu fait appel à toute la personne. Je vous invite à cesser de croire à tout ce que l'on a pu vous dire de Dieu, et à garder

la foi dans le même temps. Si Dieu est Un, vous ne devez rien laisser de côté, y compris le scepticisme le plus extrême. La réalité n'est pas fragile. Ce n'est pas parce que vous doutez d'une rose qu'elle fane. La seule exigence, c'est que vous acceptiez *a priori* que Dieu 2.0 puisse exister.

Un homme a un jour demandé à un célèbre gourou : « Comment puis-je être votre disciple ? Dois-je vous vénérer ? Accepter chaque mot que vous dites comme une vérité ? » Le gourou a répondu : « Aucun des deux. Ouvrez simplement votre esprit à la possibilité que ce que je dis soit vrai ». Réprimer tout potentiel intérieur – y compris celui de trouver Dieu – y met un terme. La graine meurt avant d'avoir pu fleurir. L'esprit est comme une fenêtre : il faut l'ouvrir pour que la lumière puisse entrer.

J'espère être clair : nous ne parlons pas d'une révélation soudaine. La transformation de soi est davantage semblable à l'éducation des enfants. Quand vous aviez quatre ans, que vous jouiez avec des poupées en regardant *1 rue Sésame*, votre cerveau se développait. Peu à peu, vous avez délaissé les poupées au profit des livres. Il n'y a pas eu de basculement, de choix à effectuer pour avoir quatre, cinq, six ou sept ans. Vous étiez simplement vous-même, tandis qu'à un niveau invisible s'opérait l'évolution.

Le processus de transformation de soi fonctionne de la même façon. Vous restez vous-même tandis que des changements invisibles se produisent au fond de vous. Chaque individu est comme une armée en haillons : certains aspects de la personnalité partent en éclaireurs tandis que le gros de la troupe suit péniblement. Le chemin spirituel vous donne un jour l'impression de voler et, le jour suivant, d'avoir des jambes de plomb, voire de reculer. L'incroyance, la foi et la connaissance parlent tour à tour.

Mais au final, si vous restez dans la conscience et gardez la trace du processus, vous ferez des progrès réels. Il y aura davantage de jours où vous vous sentirez en sécurité et protégé, moins de sentiments de solitude et de perte. Les moments de joie seront plus fréquents et plus intenses. Vous sentir en sécurité dans votre noyau intérieur deviendra votre état de base. Le processus qui construit l'expérience de Dieu efface l'ancien hologramme, point par point. Vous verrez au final apparaître une plénitude nouvelle. Cette plénitude s'appelle Dieu.