

L'UNICITÉ SPIRITUELLE

L'ÉLEVATION SPIRITUELLE À PORTÉE DE
TOUT LE MONDE

Un voyage au plus profond de l'esprit

ANDY DO NASCIMENTO

Andy Do Nascimento

L'Unicité spirituelle

© Andy Do Nascimento, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-5949-8

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

L'œuvre, y compris tous les contenus, est protégée par les droits d'auteur. Tous les droits sont réservés. La réimpression ou la reproduction (même partielle) sous quelque forme que ce soit (impression, photocopie ou autre procédé) ainsi que l'enregistrement, le traitement, la duplication et la diffusion à l'aide de systèmes électroniques de toute nature, en totalité ou en partie, sont interdits sans l'autorisation écrite expresse de l'auteur. Tous droits de traduction réservés.

Auteur et éditeur : Andy Do Nascimento

Image de couverture : Canva

Impression/Livraison : Amazon ou filiale

Préface.

Quel est le but de mon existence ? Quelle est la vérité ultime de ce monde ? Quelle est ma mission de vie ? À quoi ressemble mon vrai visage en dessous de mon masque social ? Ce sont quelques unes des questions que nous pouvons commencer à nous poser lorsque nous ressentons le besoin d'entamer une démarche spirituelle pour nous apporter quelques unes des réponses que nous convoitons.

Dans notre société occidentale moderne régie par les apparences, la concurrence et la superficialité, de plus en plus de personnes ressentent une sensation de vide spirituel, un besoin de mener une quête de sens qui transcende les simples réussites matérielles. Nous cherchons à nous reconnecter avec quelque chose de plus grand que nous-mêmes, à découvrir notre véritable essence et à comprendre notre place dans l'univers.

Au milieu de l'individualisme et du consumérisme qui caractérisent souvent notre société, nous ressentons un besoin croissant de valeurs transcendantes, de compassion et de connexion authentique avec les autres et avec l'existence elle-même.

Nous remettons en question les normes culturelles qui mettent l'accent sur la réussite extérieure et le statut social, réalisant que le bonheur véritable ne peut être trouvé que dans un équilibre entre le matériel et le spirituel.

Spiritualité, développement personnel, réalisation de soi, élévation, initiation, illumination etc. sont tous des termes qui, malgré le fait qu'ils soient apparus à des périodes différentes et sur des endroits différents, ont tous les mêmes finalités, une meilleure connaissance de soi avant tout, mais également la recherche de ce qui est au-delà de la matière, de ce qui est au-delà des apparences et je rajouterais même de ce qui est au-delà du sens commun, c'est à dire de ce qui est admis (ou pas) par telle ou telle société (chaque société ayant ses propres codes moraux et coutumes).

La quête de soi et de sens est profondément ancrée dans la nature humaine. Elle émerge de notre désir inné de comprendre notre place dans le monde, ainsi que

notre relation avec les autres et avec quelque chose de plus grand que nous-mêmes, que ce soit un pouvoir supérieur, une force cosmique ou simplement le cosmos dans son ensemble.

Le développement personnel, la spiritualité et d'autres termes similaires offrent des voies différentes pour explorer cette quête. Le développement personnel se concentre souvent sur la croissance individuelle, la réalisation de notre plein potentiel et l'amélioration de soi dans divers aspects de la vie, tels que la santé, les relations, la carrière, etc.

La spiritualité, d'autre part, va au-delà des frontières matérielles pour explorer les dimensions de l'âme, de la conscience et de la transcendance. Elle peut impliquer des pratiques telles que la méditation, la prière, le yoga, etc., visant à cultiver un sentiment de connexion avec quelque chose de plus grand et à découvrir la vérité profonde de l'existence.

Enfin, des concepts comme l'illumination, l'initiation et l'élévation représentent des étapes avancées dans ce voyage intérieur, où nous pouvons atteindre un niveau plus élevé de conscience, de compréhension et de sagesse.

Ces différentes voies offrent des moyens diversifiés mais convergents pour explorer la nature de l'existence humaine et la quête de sens.

J'ai voulu, dans ce livre, ébaucher brièvement quelques-uns des dénominateurs communs qui sont explicitement ou implicitement contenus dans différentes traditions spirituelles, et tenter d'en faire une courte synthèse pour essayer de dégager quelques-unes des constantes communes au patrimoine spirituel de l'Humanité, afin de pouvoir venir en aide aux personnes qui ressentent le besoin d'aller chercher en elles-mêmes - plutôt que dans un texte dogmatique - les réponses dont elles ont besoin.

En effet le but de cet ouvrage n'est pas d'apporter des certitudes et des vérités toutes faites mais d'inciter le lecteur à l'introspection et au questionnement personnel.

INTRODUCTION

Depuis aussi longtemps qu'il existe des traces de l'être humain, nous avons toujours ressenti le besoin de trouver un sens à notre vie. Cette quête de sens est une constante dans notre expérience collective, une recherche profonde ancrée dans notre nature même d'êtres humains. À travers les âges et les civilisations, nous avons exploré différentes voies - la religion, la philosophie, l'art, la science - dans notre quête de compréhension et de signification. C'est une quête qui transcende les frontières culturelles et temporelles, car elle est intimement liée à notre condition humaine. Elle nous invite à réfléchir sur notre existence, à rechercher des réponses aux grandes questions de la vie, et à donner un sens à nos expériences individuelles et collectives. C'est un voyage fascinant et parfois ardu, mais c'est aussi une source de croissance personnelle, de connexion avec les autres et avec quelque chose de plus grand que nous-mêmes. Notre quête de sens est une invitation à vivre pleinement, à ouvrir nos esprits et nos cœurs à la richesse de l'expérience humaine et à trouver un sens profond dans chaque aspect de notre existence.

Il semble que, dès le paléolithique (90 000 ans avant J.C), l'être humain s'intéresse déjà à la « vie après la mort ». La prise de conscience du fait que notre vie soit éphémère et que nous soyons tous condamnés à mourir un jour ou l'autre est à l'origine de notre besoin ancestral de nous améliorer et de nous élever au-delà de la matière. Quelles que soient nos convictions, aucun d'entre nous n'aimerait avoir de regrets le jour où il quittera ce monde.

La peur de la mort, qu'il s'agisse de notre propre mort ou de celle des personnes qui nous sont chères – et par conséquent de notre séparation avec elles – est la peur existentielle suprême de l'être humain. C'est justement la prise de conscience de cette éphémérité de la vie qui a, depuis toujours, poussé l'Homme sur le chemin de la quête spirituelle.

Si nous étions immortels et n'étions pas sous la menace constante de la mort, nous ne ressentirions plus le besoin de « sauver » nos âmes avant la fin de nos vies. Nous pourrions nous permettre le luxe de nous adonner à toutes sortes de vices et de plaisirs mondains sans avoir à affronter les conséquences sur nos corps et nos esprits. Dans un tel monde, la motivation fondamentale de la

pratique spirituelle, qui souvent émerge de la confrontation avec la fragilité de la vie humaine, pourrait être considérablement réduite. Dans cette optique, la pratique spirituelle pourrait être perçue davantage comme une exploration de la psychée, une science de l'esprit visant à comprendre les mécanismes de la conscience, de la cognition et de l'expérience humaine. Sans la nécessité de répondre aux défis de la souffrance et de la mort, la spiritualité ne serait tout simplement plus qu'une science.

Nous n'aurions, par exemple, plus besoin de ressentir des sentiments comme les remords ou le regret. Nous n'aurions, pas besoin non plus, de regretter de ne pas avoir fait le « bien » avec les personnes que l'on aime, puisque de toute façon, étant donné que nous serions tous immortels, nous aurions l'éternité pour nous réconcilier si nous le souhaitions.

La peur du « plus jamais » est le point de départ de toute entreprise spirituelle. Cette peur d'être à jamais séparés de nos proches et le fait de savoir que le temps nous est compté qui nous pousse à nous remettre en question et à essayer « d'arranger les choses » avant qu'il ne soit « trop tard ». Être conscient de notre mortalité et de celle des autres est la base de la modestie et la modestie est une des clés qui donne accès à notre univers intérieur.

« Réalisation de soi », « élévation spirituelle », « initiation », « développement personnel », « surpassent de soi », etc. Le nom que l'on donnera à notre entreprise spirituelle n'a à mon avis pas de réelle importance puisque la vraie élévation ne se trouve pas dans la parole et l'intellect - même s'ils peuvent être des outils d'apprentissage puissants et indispensables - mais dans l'intuition et le pouvoir méditatif. Les mots peuvent, en effet, être interprétés et utilisés de mille et une façons. Finalement un mot peut être interprété d'autant de façons qu'il y a d'humains sur Terre car chaque personne possède sa propre conscience individuelle avec les interprétations qui lui sont propres.

La société occidentale du 21^e siècle se veut une société athée, agnostique et rationnelle, c'est à dire qu'elle réfute toute réalité spirituelle, elle réfute de ce fait toute croyance qui ne pourrait s'expliquer par l'empirisme scientifique. Selon les athées l'univers serait né du chaos, tout ce qui s'y trouve - y compris l'être humain- serait le fruit du hasard. Des termes tels que l'esprit ou l'âme sont alors réduits à de vulgaires concepts irrationnels. La question d'une réalité spirituelle ne se pose même pas, puisque, d'après ce paradigme, aucune connaissance humaine crédible ne saurait trouver sa source en dehors du rationalisme, c'est-à -

dire de ce qui ne peut s'expliquer que par une relation de cause à effet prouvée par des données empiriques. Des notions comme l'intuition et l'inconscient sont de ce fait écartées d'office par la doctrine rationaliste.

Bien que le rationalisme soit pour la plupart des occidentaux se disant athées la seule croyance qui fasse office de « vérité » et de « raison », la nature humaine est intrinsèquement spirituelle et cherchera toujours, d'une façon ou d'une autre à explorer ce qui se trouve au-delà de la matière, au-delà des apparences et au-delà de la raison qui n'est en fin de compte qu'un concept humain.

Le refoulement spirituel imposé par la société occidentale moderne est, je pense, en partie responsable de l'augmentation constante de cas de dépression et d'anxiété. Ce n'est d'ailleurs pas sans raison que la dépression a emprunté le surnom de « mal du siècle ». Pour pallier cette déconnexion avec la spiritualité et tenter de remplir ce vide existentiel, nous nous réfugions alors dans la surconsommation compulsive, dans la sur-information des réseaux sociaux ou encore dans l'activisme de tout genre pour nous donner bonne conscience.

Dans les sociétés non-occidentales, les gens ont su garder un attachement beaucoup plus important à la spiritualité et/ou au divin. Dans la plupart de ces sociétés, bien que les avantages matériels ne soient pas aussi élevés qu'en occident et bien qu'il s'agisse en général de sociétés plus modestes sur le plan financier, les gens sont capables de faire face aux adversités de la vie de façon beaucoup plus sereine car ils sont beaucoup plus enclins à accepter leur destin et à se satisfaire avec le peu de biens matériels qu'ils possèdent.

Loin de moi l'idée de promouvoir une pensée, une philosophie, une spiritualité, une religion ou quelque doctrine que ce soit, loin de moi également la volonté de prêcher ce qui est bien ou mal, non pas par fausse modestie ou correction politique mais parce que je suis convaincu que le vrai chemin spirituel ne peut se réaliser que par une démarche personnelle et ne peut en aucun cas être dictée de l'extérieur. Comme dirait le proverbe chinois « quand le sage désigne la lune, l'idiot regarde le doigt », nous devons éviter d'être les « idiots ».

Les différentes traditions spirituelles, bien que différentes entre elles de par leurs formes, ont en réalité le même fond, ou du moins recherchent la même chose, la réalisation spirituelle ou sagesse que j'appellerai **l'unicité spirituelle**. Que l'on cherche à l'atteindre dans cette vie ou après la mort, les procédés pour l'obtenir obéissent à des dénominateurs communs et des constantes, je tenterai d'en

exposer quelques-unes dans les chapitres qui suivent.

Il est important de rappeler que bien qu'une compréhension intellectuelle des concepts que l'on traitera par la suite soit nécessaire et même indispensable, l'objectif final de la spiritualité est de saisir les concepts de façon intuitive et ceci ne peut s'obtenir que par le vécu, la méthode à suivre sera de contextualiser les enseignements contenus dans ce livre dans notre vie de tous les jours.

Certaines personnes s'intéressent à la spiritualité pour approfondir leur foi en Dieu, d'autres se disant rationnelles ou athées voudront chercher à mieux comprendre le fonctionnement de leur personnalité, elles parleront alors de développement personnel, d'autres qui ne sont pas encore sûres de leurs croyances ou qui se disent « libres penseurs » vont chercher à se rapprocher de la (leur)vérité, certains peuvent même interpréter la spiritualité sous un angle philosophique.

Quant à moi, je suis convaincu qu'il n'existe pas une seule et unique voie, ni une voie juste ou une voie fausse pour nous conduire à cette unicité spirituelle et à cette « vérité » recherchées lors de notre quête.

La spiritualité n'est pas une réalité figée et définie que l'on puisse atteindre à un certain moment, à un certain endroit en suivant un chemin tout tracé et défini à l'avance. La sagesse de la spiritualité est comme une plante qu'il faut arroser et soigner au jour le jour faute de quoi elle mourra. Cette plante va pousser, fleurir et certaines feuilles vont mourir mais elle ne cessera de s'accroître et de s'embellir si un arrosage optimal et des soins particuliers lui sont conférés, sans eux elle cessera d'exister. Il en va de même pour notre âme qu'il faut arroser grâce à l'apprentissage et l'application de la sagesse dans tous les aspects de notre vie. Il nous faudra « éduquer » notre âme, faute de quoi sa nature égotique aura le dessus sur nous et notre réalisation sera compromise.

Même si certains aspects théoriques seront approfondis pour permettre au lecteur une meilleure compréhension et intériorisation des concepts exposés, le but de ce livre n'est pas de produire un travail intellectuel ou de réaliser un exposé métaphysique mais de donner des outils qui, vont à mon sens, permettre au lecteur d'atteindre une réalisation spirituelle et un développement personnel durables. J'insiste encore une fois sur le fait que je ne tiens ni à prêcher une vision particulière du développement personnel ni à prétendre effectuer un exposé exhaustif sur la spiritualité.