

## Premier texte : Décider de vivre en 3D

Dans le chemin pour une meilleure santé spirituelle, la première étape consiste à nous considérer dans notre entièreté, à prendre au sérieux la complétude de notre nature, corporelle psychique et spirituelle. Nous serons alors davantage en mesure de prendre soin non seulement de nos besoins et désirs somatiques et psychologiques, mais aussi de les positionner à leurs places respectives et leurs fonctions naturelles, éclairés par la vie de l'esprit.

### a) Donner aux sciences, leur place, toute leur place, rien que leur place

Pour le dire autrement, il s'agit de ne pas céder au réductionnisme anthropologique auquel nous sommes soumis. Comme on l'a vu, l'homme a largement transformé la conception qu'il a de lui-même au cours du temps. Ce caractère évolutif en montre sa relativité. De quoi nous rendre modestes et nous prémunir de toute tentation d'idéologisation dans l'usage des sciences, en tant qu'elles contribueraient à figer telle ou telle figure particulière de l'Homme.

La définition de chacune des représentations de l'Homme que nous avons revisités au début de cet ouvrage – antique, classique, moderne et neuronale - est liée à une révolution scientifique. Commencement de la science, avec la physique cosmologique pour l'homme antique. Deuxième naissance comme la qualifie les épistémologues, avec la physique mathématique pour l'homme classique. Tournant des sciences humaines au dix-neuvième siècle pour le paradigme structuraliste. Révolution des neurosciences aujourd'hui pour l'homme naturalisé et biologisé. Cette résonance entre les avancées de la science et les représentations que nous nous faisons de l'homme interroge le rapport que nous avons à « La Science ».

### **La Science éclaire mais ne dit pas « La Vérité »**

Et le risque, avéré pour certains, est le romantisme – ou pour le dire autrement - l'idéalisme scientifique. Ils voudraient que la science soit la forme de savoir absolument et universellement vraie. Nous réfutons cette croyance, pour deux raisons. La première est qu'elle est contredite par la réalité – chaque découverte faisant évoluer voire venant contredire la précédente -. La seconde car l'idéalisme conduit à l'idéologisation et donc au réductionnisme ! Nous vivons une époque où la source principale de légitimité est « la Science ». Or l'histoire des sciences et des idées tend à montrer au contraire qu'elle est une forme de connaissance tenue pour légitime à une époque donnée par une communauté donnée. Attention donc à ne pas confondre légitimité et vérité. Les sciences ne disent pas *la vérité*. Elles ne sont pas vraies, pas plus qu'elles ne sont fausses. Elles visent la certitude d'une théorie dans laquelle elles s'insèrent. Aussi indispensables et propres à l'homme soient-elles, elles n'en sont pas moins précaires, partielles, évolutives, imparfaites à atteindre leur idéal de connaissance. Les conceptions de l'homme au milieu desquelles nous avons évolué ne disent donc pas en tant que tel ce *qu'est l'homme*. Elles n'ont pas la capacité à dire la vérité et l'absolu de l'homme. Elles s'inscrivent toutes dans un cadre conceptuel et historique propre, qui les rend valides dans ce contexte.

Pratiquement, dans le cas de la figure de l'homme neuronal, dominante aujourd'hui, le problème est que plutôt qu'être ramenée à ce qu'elle est, à savoir une hypothèse méthodologique, elle est souvent prise comme une définition réelle de l'homme. Ce n'est pas parce qu'on se donne un cadre naturaliste et qu'on modèle le fonctionnement humain de la pensée sur celui de l'animal ou d'un ordinateur, que les affirmations « l'homme est un animal comme les autres » ou « l'intériorité de l'homme suit un fonctionnement computationnel » sont absolument vraies et démontrées. L'hypothèse n'est pas la démonstration. Qu'une science naturelle générale, neuronale en l'occurrence, prétende rendre

compte absolument de tout ce qui est humain sans même supposer que l'homme existe comme un être distinct des autres êtres de la nature, c'est un postulat et non une preuve.

L'homme attribue plus souvent qu'il ne pense un caractère d'infailibilité à « la Science ». Ce rationalisme est réducteur à double titre. D'abord il réduit la réalité humaine et sa complexité à des fonctionnements modélisables. Ensuite, il absolutise l'intelligence humaine à la seule dimension logique et déductive. Pour le dire autrement, le réductionnisme rationaliste veut faire entrer toute la réalité dans le cadre de procédures expérimentales. Difficile alors, vous en conviendrez, d'appréhender l'intériorité dans son entièreté, sa complexité et sa finesse ... La confusion du psychique et du spirituel devient alors inévitable.

La fin du dix-huitième siècle a été marquée par une sorte d'euphorie scientifique triomphante et d'auto-exaltation quasi mystique. Cette satisfaction venait des progrès considérables opérés dans les sciences physiques mathématiques. Avec Newton et ses lois, les plus brillants esprits de l'époque considéraient que la connaissance que l'on pouvait avoir de la nature était achevée. Et que seule la physique mécanique était une science légitime. L'avenir a montré qu'il y avait d'autres « sciences physiques » et d'autres « lois » : la thermodynamique, la physique quantique, la relativité, etc. D'autres sciences, humaines ou biologiques, en l'occurrence, sont apparues. Il semble que tout se passe aujourd'hui avec ce même enthousiasme sans mesure, quant aux découvertes de la biologie moléculaire, des neurosciences et des théories de l'évolution.

### **Gare à réduire la vie de l'esprit à un fonctionnement computationnel**

La naturalisation de l'esprit permettra-t-elle d'expliquer tous les faits humains ? Si quelques scientifiques y croient, ils sont loin d'être majoritaires. En revanche la façon de rendre compte des avancées scientifiques au grand public est une source importante de confusion et d'illusion dans nos esprits. En pratique, la presse généraliste, celle que vous et moi lisons ou écoutons en commun probablement, titre et fait rêver avec « le » gène de telle maladie, « la » technique médicale qui va révolutionner le traitement de tel trouble, « la » publication scientifique qui démontre que ... L'argumentaire est simplifié à outrance, les éléments de preuve réduits au strict minimum et le débat scientifique quasi absent. Ce qui est en jeu n'est pas de l'ordre de la science, mais de celui de la croyance. Soyons-en bien conscients. La fonction de nombreux traitements médiatiques généralistes n'est pas tant de nous faire réfléchir que de nous faire rêver ; de solliciter notre raison que notre soif de mythe ...

La naturalisation de l'esprit fait difficulté du fait du réductionnisme qui l'accompagne. Même si des programmes ambitieux y sont consacrés et c'est heureux, il est raisonnable de douter que le neuroessentialisme, qui explique les phénomènes de l'esprit par des processus computationnels ou neurologiques, puissent un jour *tout* expliquer de notre humanité – la conscience, la morale, le langage métaphorique, etc. Les atomes, les ondes et les flux informationnels sont bien placés pour éclairer des fonctions comme l'éveil, la perception, la mémoire, le contrôle ou la conscience de soi. On pourra décrire l'activation de telle zone du cerveau dans telle situation. On observera des flux électriques et biochimiques en réaction à telle activité. Mais, ils ne peuvent à eux seuls « *expliquer en dernière instance* » la passion amoureuse, des nocturnes de Bach, la poésie de Christian Bobin, les Contes des mille et une nuits, Le Mahabharata, le sourire de la Joconde, la bonté gratuite, la soif de vérité, la résistance de Mandela, la résistance de Soljenitsyne, le don qu'a fait de sa vie Maximilien Kolbe dans le camp de concentration d'Auschwitz en 1941 pour sauver celle d'un père de famille.

Où commence l'homme et où finit l'animal ? Qu'est-ce qui est humain et qu'est-ce qui ne l'est pas ? Où commencent la culture, la société, le langage et où finit la nature ? Chacune des quatre représentations que nous avons parcourues apportent des éléments de réponse. Chacune est le fruit

du travail et de l'intelligence de l'homme. Elles nous disent chacune quelque chose de juste sur ce qu'est l'homme : si l'homme est bien un animal comme les autres, il est aussi un sujet assujéti, une chose qui pense et un animal rationnel. Sans syncrétisme, mais avec un concordisme raisonné et modeste, pouvons-nous reconnaître la part d'animalité de notre humanité, tout en se distinguant des animaux ; identifier nos déterminismes culturels et biologiques, tout en honorant l'autonomie de notre liberté et de notre volonté ; user de notre pensée et de notre intelligence, sans mépriser ni instrumentaliser notre corps ; s'éclairer des lumières de la science, sans réduire notre esprit à ses fonctions mentales observables par imagerie ?

Considérer l'Homme constitué seulement d'un corps et d'un mental, c'est comme croire que la terre est plate : c'est l'impression qu'on en a au quotidien, mais ça n'est pas la réalité. C'est comme si un homme regardant une photo, considère que ce qu'il y a autour n'existe pas, parce qu'il ne le voit pas. C'est comme si ce même homme, ne parvenant pas à voir quand la nuit est tombée, pense qu'il n'y a pas de réalité nocturne, ... jusqu'à ce que le jour se lève. Comme nous l'avons vu, les sens du corps et ceux de l'âme, corporels et mentaux, captent leurs réalités respectives, les sens de l'esprit eux, sont en lien avec la réalité spirituelle. Ils sont habituellement obscurcis. C'est cela l'objet de la seconde naissance : naître à cette réalité. Rassurez-vous, cher lecteur, si vous n'êtes pas pressés, au plus tard à votre mort, le voile se lèvera !

#### b) Accepter l'infini en nous

L'infini de notre désir est le signe de la vie de l'esprit en nous. Pourtant, on ignore cette dimension de notre être, on n'a pas plus les mots, on a le sentiment de ne pas ou plus en faire l'expérience. Le problème essentiel aujourd'hui n'est pas tant de ne pas « croire en Dieu » mais de ne pas « croire en l'homme tel qu'il est ». C'est la raison essentielle qui nous conduit à dysfonctionner. Le refus *a priori* et l'ignorance de la composante « esprit distincte de l'âme » rendent impossible l'identification de l'origine spirituelle de certains de nos troubles intérieurs et notre croissance incomplète. C'est la grande difficulté de notre époque. En oubliant sa dimension spirituelle, l'homme n'a plus conscience qu'il dispose de ressources intérieures, volonté libre et intelligence intuitive ouverte sur l'infini, susceptibles de l'éclairer et de l'inspirer dans son agir et ses décisions. La distinction de ces deux composantes, esprit et psychisme, l'aide à prendre de la distance avec ce qu'il vit. Il est alors plus à même de choisir, de poser des actes, de « gérer » sa vie en fonction de finalités qui ont un sens profond et qui orientent favorablement ses désirs et ses forces. Reconnaître notre vie spirituelle, c'est au fond se mettre sur le chemin qui peut nous aider à progressivement passer de l'homme psychique à l'homme spirituel, du fonctionnement pulsionnel à un mode plus humanisé, du pilote automatique à l'inspiration. C'est se mettre sur la voie d'un meilleur équilibre psychique et d'une écologie intérieure plus respectueuse de notre nature profonde. C'est viser à l'alignement esprit/âme/corps. En bref, c'est tenter d'aller mieux en profondeur et de voir plus loin, vers l'éternité promise. Ainsi, c'est la vie spirituelle qui pose la juste hiérarchie des relations entre le corps, le psychisme et le spirituel. De par la soumission du corps à l'âme et de l'âme à l'esprit, l'homme fonctionne selon la nature ! Notre vie est la recherche de cet alignement corps/âme/esprit, de cette unité / unification en l'esprit de nos dimensions psychique et corporelle. Pour le dire autrement, le défi est de restaurer le primat du spirituel sur la vie naturelle de l'homme. Cela a deux conséquences majeures. D'abord l'enjeu de ce rééquilibrage, de cet alignement, de ce soin intérieur, n'est pas extérieur à l'Homme. Et ensuite il ne consiste pas à supprimer « le mal » mais à orienter différemment les choses.

Cette affirmation n'est pas une création de l'imagination mais une réalité. Qu'elle nous échappe n'y change rien. L'esprit ne peut s'y soustraire sans perdre sa beauté, son éclat, sa fécondité. Il y a en l'homme une immensité, dont la demeure est dans l'esprit. Il y a en l'homme une grandeur irréductible, qu'aucun des conditionnements terrestres, social, psychologique, biologique, ne peut

définir. En vous, en moi, il y a du naturel et du surnaturel, du visible et de l'invisible, du perceptible et de l'immatériel.

L'anthropologie biblique et celle des Pères nous enseignent que l'homme est un tout, créé, dans lequel les dimensions physiologiques et intérieures forment un ensemble indivisible. « *L'Homme a été créé corporel et tout l'organisme qu'il est coopère à sa vie psychique et spirituelle* <sup>1</sup> » L'Homme n'est pas un esprit enfermé dans de la matière mais un tout somato-psycho-spirituel, traversé d'un Souffle qui lui donne la vie. Il y a de l'infini en l'homme. C'est pourquoi vous êtes - je suis aussi ! - un « sans fond », ouvert à un autre infini. Notre esprit est le lieu de cette rencontre entre l'infini de notre désir et une Source infinie qui désire s'y donner.

La reconnaissance des 3D de notre humanité n'a pas qu'une utilité thérapeutique. Elle constitue d'abord un enjeu éthique fondamental. De nombreuses situations vont altérer l'âme : un handicap mental à la naissance, une déficience acquise au cours de la vie, un accident vasculaire cérébral qui entraînera paralysie et aphasie, la vieillesse qui peut réduire drastiquement les capacités. La valeur de ces personnes est-elle amoindrie ? Il est ici question de leur valeur fondamentale, ontologique. Si l'on oublie la part spirituelle qui les constitue comme être unique et irremplaçable, habité d'une dignité inaliénable, la réponse est oui. L'inhumain est là. Quels que soient leur aspect et leurs capacités, ces handicapés, malades, vieillards, exclus n'ont rien perdu de leur valeur d'être, de leur qualité d'homme.

Denys l'Aréopagite exprimera plus clairement ce qui se joue dans notre vie en 3D : « *Il nous faut maintenant célébrer cette Vie perpétuelle d'où procède toute vie, et par qui tout vivant reçoit la vie. Que tu parles de vie spirituelle, rationnelle ou sensible, de celle qui nourrit et fait croître, ou de quelque vie que ce puisse être, c'est grâce à la Vie qui transcende toute vie qu'elle vit et qu'elle vivifie. Car c'est trop peu de dire que cette Vie est vivante. Elle est Principe de Vie, Source unique de vie. C'est elle qui parfait et différencie toute vie, et c'est à partir de toute vie qu'il convient de célébrer sa louange. Donatrice de vie et plus que de vie, elle mérite d'être célébrée par tous les noms que des hommes peuvent appliquer à cette Vie indicible* <sup>2</sup> ».

C'est à cette Vie-là, à cette Source-là que nous avons à naître, progressivement, humblement, simplement, âprement, ordinairement, fermement, délicatement ... La vie spirituelle en est le moyen.

---

<sup>1</sup> Etudes de métaphysiques bibliques, C Tresmontant, Paris 1995 p. 8

<sup>2</sup> Noms divins VI, 1 et 3 (PG, 856-857), Denys l'Aréopagite

## Deuxième texte : l'attention, « l'organe » de notre vie intérieure

### Ce qu'en disent les Pères

Pour les Pères du désert, plus importante que la connaissance de soi, l'attention à soi. Plusieurs apophtegmes le rapportent, dont cette parole adressée à Abba Antoine : « *Antoine, sois attentif à toi-même.* »<sup>3</sup> ou bien : « *Un frère demanda à un vieillard : « qu'est-ce que la culture de l'âme qui lui fait porter du bon fruit ? » Le vieillard lui dit : « A mon avis, la culture de l'âme c'est le recueillement dans la vigilance [...] »*<sup>4</sup>. Et encore : « *Un vieillard dit : « si un homme intérieur n'est pas vigilant, il n'est pas possible de garder même l'homme extérieur.* »<sup>5</sup> »

Basile a largement développé la question de l'attention. A partir du chapitre 15 du livre du Deutéronome et en particulier du précepte « *Observe toi toi-même* » que Dieu donne à Moïse, il prononcera une longue homélie dans l'église de Césarée : « *L'attention est aux êtres raisonnables ce que l'instinct est aux animaux [...] Il y a deux manières de faire attention : par les yeux du corps, pour voir les choses visibles, et par la force de l'esprit, pour contempler les invisibles.* » Puis il associe activité et attention : « *Le chasseur doit être attentif à ce que le gibier ne lui échappe, l'architecte doit être attentif à poser les fondations solides, le laboureur doit être attentif à bêcher autour du figuier stérile, le pasteur doit être attentif à ramener la brebis égarée, l'athlète doit être attentif à la règle du jeu.* » Il s'appuie sur l'Écriture pour insister sur le devoir d'attention : « *Observe-toi toi-même, dit Moïse. Chacun des animaux a reçu du créateur de toutes choses et trouve en soi les instincts nécessaires à la conservation de son être. On verrait, si l'on examinait attentivement, que la plupart des bêtes ont une aversion innée pour ce qui peut leur nuire, tandis qu'un penchant naturel les porte à jouir de ce qui leur est avantageux. Aussi le Dieu qui nous enseigne nous a donné ce grand commandement, afin que la raison fût pour nous un auxiliaire aussi puissant que la nature l'est pour les bêtes ; que nous accomplissions, grâce à une attention soutenue et à une surveillance continue sur nous-mêmes, ce que les animaux sans raison font d'une manière toute machinale [...] Observe-toi donc, afin que tu sois capable de distinguer ce qui est pernicieux et ce qui est salutaire.* » Et il poursuit : « *Observe-toi toi-même ; c'est-à-dire examine-toi de tous les côtés. Ne laisse point reposer l'œil de ton âme, fais qu'il veille sans cesse* », puis « *Observe-toi toi-même, c'est-à-dire non pas ce qui est à toi ni ce qui est autour de toi, mais toi-même, toi seul. Autre chose est l'homme lui-même, autre chose ce qui lui appartient, autre chose encore ce qui est autour de lui. Nous sommes, nous, l'âme et l'esprit [...] ; ce qui est à nous, c'est notre corps, ce sont les sensations qu'il nous procure ; ce qui est autour de nous, ce sont les biens, les industries, tout ce qui sert à la vie.* » Plus loin : « *Pour réprimer cette effervescence de la pensée et ces emportements de l'esprit, pour contenir comme avec un frein cette imagination qui s'égare, l'Écriture nous proclame ce grand et sage précepte : Observe-toi toi-même.* »<sup>6</sup>

Diadoque de Photicée ne cesse d'inviter à l'attention : « *lorsqu'un psychisme a commencé à se purifier par l'intensité de son attention, alors, comme un vrai remède de vie, il sent un frémissement divin.* »<sup>7</sup>

Les Anciens considéraient l'attention comme une médication, dont la fonction est « *le retour de ce qui est contraire à la nature vers ce qui lui est propre.* »<sup>8</sup> Nous sommes là au cœur du sujet de notre écologie intérieure. Abba Poemen le prescrit : « *Sois le portier de ton cœur ; la vigilance, l'attention à soi-même et le discernement sont les guides de l'âme* ». Un vieillard dit : « *Si notre homme intérieur*

<sup>3</sup> Antoine 2, sentences des Pères IV, Solesmes, 1981, p. 13-14

<sup>4</sup> Les apophtegmes des Pères, Tome 2, Cerf, 2003, 124, p. 205

<sup>5</sup> Les apophtegmes des Pères, Tome 2, Cerf, 2003, 103, p. 191

<sup>6</sup> Saint Basile, Observe-toi toi-même, Traduction par Édouard Sommer, Librairie Hachette et Cie, 1880 (pp. 4-62)

<sup>7</sup> Œuvres spirituelles, Cent. Chap. XVII, SC, p. 93-94

<sup>8</sup> In Jean-Yves Leloup, Un art de l'attention, Albin Michel, 2002, p. 37

*n'est pas vigilant, il n'est pas possible de garder même l'homme extérieur.* » Abba Hyperéchios l'affirme : « *Le moine qui veille fait qu'il fait jour la nuit* ».

Dans une autre tradition experte en attention et vigilance intérieure, on prête à Bouddha le propos suivant : « *L'attention est comme un gardien. Quand le gardien est présent, personne ne peut pénétrer. Aussi, tant que l'attention est présente aux portes de nos sens, notre esprit reste pur. Aucun état mental négatif ne peut pénétrer dans notre esprit. Quand nous perdons notre attention et que nous ne sommes plus attentifs, toutes les impuretés mentales s'infiltreront dans notre esprit ! Être attentif est la seule façon de garder notre esprit pur* ».

### Ce qu'en disent les neurosciences

Les neurosciences cognitives établissent un lien entre attention, conscience, automate intérieur et libre-arbitre. Quelques bases d'abord sur ces termes<sup>9</sup>.

Pour utiliser une métaphore, l'attention est l'opération de sélection d'une cible pour y braquer un projecteur. La conscience est l'expérience que fait un spectateur de voir la cible illuminée. Cette étape (« ce que cela fait ») est toujours consciente, alors que la première (l'opération de sélection) ne l'est pas toujours. Autrement dit, la différence entre l'attention et la conscience, c'est ce qui nous fait distinguer regarder et voir, écouter et entendre, toucher et sentir.

L'automate intérieur, lui, correspond au « pilote automatique » dont nous avons déjà parlé. Il gouverne le présent. D'une certaine façon, il est sans recul, dans l'immédiateté et la réaction.

Le libre-arbitre permet de dissocier le temps de la conscience du temps de la réalisation d'un choix.

Le fonctionnement est donc le suivant : l'attention nous donne le moyen d'observer, la conscience nous donne la possibilité de savoir ce que cela fait d'observer, mobilisant ainsi notre libre-arbitre et nous permettant de quitter le mode « automate intérieur ». Inversement, sans connaissance de soi, l'automate intérieur prend le pas sur le libre-arbitre et nous fonctionnons alors en mode pilote automatique, dans l'instant, dans la répétition et sans recul.

A la lumière de ce modèle des neurosciences cognitives, nous comprenons mieux alors les recommandations des Pères du désert, et avant eux de la tradition bouddhiste, à propos de la vigilance intérieure. Rappelons-nous que les objets de l'attention à laquelle nous invitent les Sages sont les « pensées », c'est-à-dire tout ce qui nous passe par la tête et le corps : pensées, jugements, émotions, sensations, etc. Et cette attention, cette vigilance, c'est exactement ce que proposent aujourd'hui certaines pratiques méditatives.

### Les pratiques méditatives, l'art de l'attention

La méditation est au soin de l'âme, ce que le rêve est à l'inconscient : la voie royale. Etymologiquement d'ailleurs, méditer vient du latin *meditari*, fréquentatif de *mederi*, « *donner des soins à* ».

La première recommandation pratique des Anciens était la « garde du cœur ». Travail de l'attention à ses mouvements intérieurs pour ne pas se laisser emporter par le pilote automatique et réorienter les fonctions de son âme si besoin.

### La garde du cœur, ne serait-elle pas l'ancêtre de la méditation contemporaine ?

---

<sup>9</sup> Patricia Tassi, Bases conceptuelles en psychologie : cognition, attention, émotion et conscience, D.U. médecine, méditation et neurosciences, Université de Strasbourg, 2016