

LES TROIS PLANS DE CONSCIENCE DE LA VIE HUMAINE

Cet article fait une suite logique au précédent, bien qu'il soit d'une date antérieure. Il a été publié dans la revue The Path (en août 1886) par Judge, sous le pseudonyme Eusebio Urban. Même si les états de conscience y sont désignés par les mots sanskrits utilisés dans l'hindouisme, l'enseignement proposé dans ce texte s'adresse directement à l'homme moderne, indépendamment de toute appartenance religieuse : il donne les principes d'un yoga du sommeil accessible également aux Occidentaux. – Extrait de l'ouvrage « Les rêves et l'éveil intérieur » - ©Textes Théosophiques, Paris.

Jagrata, Svapna, Sushupti : veille, rêve, sommeil sans rêve

Je parle ici de l'homme en général. L'Adepté, le Maître, le yogi, le Mahâtma, le Bouddha, vivent tous dans plus de trois états pendant qu'ils sont incarnés sur cette terre, et ils sont pleinement conscients de chacun d'eux, tandis que l'homme ordinaire n'est conscient que du premier — l'état de veille — si l'on prête au mot conscient sa signification actuelle.

Tout théosophe sérieux devrait savoir combien ces trois états sont importants, et surtout combien il est essentiel de ne pas perdre dans *svapna* la mémoire des expériences faites en *sushupti*, ni, dans *jagrata*, celle des expériences faites en *svapna*, et *vice versa*.

Jagrata, notre état de veille, est celui dans lequel nous devons réaliser notre régénération et arriver à la pleine conscience du Soi intérieur, car le salut n'est possible dans aucun autre état.

Quand un homme meurt, il peut accéder à la condition suprême, d'où aucun retour n'est possible contre son gré, ou passer à d'autres états (ciel, enfer, *avitchi* [Mot évoquant un état d'enfer (N.d.T.)], *devachan* [Le *devachan* (mot tibétain évoquant le paradis occidental d'Amitabha) désigne, dans la littérature théosophique, l'état céleste auquel accède l'Ego supérieur une fois dégagé de ses entraves terrestres par le processus de la deuxième mort (voir note 33) (N.d.T.)], etc.) qui le ramènent inévitablement à l'incarnation. Mais il ne peut atteindre l'état suprême à moins d'avoir gagné la perfection et de s'être régénéré — à moins de s'être élevé, pendant son incarnation dans un corps, jusqu'aux hauteurs lumineuses et merveilleuses où se tiennent les Maîtres. Cette réalisation si sincèrement désirée ne peut jamais être obtenue si, à un moment donné de son évolution, l'être ne fait pas lui-même les premiers pas conduisant à l'accomplissement final. Ces pas peuvent et doivent être faits. Et, dans le tout premier pas, se trouve la possibilité du dernier, car des causes une fois générées produisent éternellement leurs effets naturels.

La connaissance et la compréhension des trois états dont j'ai parlé au début constituent l'un de ces pas.

Jagrata agit sur *svapna* en induisant rêves et suggestions et ou bien dénature les instructions qui lui viennent de l'état supérieur, ou bien aide l'être humain à rapporter un souvenir plus exact des expériences mentales vécues pendant la vie de rêve, en développant en lui le calme et la concentration. À son tour, *svapna* agit sur l'état de veille (*jagrata*) par les suggestions, bonnes ou mauvaises, données à l'homme dans ses rêves. L'expérience et les religions abondent en preuves dans ce sens. Dans le légendaire Jardin d'Eden, le rusé serpent murmura à l'oreille du mortel endormi des suggestions le poussant à violer le commandement divin à son réveil. Dans le livre de Job, on lit que Dieu instruit l'homme pendant son sommeil, dans les rêves et les visions de la nuit. L'état introspectif commun à tous les êtres, et la vie de rêve des personnes les plus ordinaires n'exigent aucune preuve pour être admis. J'ai connaissance de plusieurs cas où l'homme a été entraîné à commettre des actes contre lesquels se révoltait sa nature supérieure, à la suite d'incitations reçues en rêve, parce que l'état impur de ses pensées de veille avait infecté ses rêves, en ouvrant la porte aux mauvaises influences. Par la loi naturelle d'action et de réaction, l'individu avait empoisonné à la fois *jagrata* et *svapna*.

Il est donc de notre devoir de purifier et de garder limpides ces deux plans.

Le troisième état, commun à tous, est *sushupti*, qui a été traduit par l'expression « sommeil sans rêve », qui est cependant inadéquate car, bien que dépourvu de rêves, c'est un état où, par l'intermédiaire de la nature supérieure, même les criminels entrent en communion avec des êtres spirituels et accèdent au plan spirituel. C'est en fait le grand réservoir spirituel grâce auquel est tenue en échec la terrible impulsion qui entraîne l'homme à une vie de mal. Et comme cette communion est involontaire chez ces malfaiteurs, les effets qui en découlent sont toujours salutaires.

Afin de mieux saisir le sujet, il nous faut examiner avec quelque détail ce qui arrive quand on s'endort et qu'on rêve, pour entrer ensuite en *sushupti*. À mesure que les sens extérieurs s'engourdissent, le cerveau se met à faire ré-émerger des images qui reproduisent actions et pensées de l'état de veille, puis l'homme ne tarde pas à s'endormir. Il se trouve alors dans un plan d'expériences aussi réel que celui qu'il vient de quitter, bien que d'un genre différent. En gros, nous pouvons séparer cet état de rêve (*svapna*) d'une part de l'état de veille, par une sorte de cloison imaginaire, et, d'autre part de *sushupti*, par une deuxième cloison. Le rêveur erre dans cette région jusqu'à ce qu'il commence à s'élever au-dessus d'elle pour pénétrer le plan supérieur. Là, aucune perturbation provenant de l'action du cerveau ne se fait sentir, et dès lors l'être prend part au « Banquet des Dieux » [Selon le mot de Platon (N.d.T.)], dans la mesure où sa nature le lui permet. Mais il doit revenir à l'état de veille et, pour cela, il n'y a pas d'autre voie que celle qu'il avait empruntée pour le quitter ; étant donné que *sushupti* s'étend dans toutes les directions et que *svapna*, en dessous de ce plan, s'étend également dans toutes les directions, il n'y a aucune possibilité pour l'être de revenir directement de *sushupti* à *jagrata*. Et ceci est vrai même si au retour il ne reste aucune mémoire d'aucun rêve.

L'homme en général, qui n'a pas de pouvoir de concentration (dépourvu qu'il est de tout foyer intérieur de pensée, en raison de la dispersion et de la confusion de son mental), a finalement rendu son champ, ou état, de *svapna* complètement confus, si bien qu'en le traversant les expériences utiles et ennoblissantes venant de *sushupti* se trouvent mélangées et déformées, et ne lui apportent pas l'effet bienfaisant que l'homme, comme une personne éveillée, a le droit et même le devoir de recevoir. Ici encore, nous voyons l'effet persistant — préjudiciable ou bénéfique — que peuvent avoir la conduite et les pensées de l'homme à l'état de veille.

Il est donc clair que ce qu'il lui faudrait essayer d'accomplir est une purification et une vivification de l'état de *svapna* telles que la confusion et le pouvoir déformant qui le caractérisent actuellement finissent par disparaître, afin de devenir capable, en revenant à l'état de veille, de garder une mémoire plus vaste et plus lumineuse de ce qui s'est passé en *sushupti*. On peut parvenir à cette réalisation par un développement de la concentration sur des pensées élevées, sur des buts nobles, sur tout ce qu'il y a de meilleur et de plus spirituel en soi à l'état de veille. Le résultat optimum ne peut s'obtenir en une semaine ou une année, voire même en une seule vie, mais, une fois que l'on a commencé, la perfection de la culture spirituelle sera atteinte dans quelque incarnation future.

Par cette méthode, un centre d'attraction est établi dans l'homme, pendant son état de veille, et toutes ses énergies y affluent, si bien qu'on peut se représenter ce centre comme un foyer dans l'homme éveillé. En ce point focal — si on l'observe de ce plan-ci — convergent en direction de *svapna* les rayons de l'homme éveillé tout entier, en le faisant passer à l'état de rêve dans une condition de plus grande lucidité. Par réaction, il se crée un second foyer dans *svapna* et, par ce relais, l'être peut accéder à *sushupti* dans un état non dispersé. En revenant, il traverse *svapna* en profitant de ces points d'appui, et là, du fait de la confusion moins grande qui y règne, il regagne son état de veille habituel en possession (dans une certaine mesure, du moins) des effets bienfaisants et de la connaissance provenant de *sushupti*. La différence entre l'homme qui n'est pas concentré et celui qui l'est réside en ceci : le premier passe d'un état à l'autre, à travers les cloisons imaginaires dont nous avons parlé, comme du sable à travers un tamis, tandis que l'homme concentré opère ce transfert comme de l'eau conduite dans un tuyau, ou comme les rayons du soleil réfractés dans une lentille. Dans le premier cas, chaque filet de sable représente une expérience différente, une série particulière de pensées confuses et désordonnées, tandis que l'homme recueilli quitte l'état de veille et y revient en possession d'expériences claires et ordonnées.

Les quelques idées exposées ici ne visent pas à épuiser le sujet mais, dans la limite de leur portée, elles nous semblent correctes. Ce sujet est excessivement vaste et d'une très grande importance, et les théosophes sont vivement engagés à purifier, à élever et à concentrer les pensées et les actes de leurs heures de veille, de manière à cesser de passer continuellement, et en vain, nuit après nuit et jour après jour, par les alternances de ces états naturels disposés avec sagesse pour notre expérience, sans en devenir plus éclairés, ni plus aptes à aider leurs semblables. Car c'est de cette façon que nous pourrons, comme par le fil ténu de l'araignée, atteindre le libre espace de la vie spirituelle.

Eusebio Urban

À un correspondant qui demandait des éclaircissements sur « les deux façons de monter et de descendre — la voie directe et la voie indirecte » — Judge proposa la réponse suivante :

(*Path*, II, nov. 1887 (Cahier Théosophique n°142, pp. 4-5, Réponses à des lecteurs)

Le duvet de chardon est entraîné de-ci de-là à chaque souffle de vent — décochée par l'arc puissant, la flèche vole droit au but.

La voie indirecte est celle du duvet de chardon : en général, l'astral, qui sort quand le corps s'endort, le fait d'une façon diffuse — c'est-à-dire dans un état passif — sans la force adéquate pour le conduire ou pour maîtriser des forces invisibles. Il flotte à la merci de chaque courant de l'astral, récoltant ici et là comme un papillon, mais prenant le bon comme le mauvais indistinctement. Il peut atteindre de hautes sphères mais il y a plus de chances qu'il reste aux niveaux les plus proches du monde physique. Telle est la voie que chacun suit pendant le sommeil, et là se font les rêves. C'est l'état passif où règne le désir — on le traverse parfois à l'état de conscience de veille — mais il échappe à tout contrôle et on ne peut se fier à ce qu'il apporte.

La voie directe est celle de la flèche qui part de l'arc. Cette fois, l'astral vole droit à la sphère qui détient la connaissance qu'il doit recevoir. Il le fait en obéissant à une force irrésistible — la Volonté — la Volonté en accord avec la loi divine. C'est un aller et retour sans écarts, sous l'impulsion de cette force, qui ne ramène des sphères intermédiaires pratiquement rien d'autre que ce qui est le but de cette recherche. La chose se passe dans le sommeil sans rêve et la connaissance acquise n'est pas communiquée en un rêve. Cette voie est parcourue à l'état conscient, car c'est la voie de l'étudiant en Occultisme. À moins que l'homme ait une pensée et un motif purs, il est incapable de faire usage de la véritable volonté, et son astral va où le conduisent d'autres volontés ou d'autres forces. Il s'arrête en chemin quand interviennent d'autres forces, gagne de l'information de la sphère où il se trouve et ramène parfois un horrible mélange d'images hétéroclites.

En définitive, où conduisent ces deux voies ? L'une conduit à *Théosophia* — l'illumination — quand on la parcourt à l'état de veille ou pendant le sommeil du corps. L'autre à la préoccupation de soi — la façon ordinaire de vivre, avec ses conceptions erronées — et, s'il s'agit d'une démarche occulte, à l'amour des phénomènes psychiques et au spiritisme.

Elles mènent à des sphères comprises dans les limites de l'astral, car le corps astral ne saurait passer au-delà. C'est seulement lorsque l'âme se libère de l'astral et des corps matériels qu'elle peut s'élever à des sphères supérieures. Ces voies conduisent aussi aux planètes, aux étoiles et à d'autres mondes, du fait que tout cela peut se trouver dans les limites de l'astral de ce globe.