

David R. Hawkins, M.D., Ph. D.

# CARTOGRAPHIE DE LA CONSCIENCE

UNE ÉCHELLE DE CONSCIENCE  
ÉPROUVÉE POUR LA RÉALISATION  
DE VOTRE PLEIN POTENTIEL



## Cartographie de la conscience

Découvrez la révolution de la conscience avec le Dr David R. Hawkins !

*Cartographie de la conscience* est l'œuvre majeure qui transformera votre vision de la réalité et votre potentiel humain. Le Dr Hawkins, psychiatre renommé et guide spirituel, vous dévoile une échelle révolutionnaire de la conscience, fruit de décennies de recherches pointues.

Imaginez pouvoir mesurer précisément votre niveau de conscience et celui du monde qui vous entoure ! Grâce à cette carte extraordinaire, vous comprendrez enfin les mécanismes cachés qui gouvernent vos pensées, vos émotions et vos comportements.

Découvrez comment :

- Transcender les pièges de l'ego et accéder à des états de conscience supérieurs
- Booster votre santé, votre réussite et vos relations grâce à des techniques éprouvées
- Développer un amour inconditionnel et une paix intérieure inébranlable

Ce livre est bien plus qu'un simple guide : c'est un véritable GPS de l'évolution spirituelle ! Le Dr Hawkins vous offre les clés pour vous libérer de vos limitations et réaliser votre plein potentiel.

Que vous soyez novice en spiritualité ou pratiquant chevronné, *Cartographie de la conscience* vous ouvrira des perspectives insoupçonnées.

Dr Hawkins présente une échelle de conscience allant de 1 à 1000, où chaque niveau correspond à un champ d'énergie et un état de conscience spécifique. Les niveaux inférieurs à 200 (honte, culpabilité, apathie, peur, etc.) sont destructeurs, tandis que les niveaux supérieurs à 200 (courage, neutralité, volonté, amour, etc.) sont constructifs.

Cette échelle permet de mesurer le niveau de conscience de personnes, concepts, livres, événements, etc. Le niveau moyen de l'humanité est passé de 190 à 204 dans les années 1980, et encore plus depuis.

Les niveaux inférieurs sont dominés par l'ego et ses peurs, alors que les niveaux supérieurs correspondent à des états spirituels plus élevés. *L'auteur explique comment passer d'un niveau à l'autre en abandonnant les attachements et aversions de l'ego.*

Le livre détaille les caractéristiques de chaque niveau et donne des conseils pour évoluer spirituellement. Il met l'accent sur l'importance du lâcher-prise, de l'acceptation et de l'amour inconditionnel. Les émotions négatives comme la culpabilité sont vues comme des obstacles à transcender.

Hawkins explique que la réalité est non-duelle et que tout émerge spontanément du champ de conscience infini. Le livre aborde aussi des sujets comme la guérison, la réussite, le dépassement des dépendances. Il donne des critères pour reconnaître les vrais enseignements et maîtres spirituels. La compassion et l'humour sont vus comme des qualités importantes sur le chemin spirituel.

*Vous aimerez ce livre du Dr David R. Hawkins, psychiatre visionnaire et chercheur spirituel. Il a révolutionné notre compréhension de la conscience humaine. Son œuvre phare, « Cartographie de la conscience » est le fruit de décennies de recherches cliniques rigoureuses.*

*Combinant expertise médicale et les thématiques de l'éveil spirituelle, Hawkins offre un pont unique entre science et spiritualité. Sa méthode d'étalonnage kinésiologique a permis de quantifier l'impact énergétique de pensées, émotions et comportements, ouvrant de nouvelles perspectives en psychologie et développement personnel.*

*Auteur de nombreux best-sellers, conférencier inspirant, Hawkins a touché des millions de vies à travers le monde. Son travail renommé fournit un cadre pratique pour l'évolution personnelle et collective, montrant comment transcender les limitations de l'ego pour accéder à des états de conscience supérieurs.*

*L'héritage du Dr Hawkins continue d'influencer les domaines de la santé mentale, du bien-être et de la spiritualité, offrant une feuille de route précieuse pour quiconque cherche à éléver sa conscience et contribuer à l'évolution de l'humanité.*

## **Une Révolution dans la Compréhension du Potentiel Humain**

Dans un monde en quête de sens et d'évolution, le Dr David R. Hawkins nous offre une boussole révolutionnaire : l'échelle de conscience. Ce qui rend cette approche si puissante, c'est sa base scientifique combinée à une profonde sagesse spirituelle. Hawkins, psychiatre de formation, a développé une méthode de test kinésiologique pour mesurer ces niveaux de conscience, offrant ainsi une validation empirique à des concepts souvent considérés comme subjectifs.

L'application de cette échelle est vaste et profonde. Elle nous permet de comprendre pourquoi certaines personnes

En conclusion, ce livre offre une cartographie détaillée des niveaux de conscience et un guide pratique pour l'évolution spirituelle, basé sur l'expérience personnelle de l'auteur et ses recherches cliniques. Il propose une approche non-duelle de la spiritualité, axée sur le lâcher-prise et l'amour inconditionnel.

semblent attirer le succès tandis que d'autres luttent constamment. Elle explique les dynamiques sous-jacentes de nos relations, de nos choix de vie, et même de notre santé physique.

Mais l'aspect le plus révolutionnaire de ce travail est peut-être son message d'espérance. Hawkins démontre que chacun d'entre nous a le pouvoir d'élèver sa conscience, d'évoluer vers des états d'être plus élevés. En faisant cela, nous n'améliorons pas seulement notre propre vie, mais nous contribuons à l'élévation de la conscience collective de l'humanité.

Les implications de cette cartographie sont profondes. Dans les domaines de la santé mentale, de l'éducation, des affaires et même de la politique, comprendre et appliquer ces principes pourrait conduire à des transformations significatives. Imaginez un monde où les décisions sont prises à partir de niveaux de conscience plus élevés, guidées par l'amour et la sagesse plutôt que par la peur et l'égoïsme.

La *Cartographie de la Conscience* n'est pas seulement un livre, c'est une invitation à un voyage transformateur. C'est un appel à réaliser notre plein potentiel en tant qu'êtres humains et à contribuer à l'évolution de notre espèce. Dans un monde qui a désespérément besoin de solutions nouvelles, le travail du Dr Hawkins pourrait bien être la clé d'un avenir plus lumineux pour tous.

## **Cartographie de la conscience**

**A découvrir maintenant pour :**

*Transformez votre vie avec la cartographie révolutionnaire de la conscience : Découvrez comment mesurer et éléver votre niveau de conscience pour accéder à des états de paix intérieure, de réussite et d'amour inconditionnel.*

*Un guide pratique pour l'évolution spirituelle et personnelle : Apprenez à transcender les limitations de l'ego grâce à l'échelle de conscience du Dr Hawkins, fruit de décennies de recherche clinique.*

*Accédez à des perspectives insoupçonnées sur la réalité : 'Cartographie de la Conscience' vous offre les clés pour comprendre et transformer les mécanismes cachés qui gouvernent vos pensées, vos émotions et vos comportements.*

Alors que nous naviguons dans des temps incertains, l'œuvre de Hawkins offre un phare d'espoir et une feuille de route claire pour l'évolution personnelle et collective. Elle nous rappelle que notre plus grand pouvoir réside dans notre capacité à éléver notre conscience, à transcender les limitations de l'ego, et à embrasser notre véritable nature.

Éloge de  
Cartographie de la conscience

*« Je conseille vivement la lecture de ce livre à toute personne  
qui aspire à gravir les échelons invisibles  
de l'authentique progrès spirituel. »*

– Swami Chidatmananda,  
moine hindou de la Mission Chinmaya, à Bharat (Inde)

# Table des matières

<i>L'échelle de conscience</i> .....	xi
Préface de Susan J. Hawkins .....	xiii
Introduction de Fran Grace, éditrice .....	1

## PREMIÈRE PARTIE : LES BASES

---

### CHAPITRE 1 : Survol de l'échelle de conscience ..... 31

- Comprendre l'étalonnage de la conscience
- La base de données de la conscience
- Les fondements scientifiques des structures d'attracteurs
- Les colonnes de l'échelle de conscience
- Questions et réponses

### CHAPITRE 2 : Les niveaux de conscience ..... 55

- Niveau d'énergie 20 : Honte
- Niveau d'énergie 30 : Culpabilité
- Niveau d'énergie 50 : Apathie
- Niveau d'énergie 75 : Chagrin
- Niveau d'énergie 100 : Peur
- Niveau d'énergie 125 : Désir
- Niveau d'énergie 150 : Colère
- Niveau d'énergie 175 : Orgueil
- Niveau d'énergie 200 : Courage
- Niveau d'énergie 250 : Neutralité
- Niveau d'énergie 310 : Bonne volonté
- Niveau d'énergie 350 : Acceptation
- Niveau d'énergie 400 : Raison
- Niveau d'énergie 500 : Amour
- Niveau d'énergie 540 : Joie
- Niveau d'énergie 600 : Paix
- Niveaux d'énergie 700-1 000 : Éveil
- L'influence des niveaux d'énergie sur le comportement humain : quelques exemples
- Questions et réponses

**CHAPITRE 3 : L'évolution de la conscience ..... 81**

- Avoir-faire-être
- De la survie à l'amour
- Réflexions relatives aux 7 domaines de la vie
- Intention : Aller au-delà de la causalité
- La vérité et le champ infini
- Questions et réponses

**DEUXIÈME PARTIE : LES APPLICATIONS PRATIQUES****CHAPITRE 4 : La santé et le bonheur ..... 113**

- Le corps obéit à l'esprit
- Comment surmonter les conditionnements négatifs
- Le processus d'auto-guérison
- La liberté intérieure

**CHAPITRE 5 : L'«ABC» de la réussite en 10 étapes ..... 129**

- Étape 1 : L'intention
- Étape 2 : Le plaisir
- Étape 3 : La servabilité (fonctionnalité, fonctionnement)
- Étape 4 : L'esthétique
- Étape 5 : L'attraction (attrait)
- Étape 6 : La fiabilité
- Étape 7 : La noblesse
- Étape 8 : La qualité
- Étape 9 : Le partage
- Étape 10 : La bienveillance
- Les pratiques efficaces au quotidien
- Du bon usage de la boussole

**CHAPITRE 6 : Surmonter les dépendances ..... 151**

- La vérité sur les dépendances
- Dépendances et champs d'énergie
- Pourquoi se libérer d'une dépendance ?
- Le rôle de la conscience dans le rétablissement
- Les douze étapes : éliminer les blocages
- Le pouvoir de guérison d'un groupe attentionné (affectueux)

## **TROISIÈME PARTIE : LE CHEMINEMENT DE LA CONSCIENCE**

---

<b>CHAPITRE 7 : Franchir les barrières de la conscience supérieure .....</b>	175
• La volonté spirituelle	
• Le rôle de la grâce	
• The Experiencer : Leading Edge of the Ego	
• Les dualités de l'ego : attractions et aversions	
• De la honte à l'orgueil	
• Du courage à l'extase	
• Le chemin de l'abandon	
<b>CHAPITRE 8 : Vérité spirituelle, maîtres et enseignements .....</b>	203
• Quarante caractéristiques des maîtres et des enseignements intègres	
• L'éducation spirituelle	
• La réalisation de soi et l'éveil des (Mystic Divine States)	
• Questions et réponses	
<b>CHAPITRE 9 : Conseils à l'intention des aspirants spirituels .....</b>	229
• L'orientation spirituelle	
• Questions et réponses	
• Les qualités et les attitudes les plus importantes de l'aspirant spirituel	
• Questions et réponses	
<b>CONCLUSION : L'essence du parcours .....</b>	251
Guide du lecteur : Questions du groupe d'étude .....	255
Annexe A : L'étalement de la conscience .....	263
Annexe B : Listes d'étalements à l'intention des aspirants spirituels .....	273
Glossaire .....	279
Ressources complémentaires .....	291
Notes biographiques et autobiographiques .....	293
Notes .....	309
L'auteur .....	311

## PRÉFACE

La première fois que j'ai vu la représentation que mon mari avait faite, sous forme d'échelle, de la cartographie de la conscience, c'était sur un tableau noir dans le couloir de la maison. Je lui ai demandé : « Qu'est-ce que c'est que ça ? »

« Ça ? a-t-il dit. Cette échelle résume la cartographie de la conscience. » Il l'avait créée, m'a-t-il expliqué, pour aider les gens à comprendre le monde. « Chaque niveau de conscience a sa propre vision de la vie, sa propre vision de Dieu et de soi, sa propre émotion, son propre processus. Le monde entier est résumé dans cette échelle. Elle indique la voie qui mène du plus profond désespoir à l'éveil spirituel. »

Il a suffi que David m'explique la teneur de l'échelle pour que l'espoir qu'elle pourrait apporter à l'humanité m'apparaisse comme une évidence. En tant que psychiatre, il avait pendant des décennies aidé des personnes souffrantes, dont certaines étaient atteintes de formes extrêmes de maladies mentales. Sachant combien il est important, en psychiatrie, d'offrir à quelqu'un un outil qui puisse l'aider à sortir de son désespoir, il avait élaboré une cartographie de la conscience comme moyen d'apprentissage et d'inspiration.

« Il faut que tu la fasses connaître ! »

Comme il m'a répondu ne pas avoir très envie d'aller à la rencontre de la population, je lui ai opposé un argument irréfutable :

«David, l'échelle de conscience pourrait vraiment aider les gens!» Par la suite, il a publié son premier livre sur le sujet, Pouvoir contre force : les déterminants cachés du comportement humain. J'étais loin de me douter que nous passerions les vingt années suivantes à parcourir le monde pour diffuser la cartographie de la conscience.

Sur scène avec lui, j'ai pu constater qu'il lui suffisait de dire les choses d'une manière claire et convaincante pour que le visage des gens s'éclaire – ils avaient compris! Il était si enrichissant de voir leur réaction et de savoir qu'une vie venait d'être transformée. Dave était humble ; l'important, pour lui, était son message et l'influence de celui-ci sur les êtres. Il avait aussi un sens de l'humour contagieux. On ne pouvait pas s'empêcher de rire avec lui. Il se moquait des apparences et de l'approbation des autres, car il savait qui il était et ce qu'il valait.

## LES BIENFAITS DE L'ÉCHELLE DE CONSCIENCE

L'échelle que David a créée représente le parcours de la conscience depuis les bas-fonds de l'expérience humaine jusqu'à son sommet. Elle a pour but de nous amener à comprendre pourquoi de faibles niveaux d'énergie et des niveaux élevés d'énergie cohabitent sur Terre, et pourquoi certains individus font des choses horribles, tandis que d'autres ne sont qu'amour. L'échelle est logarithmique et va de 1 à 1 000. Dave a retenu les services d'un statisticien pour s'assurer de l'exactitude des logarithmes. Il a ensuite inséré dans ce parcours les émotions et les divers autres éléments inhérents à chaque niveau de conscience pour que nous sachions ce que signifie être dans la honte (20) ou dans l'amour (500). Certains préfèrent les nombres aux mots ; aussi, David a-t-il fait en sorte que son travail puisse être compris par des personnes ayant des modes d'apprentissage différents.

David souhaitait rassurer les personnes souffrantes, leur dire qu'un avenir meilleur les attendait. Vous verrez plus tard qu'il a lui-même gravi l'échelle de conscience de la base au sommet. Il l'a mise en pratique et en a fait la démonstration dans sa vie, ses conférences et son sens de l'humour. Je n'ai connu personne d'autre d'aussi déter-

miné que lui à faire tout en son pouvoir pour aider les autres. C'est la raison pour laquelle il a mis au point cette cartographie de la conscience et qu'il s'en est servi pour inspirer les gens à être plus aimants et plus compatissants.

J'entends presque chaque jour quelqu'un me dire que l'échelle de conscience a changé sa vie. Elle a libéré des individus des griffes de l'héroïne, de l'alcool ou d'autres situations désespérées de dépendance. Elle en a guéri d'autres de différentes maladies physiques ou psychologiques. Quel qu'ait été leur problème, elle les a aidés à laisser leur souffrance derrière eux.

## Le courage

Ne vous sentez pas intimidé si c'est le premier livre que vous lisez sur ce sujet. La cartographie de la conscience est simple et pleine de bon sens, et il n'est pas utile d'être un génie pour la comprendre. Les pages qui suivent renferment tout ce qu'il vous faut savoir pour aller de l'avant; elles vous expliquent le fonctionnement du monde, elles vous disent pourquoi les choses se passent comme elles se passent et comment vous pouvez atteindre votre plein potentiel. Cette cartographie explique aussi les problèmes auxquels vous êtes confronté et vous remet en mémoire votre mission supérieure. Lisez ce livre et constatez par vous-même ce qui s'applique à votre situation personnelle.

La cartographie de la conscience est à la portée de chacun, quelle que soit sa religion ou son absence de religion. Quand j'étudiais au secondaire, une de mes meilleures amies qui s'adonnait à être juive m'a demandé : « Si Dieu existe, pourquoi avons-nous toutes ces guerres? » La cartographie de la conscience nous dit pourquoi. Elle relativise le monde. Les guerres font que des millions de gens meurent pour une cause plus grande qu'eux. Quand ils avancent sous les rafales, ils franchissent sur l'échelle de conscience le point critique qui les sépare du courage.

Dave disait que notre plus grand problème, spirituellement parlant, est l'égocentrisme, et que celui-ci se surmonte avec courage et détermination. C'est de ce courage que font preuve les soldats qui ris-

quent leur vie pour quelque chose de plus grand que l'ego, pour leur pays, leur Dieu ou leurs frères. Les athlètes font de même à leur façon quand ils aspirent à la victoire de leur équipe ou de leur pays, et non pas pour leur propre gloriole. D'autres s'emploient à aider les personnes atteintes du cancer ou d'autres maladies. Quand nous dédions nos efforts à une cause qui nous dépasse, nous nous hissons à un plan supérieur. La cartographie de conscience nous montre que des événements aussi terribles que les guerres ont un but, celui de favoriser notre évolution spirituelle.

## L'espoir

Les gens en dépression ont besoin d'espoir. La cartographie de la conscience leur apporte cet espoir. Elle leur révèle qu'au plus profond de la haine de soi ou du désespoir il est possible de viser plus haut et de renverser la situation. De tels revirements ont lieu chaque jour au sein de groupes où des gens surmontent leurs dépendances, notamment les Alcooliques anonymes. De désespérée, leur vie se transforme du tout au tout. Quand ils atteignent le niveau du courage (200) sur l'échelle de conscience, leur vie change, car ils ont trouvé la force de dire leur vérité au lieu de blâmer quelqu'un d'autre. À ce stade, la bonne volonté (310) prend toute son importance ; on consent à apprendre, à aider les autres, à grandir, à faire preuve de bonté, à faire des efforts pour s'améliorer.

L'espoir est toujours là, même quand la situation est la plus critique. Certains jours sont si difficiles que j'en viens à me dire : «Je ne veux jamais avoir à revivre cette journée !» Mais comme le déclare Scarlett O'Hara dans Autant en emporte le vent : «J'y penserai demain !» La cartographie de la conscience nous apprend qu'une mauvaise journée n'est pas la fin du monde, que nous suivons tous un parcours personnel et que ce n'est pas parce que le paysage nous déplaît là où nous en sommes que le voyage tout entier sera désagréable. Si nous acceptons de faire confiance au processus, de beaux paysages nous attendent.

## **Surmonter les difficultés**

Les gens disent que la cartographie de la conscience les aide à ressentir de la compassion envers l'humanité. Ils constatent que la plupart des êtres occupent sur l'échelle de conscience de niveaux inférieurs tels que la culpabilité, la peur et la colère, des niveaux où il leur est impossible de ne pas mentir, voler ou tuer. Chaque palier de conscience a sa propre réalité. Si vous occupez celui de la peur ou de la colère, vous agissez en conséquence. Le simple fait de savoir cela nous aide à ne pas juger ceux dont les comportements étonnent.

Quand vous êtes au niveau du courage ou à un palier supérieur, vous n'y restez pas en permanence. Un événement survient pour vous mettre à l'épreuve. Nous sommes tous ramenés périodiquement à des niveaux inférieurs. Par exemple, après le décès d'un proche, vous avez beaucoup de chagrin, ou peur de l'inconnu. Après un divorce, vous pourriez ressentir de la colère jusqu'au jour où vous comprenez que vous vous en tirez mieux sans cette personne et cette situation !

Ainsi que l'écrit Dave dans son livre : la vie nous inflige des épreuves. Ce n'est pas sans but que nous sommes confrontés à des difficultés. Quand nous sommes en proie à des problèmes, nous en voyons mal la justification. Il faut alors se dire qu'ils ont leur raison d'être. Dave m'a appris que nous pouvions demander : « Quel est le but de tout cela ? » Nous voyons alors que nous ne sommes pas seuls dans notre désarroi, qu'une puissance supérieure nous aide et soutient notre évolution. Par exemple, quand nous désirons ardemment quelque chose sans pourtant l'obtenir, il n'est pas rare que, plus tard, nous nous disions : « Je suis si content que ça n'ait pas marché ! »

Dave affirmait souvent que « l'amour fait surgir son contraire ». Cela signifie que, quand nous nous engageons à être plus aimants, la vie met sur notre chemin des gens difficiles à aimer ! Toute action entraîne une réaction égale et contraire. Des gens et des situations me mettent chaque jour au défi. Dave m'a appris une dure leçon : on ne peut pas plaire à tout le monde; il faut savoir dire non de temps à autre. Quand une personne négative nous agresse verbalement, il est parfois préférable de lui tourner le dos et de nous en éloigner plutôt

que d'argumenter avec elle. Quand on sera parti, elle pourra mieux prendre conscience de sa négativité et, le voulant, elle en tirera une leçon. Tout événement est un apprentissage. On est parfois le maître, parfois le disciple.

### **Acceptez-vous tel que vous êtes**

Le niveau de l'amour (500) est un objectif noble, mais il n'est pas facile à atteindre. Beaucoup de gens me disent : «Je suis dans les 500.» Ils se croient dans l'amour, mais c'est bien plus une illusion que la réalité. Quand vousirez le passage sur l'amour, vous verrez que très rares sont ceux qui vivent à ce niveau! Il faut pour cela approcher la sainteté. Une vibration dans les 400, qui correspond à la raison, au fonctionnement supérieur, à la recherche de la vérité comme but en soi, c'est déjà très bien. Vous avez peut-être des aperçus d'un niveau supérieur au vôtre, mais il exige une dévotion constante et personne ne peut vous y emmener. Vous pouvez en avoir un avant-goût, mais vous devez ensuite faire le travail intérieur qui vous y conduira et vous permettra d'y rester. Vous ne pouvez pas vous forcer à «atteindre» un niveau supérieur, car cela n'est qu'une expression de l'ego. Cela doit provenir de la bonne volonté, de l'essence, du cœur.

Dave affirme que la bonté envers autrui joue un rôle majeur dans la vie quotidienne et l'évolution spirituelle. Par exemple, quand vous voyez une dame âgée qui a du mal à pousser son panier de provisions au supermarché, offrez-lui de vous précéder à la caisse. Elle est peut-être fatiguée d'être debout. Soyez bienveillant avec la maman enceinte dont le bambin fait une crise. Au lieu de lui lancer un regard dur qui l'accuse d'être une «mère dénaturée», faites-la passer devant. Vous attendrez 10 minutes de plus... et après? Si votre but est d'évoluer, la gentillesse est un outil indispensable.

Dave insiste également sur le fait qu'aucun niveau n'est meilleur qu'un autre, car chacun comporte ses propres responsabilités. Efforcez-vous d'être la meilleure personne possible et d'occuper l'espace où vous êtes le plus longtemps possible. Quand vous parviendrez à l'acceptation (350), vous vous accepterez tel que vous

êtes. Nous naissons tous à un certain niveau. Il faut faire preuve de beaucoup de détermination pour passer à un plan supérieur. Enfiler une tunique blanche et prononcer les mots qu'il faut ne veut pas dire que vous y êtes parvenu; cela signifie seulement que votre ego en est persuadé!

Si vous pouvez en toute honnêteté ne pas juger ceci ou cela comme étant «supérieur» ou «inférieur», vous ferez preuve d'une bonne compréhension de soi, vous sentirez intérieurement où vous en êtes sur l'échelle de conscience. Si vous voulez évoluer, voyez ce qui demande à être amélioré. Constatez honnêtement vos faiblesses. Vous êtes peut-être impatient et devriez être plus aimable. Vous devrez peut-être trouver le courage de vous débarrasser d'une dépendance. Vous êtes peut-être une chiffre molle qui doit apprendre à ne pas laisser les autres piétiner ses plates-bandes. J'aime cette maxime qui dit : «La première fois, honte à toi; la deuxième fois, honte à moi!» Vous ne devez laisser personne vous maltraiter, même s'il s'agit d'un membre de la famille ou d'un collègue.

Certaines personnes pensent évoluer en restant plongées dans les champs d'énergie supérieure. Elles me disent : «La musique et les livres que je choisirai proviendront tous du sommet de l'échelle!» Tout le reste est «inférieur» à leurs yeux. Cette attitude est celle de l'ego moralisateur. Si ces personnes étaient là où elles s'imaginent être, elles seraient conscientes de leur méprise.

L'ego aime être spécial. Il dit : «Je suis ici, et toi, là.» La cartographie de la conscience n'a pas été créée dans ce but. Elle est un moyen d'apprentissage et de croissance. Quand vous constaterez vos faiblesses en toute honnêteté, vous saurez les surmonter et gravir automatiquement l'échelle de conscience.

Dave n'a jamais dit : «Je suis un maître éveillé», mais je l'ai vu vivre à ce niveau. Il était très humble, très terre à terre. Il ne se croyait pas supérieur à qui que ce soit. Il était conscient de devoir se faire connaître et aider l'humanité de toutes les façons possibles. Quand vous êtes, quand vous occupez un niveau supérieur, vous n'avez pas à parler de vous, car faire votre promotion ne vous intéresse pas. J'ai vu Dave aider des gens qui avaient besoin de son soutien professionnel et

recevoir en échange un simple sac de café. Après son décès, j'ai mis deux ans à écouler tout ce café !

Ce livre est dédié à sa mémoire, car sa vie est un merveilleux exemple de service désintéressé pour le plus grand bien de l'humanité. J'espère et je prie pour que ce livre vous soutienne dans votre parcours. Ainsi que nous l'a dit Dave : «Étroit et resserré est le chemin. Ne perdez pas de temps !»

Susan J. Hawkins

Présidente, Institute of Spiritual Research

fondé par le Dr David R. Hawkins

# INTRODUCTION

Quelques mois avant le décès du Dr Hawkins, alors que je me trouvais chez lui, je montrai l'étagère pleine de livres qu'il avait écrits et lui dit : « Que ressentez-vous à l'idée d'avoir publié tous ces ouvrages ? » « Ce ne sont pas mes livres, à mes yeux. Ce n'est pas mon moi personnel qui les a écrits. Dieu cherchait un cerveau qui ne pensait pas. Je n'ai été qu'un canal, un espace vide. Les gens perçoivent un corps et une personne, et ils pensent que cette personne a écrit les livres. Mais c'est faux. Imaginez un violon. Le violon ne joue pas tout seul ; il doit être joué par quelqu'un. » Long silence. Puis, il ajouta en ricanant : « J'ai cessé de penser il y a des années. Penser ne m'est pas nécessaire. On dirait une scie ronde... ça fait trop de bruit ! »<sup>1</sup>

Le Dr David R. Hawkins (« Doc ») alliait le génie et l'humilité, ce qui était rare. Il avait une vie inhabituelle. Qui peut imaginer un esprit vide de toute pensée ? Il aimait à se décrire, avec un rire franc, comme un « misfit » – un marginal –, en jouant sur les assonances et les mots, parce que nous parlions des « mystiques ». « Oui, a-t-il dit, certaines personnes disent de moi que je suis un “misfit” »<sup>2</sup> !

Les détails de sa vie personnelle importèrent peu au Dr Hawkins après que certaines expériences spirituelles eurent aboli son moi. En guise d'introduction à sa conférence de toute une journée à l'Institut des sciences noétiques en 2003, il déclara que « la Présence seule est ici en ce moment ». De fait, dans un style écrit fort inhabituel de nos jours, mais très proche du mode d'expression des mystiques de l'histoire, il faisait rarement usage de pronoms personnels. Pour les lecteurs d'aujourd'hui qui aiment connaître un auteur et ce qui l'a

conduit aux découvertes uniques rassemblées dans un livre comme celui-ci, permettez que je vous présente l'homme qui a signé l'ouvrage ayant pour titre Cartographie de la conscience.

## SUR LE D<sup>r</sup> HAWKINS

Né en 1927 au Wisconsin, le D<sup>r</sup> Hawkins grandit pendant la Grande Dépression au sein d'une famille épiscopaliennes. Il fut servant de messe et enfant de chœur. Ses expériences spirituelles profondes eurent cependant lieu hors de tout contexte religieux.

À l'âge de trois ans, assis dans un petit chariot d'enfant, il prit conscience de l'existence d'une façon fulgurante. Alors qu'il se remémorait ce moment, il annonça à un groupe dont je faisais partie : « On aurait dit qu'il y avait eu une obscurité totale, l'oubli absolu, et soudain, une lumière éblouissante. J'ai compris que je m'étais de nouveau incarné et je n'étais pas du tout content ! » Dans une vie antérieure, expliqua-t-il, il avait été un bouddhiste hinayana dévot, engagé dans la négation vers la vacuité, croyant que celle-ci représentait le but spirituel ultime. Mais ce n'était pas le cas, puisqu'il s'était réincarné ! Sa prise de conscience subite de l'existence s'accompagna sur-le-champ de la peur de la non-existence : cette rencontre préverbale avec le paradoxe de la vacuité et de l'esprit Un représenta pour lui une entrée extrêmement complexe dans la spiritualité (il employa aussi le mot «énigme» pour décrire cette rencontre avec des réalités apparemment opposées) qu'il mit des décennies à résoudre. Son enseignement sur la vacuité est du reste une de ses contributions les plus importantes à la formation des aspirants spirituels. (Voir le chapitre 8.)

« Une enfance pareille était une drôle de façon d'entrer dans la vie ! » Les étrangetés de son existence le faisaient souvent rigoler. « À vrai dire, les autres enfants m'ennuyaient à mourir, si bien que je m'évadais en me plongeant dans la lecture de Platon et de Socrate. Pendant que les autres garçons jouaient au baseball, je lisais Aristote et j'écoutais l'opéra du samedi !<sup>3</sup>

C'était aussi un bon travailleur. Camelot à 12 ans, il avait la tournée la plus longue de la région (27 km). Les routes n'étant pas éclai-

réees, il livrait ses journaux dans l'obscurité totale. Une fois, il fut pris dans une tempête de neige et des températures sous zéro; des vents violents renversèrent son vélo et éparpillèrent les journaux. Ainsi qu'il le décrit au chapitre 8, il se creusa à coups de poing un abri dans une congère au bord de la route pour échapper au vent glacial. Il ne s'y était pas aussitôt blotti qu'il se fondit à la présence infinie de l'amour. Cette expérience fut si inoubliable que, 70 ans plus tard, quand je lui demandai de me décrire cet état d'amour infini, il me répondit du tac au tac : «Toutes les émotions négatives – la peur, l'impatience, l'irritation – se sont évanouies et ont été remplacées par le rayonnement d'un amour infini, intemporel, éternel et universel, qui ne se distinguait pas de ce que j'étais, de ce que je suis<sup>4</sup>.»

Comparé à cet amour infini, le «Dieu» de la foi parut illusoire aux yeux du jeune David, et à 16 ans il cessa complètement de croire aux religions organisées. Un jour, lors d'une promenade en forêt, une conscience aiguë de la souffrance humaine à travers les âges s'abattit sur lui comme un immense nuage noir. Il rendit Dieu responsable de cette souffrance et perdit la foi. Malgré tout, en dépit de son athéisme, il fut animé d'une volonté farouche de connaître la vérité de l'existence : «Au plus profond de ma conscience, j'aspirais désespérément à une plus grande vérité<sup>5</sup>.»

Doté d'un QI exceptionnellement élevé, Dave maîtrisa intellectuellement et sans peine les domaines de la science, de la théologie, de la médecine et de la psychiatrie. Après avoir servi dans la marine américaine à bord d'un dragueur de mines pendant la Deuxième Guerre mondiale, il fit des études de médecine tout en occupant trois emplois et accéda rapidement au poste de psychiatre en chef et directeur d'un grand hôpital de New York. Il publia aussi une pléthore d'articles scientifiques sur ses recherches cliniques. Il fit une psychanalyse de plusieurs années avec un des plus grands psychanalystes freudiens de son époque et s'adonna avec détermination à une heure de méditation bouddhique matin et soir. Mais ces recherches le plongèrent dans un désespoir toujours plus profond. Tout en ayant atteint le pinacle de la réussite matérielle, il fut confronté à une intense nuit intérieure sans aucune porte de sortie.

Cette crise atteignit son paroxysme en 1965. À 38 ans, il se trouva à l'agonie au terme d'une maladie évolutive et mortelle. Tous ses efforts pour découvrir par l'intellect la vérité de l'existence avaient échoué et il était plongé dans une angoisse et un désespoir sans fond. Juste avant de mourir, une pensée le traversa : Et si Dieu existait ? Aussitôt, il lui adressa cette prière – « Si Dieu existe, je Lui demande de venir dès maintenant à mon secours », puis il s'en remit « à Dieu, quel qu'il soit », sans en attendre grand-chose. Il sombra aussitôt dans le « néant ». Ce n'est que 30 ans plus tard qu'il put raconter les événements extraordinaires qui s'ensuivirent : « Le néant disparut soudain pour faire place à la splendeur renversante de la lumière divine qui rayonna avec l'éclat et l'essence de l'esprit Un<sup>6</sup>.

Sa conscience avait soudainement été entièrement transfigurée. L'esprit et ses schémas mentaux avaient disparu à jamais, remplacés par la Présence, « une conscience infinie et universelle, à la fois radieuse, complète, totale, silencieuse et tranquille<sup>7</sup> ». Un silence intérieur paisible régnait en l'absence de toute image, tout concept, toute pensée. De fait, « personne » n'était là pour penser ; tout ce qui le séparait des autres s'était dissout, et il perçut en chacun la même perfection magnifique et intemporelle : « Chaque visage rayonne du même éclat ; tous les êtres ont la même beauté<sup>8</sup>. » Dans cet état de non-dualité, chaque chose vivante « est consciente de toute autre chose vivante, tout est inter relié, tout communique et est en harmonie par la sensibilité et en partageant l'attribut fondamental de la nature même de l'existence<sup>9</sup> ». Rien n'est meilleur ni pire, supérieur ou inférieur à quoi que ce soit. « Tous les êtres sensibles sont égaux. [...] Toute chose est intrinsèquement sacrée dans la divinité de sa création<sup>10</sup>. »

Dans *Pouvoir contre force*, le Dr Hawkins dit avoir « entrepris en 1965 » son travail sur la cartographie de la conscience, c'est-à-dire au moment de la transfiguration de sa propre conscience. Il est sans doute le premier scientifique clinique ayant atteint cette transformation qu'il est convenu d'appeler « l'éveil », ou *unio mystica*, pour ensuite être en mesure de la contextualiser par ses conférences et ses livres. Bien que nous soyons nombreux à connaître des moments pas-

sagers de flow, de joie profonde ou de transcendance de soi lors d'expériences particulièrement intenses (un accouchement, un exploit athlétique, une représentation scénique, un travail créateur, l'ascension d'une montagne, une étreinte charnelle, pour n'en nommer que quelques-unes) ou même à l'occasion d'un bouleversement spirituel transformateur (par exemple, une expérience de mort imminente ou une vision béatifique), il est extrêmement rare que la conscience d'un être humain atteigne d'une manière soudaine et permanente un état de non-dualité. La plupart du temps, dans l'histoire, la personne quitte son corps (elle meurt) ou reste sous le choc, incapable de parler de cette dissolution de l'ego quand toute notion du soi fond comme du sucre dans l'eau chaude. Ainsi que le dit William James dans *Les Variétés de l'expérience religieuse*, l'expérience mystique est «ineffable», impossible à décrire<sup>11</sup>.

La vie du D<sup>r</sup> Hawkins ne fut plus jamais la même à la suite de cette transfiguration de la conscience, et il mit des années à se faire à ces changements. Son système nerveux était très sollicité, comme si «une énergie à haute tension y avait circulé dans des câbles à haute tension». Dans sa vie sociale, il était toujours abasourdi quand on l'appelait «David», car il savait qu'il était partout et qu'il ne faisait qu'un avec toute chose : «Quand une personne me posait une question, je me demandais à qui elle pouvait bien s'adresser!» En regardant les autres dans les yeux, il ne voyait que «son Soi unique. [...] Il n'y a pas d'écart entre toi, là-bas, et moi, ici<sup>12</sup>». La béatitude et la complétude l'empêchaient de s'intéresser à la normalité. Ses anciennes motivations – l'argent, la réussite – n'avaient plus d'importance. La seule chose capable de le motiver à réintégrer son corps et l'univers de la forme, disait-il, était l'amour : «L'amour devient le seul incitatif à la poursuite de l'existence physique.»

Chaque fois, il est extrêmement difficile de réintégrer le corps. [...] On a le mal du pays [...] comme si on avait abandonné son chez-soi pour assumer une tâche que l'on s'est engagé à accomplir. Chaque fois que j'entre dans cet état, il n'y a pas de forme. Je me dissous dans l'amour infini et doré. C'est si exquis que je

pleure de devoir réintégrer le corps. Si on peut le quitter, c'est seulement parce qu'on sait qu'il sera là à jamais et qu'on y retournera pour toujours<sup>13</sup>.

Un jour, me dit-il, il était en forêt quand la béatitude l'enveloppa. Il était conscient des vautours qui survolaient son corps, prêts à foncer sur lui dès qu'il aurait rendu son dernier souffle. Mais il comprit qu'il ferait bien de rester dans son corps si cela pouvait venir en aide aux autres, car la béatitude existerait toujours et à jamais. Il consentit pleinement à ce que son corps soit un instrument au service du monde, et il lui permit de recouvrer son énergie. Dès que cela eut lieu, les vautours s'éloignèrent.

Il s'habitua progressivement à ce nouveau niveau de conscience et retourna à sa pratique psychiatrique, qui devint la plus importante des États-Unis. L'élargissement de son état spirituel lui permit de percevoir l'humanité intérieure de ses patients au-delà des limites que posaient les traitements habituels. Rien ne l'arrêta dans sa quête de méthodes thérapeutiques alternatives, en dépit des critiques formulées par ses pairs plus conformistes. En raison de la guérison spectaculaire de patients considérés comme des cas désespérés, le Dr Hawkins participa dans les années 1970 et 1980 à certaines des émissions des plus grands réseaux de télévision. Ses travaux précurseurs dans divers domaines de la souffrance humaine lui valurent de nombreuses reconnaissances nationales et internationales, énumérées en fin de volume dans «À propos de l'auteur».

Malgré ces succès, le fait de voir «un patient à la fois» lui parut dérisoire : «Je ressentais une très grande frustration devant l'énorme marée de la souffrance humaine, parce que je ne pouvais que rencontrer un patient à la fois. C'était comme essayer de vider la mer avec une petite tasse<sup>14</sup>.» Il cherchait inlassablement une méthode de transformation intérieure qui puisse venir en aide à une foule de gens. Songeons au Bouddha qui, après son éveil, énonça le Noble Chemin octuple. Ou à Bill Wilson, un alcoolique désespéré qui renonça à boire après s'être vu enveloppé de lumière, puis qui mit au point les douze étapes du rétablissement.

En explorant le processus de guérison de ses patients dans un contexte hospitalier, le Dr Hawkins constata qu'il dépendait moins de ses actes médicaux ou des médicaments prescrits que de la conscience intérieure qui irradiait l'amour. Il vit en outre que l'état des patients de certains médecins s'améliorait, tandis que celui des patients d'autres médecins se dégradait ou restait stationnaire, même quand le protocole thérapeutique et médicamenteux était identique.

Dans l'allocution qu'il prononça à la Landberg Lecture annuelle de l'Université de Californie à San Francisco le 25 avril 1997, il évoqua quelques observations recueillies à l'époque de sa pratique new-yorkaise, quand le traitement de la schizophrénie incluait la prise d'un certain nombre de vitamines : «Le nombre d'effets secondaires affectant les patients dépend du niveau de conscience de leur médecin. Il ne dépend pas des médicaments<sup>15</sup>.» En guise d'exemple, la vitamine B<sub>3</sub> provoqua une décoloration cutanée chez les patients d'un praticien du New Jersey, tandis que ceux d'autres médecins ne subirent aucun effet indésirable et réagirent bien au traitement. Quel était le secret du succès de ces médecins? Le Dr Hawkins constata que le niveau de guérison était lié au niveau de conscience des praticiens. Plus celui-ci était élevé, plus leurs patients étaient susceptibles de guérir. Des gens à la spiritualité développée verrraient la logique de cette constatation. Mais qu'en est-il d'une société enlisée dans une mentalité rationnelle et linéaire? Comment lui faire comprendre que la conscience intérieure, et non pas les actions extérieures, est ce qui détermine le résultat?

## **Les découvertes intérieures**

Le Dr Hawkins se montra du doigt en riant et dit : «Ce type a toujours été un marginal et une drôle d'entité sur la planète! Soudain, un déplacement inattendu de la conscience se produisait et j'étais en état de choc au point de ne plus pouvoir fonctionner. Pour cette raison, j'ai dû renoncer à ma pratique psychiatrique à New York. Je lui ai tout simplement tourné le dos, car dans ce profond silence intérieur, vous ne pouvez rien dire à personne. Vous déposez vos outils préférés dans

une vieille camionnette et vous mettez le cap sur une petite ville de l'Arizona. Un lit de camp, un morceau de fromage, une bougie et un chat – il vous faut quoi d'autre ? Tout le monde pensait que *j'avais perdu l'esprit*. Quand tous vos amis pensent que vous avez perdu l'esprit, vous êtes sans doute sur la bonne voie<sup>16</sup> ! »

Il renonça à son immense pratique clinique et à sa vie de multi-millionnaire à New York pour s'installer à l'autre bout du pays, à Sedona, une petite ville de l'Arizona. Il y vécut plusieurs années en ermite, à l'écart du monde. Cette période fut capitale pour lui, car elle lui permit d'explorer de l'intérieur la nature de la conscience. Ces constatations subjectives engendrèrent les découvertes sur lesquelles se fondent *Cartographie de la conscience* et l'ensemble de ses œuvres subséquentes, regroupées sous le titre *Devotional Nonduality*. Il dit, dans *Pouvoir contre force* : « Les vérités rapportées dans ce livre ont une provenance scientifique et une organisation objective, comme toutes les vérités, mais elles ont d'abord été expérimentées personnellement<sup>17</sup>. »

Cela n'a-t-il pas été le cas de tous les autres grands maîtres et pionniers de la conscience ? Dans l'histoire récente, après s'être distancié de Freud, le célèbre psychiatre suisse C. G. Jung vécut plusieurs années à l'écart de la société et explora son monde intérieur profond. De cette retraite émergea l'œuvre qui apporta à l'humanité la connaissance de la part d'« ombre », des « archétypes », de « l'inconscient collectif », des « complexes » (notamment le complexe d'inferiorité), ainsi que l'interprétation des rêves. Jung a affirmé que le travail de toute sa vie tirait son origine de ces années de recherche intérieure.

Pendant les années où il vécut en « ermite », le Dr Hawkins était souvent sans forme, allant même jusqu'à oublier qu'il avait un corps. Il évoque avec humour la fois où son « esprit », qui se déplaçait librement dans la maison et franchissait même des parois solides, se heurta brusquement à un mur ! Une autre fois, apercevant une « personne » dans une glace, il s'étonna de la présence de quelqu'un d'autre dans la maison, puis se rendit compte qu'il voyait son propre reflet ! Son exploration des divers états spirituels avait pour but de raffiner les

mécanismes de guérison sis au cœur de la conscience et de se «perfectionner» en tant qu'instrument thérapeutique. Ayant découvert, par exemple, que «le corps est enclin à obéir à l'esprit», il put se guérir de plusieurs maladies graves par la méthode qui fait appel à la conscience et qu'il décrit au chapitre 4. Il adressa à son coauteur scientifique et ami célèbre, le Prix Nobel de chimie et artisan de la paix Linus Pauling, une lettre dans laquelle il jubilait au sujet de ses découvertes de la «conscience de l'hémisphère droit» et de son «autoguérison de 15 maladies différentes<sup>18</sup>».

Le moteur du Dr Hawkins était la question suivante : *Quel est le chaînon manquant entre le corps et l'esprit, entre le visible et l'invisible?*

## Une percée

Sa découverte cruciale remonte aux années 1970, quand il assista à une démonstration de *kinésiologie comportementale* par le psychiatre John Diamond. La kinésiologie comportementale est l'examen de la réponse musculaire pour évaluer les effets de stimuli physiques positifs ou négatifs. Dans une méthode très répandue de ce test kinésiologique, le patient tend un bras parallèlement au sol et le praticien pousse doucement son poignet vers le bas. Le bras du patient (son muscle deltoïde) résiste à la pression en présence de la vérité et d'un stimulus positif, tandis qu'il lui cède en présence d'une fausseté ou d'un stimulus négatif. Dans la recherche du Dr Diamond, par exemple, un sourire, de la musique classique ou un énoncé véridique raffermissent le bras du sujet; autrement dit, le deltoïde ne faiblit pas et le bras maintient sa position horizontale. En revanche, des stimuli négatifs tels que «Je te hais» ou les discours enregistrés de politiques qui énoncent des faussetés patentées affaiblissent le sujet. Le deltoïde se relâche et le bras retombe. «Le corps ne ment pas», conclut le Dr Diamond.

Contrairement à d'autres praticiens qui ne voyaient dans la kinésiologie qu'un phénomène localisé, le Dr Hawkins la considéra à travers le prisme de sa perception élargie de l'interconnectivité de la conscience. «La cartographie de la conscience a pris forme parce que

j'étais témoin d'une démonstration de kinésiologie et qu'on expliquait la réaction musculaire en termes de causalité locale. Mes propres expériences intérieures m'ayant amené à dépasser largement la causalité locale pour expliquer certains phénomènes, j'ai compris que la réaction était celle de la conscience en soi, qui est non locale et non personnelle<sup>19</sup>.»

Le Dr Hawkins mentionna que cette connaissance au-delà du temps et de l'espace prenait sa source dans la «base de données de la conscience», soit «l'inconscient collectif» de Jung. Qui n'a jamais puisé à même cette base de données par le truchement de son intuition, de synchronicités, de rêves ou de prémonitions? Manifestement, il existe un stock de connaissances partagées inhérentes à notre conscience interconnectée qui diffère des informations en provenance d'une quête intellectuelle. Comment se fait-il qu'un chien sache que son maître quitte son travail? Des vidéos montrent que le chien se rend à la porte au moment précis où son maître, à des kilomètres de distance, s'apprête à rentrer chez lui. Voici un exemple récent : comment est-il possible qu'un grand-père récemment décédé nous rende visite en rêve pour nous annoncer qu'un membre de la famille souffre d'un cancer de la gorge, qu'il précise l'emplacement de la tumeur, le stade de la maladie et la réponse du malade au traitement?

Le Dr Hawkins comprit sur-le-champ que la kinésiologie était un mécanisme donnant accès à cette base de données invisible de la conscience. Elle nous «révèle le chaînon manquant, le pont entre l'esprit et le corps»; elle est l'interface entre la dimension visible du monde concret et la dimension invisible (et cependant très réelle) du cerveau et de l'esprit, le corps servant d'instrument de détection de la vérité. Comment est-ce possible? Parce que, pour sa survie, le protoplasme a toujours su distinguer les stimuli porteurs de vie et les stimuli potentiellement mortels. Le corps se raffermit en présence de ce qui soutient la vie (la vérité) et se détourne de ce qui la nie (la fausseté). Sa réaction musculaire est involontaire, elle n'est pas déterminée par nos convictions ou nos préjugés.

Par exemple, quand la conscience se concentre sur un objet bénin telle Mère Teresa, les pupilles se contractent et les muscles se tendent

instantanément et involontairement. Nous n'y pouvons rien et notre opinion du personnage n'entre absolument pas en ligne de compte. Le Dr David McClelland, un collègue du Dr Hawkins, soumit ses étudiants de Harvard à une expérience fascinante : même ceux qui ridiculisait Mère Teresa eurent une réaction physiologique immunostimulante à la vue du documentaire *Mère Teresa*, qui traite de son travail quotidien auprès des démunis<sup>20</sup>.

Le Dr Hawkins constata que «tout, en ce bas monde, y compris les pensées, les concepts, les substances et les images, provoque une réaction qui peut s'avérer positive ou négative. [...] Tout ce qui est, tout ce qui fut, sans exception, émet une fréquence vibratoire qui imprègne le champ impersonnel de la conscience et que l'on peut récupérer dans la conscience même par ce test<sup>21</sup>.»

Ayant constaté que la souffrance humaine découlait de l'ignorance due au fait qu'il était impossible de distinguer le vrai du faux, il se consacra tout entier à la recherche d'une méthode kinésiologique clinique comme critère de détermination de la vérité. Il effectua le test de réponse musculaire sur des milliers de sujets de tout âge et de toute condition, individuellement et en groupes. Les résultats furent universellement uniformes. Dans une de ses démonstrations préférées qui avaient lieu devant des salles de 1 000 personnes, le Dr Hawkins distribuait 500 enveloppes vierges contenant un édulcorant artificiel et 500 enveloppes identiques contenant de la vitamine C biologique. Le public était ensuite réparti par groupes de deux et le contenu des enveloppes, ignoré des participants, était mis à l'épreuve. Le moment où les enveloppes étaient ouvertes était toujours électrisant, car on observait un raffermissement généralisé des muscles en présence de vitamine C et un relâchement généralisé des muscles en présence de l'édulcorant artificiel. Ces expériences réelles sont très utiles. Puisque le test kinésiologique traduit une méthode non linéaire qui contourne le cerveau, un témoin profane l'observant de l'extérieur serait enclin à la mettre en doute. Mais s'il en fait personnellement l'expérience, que son bras se relâche quand il se concentre sur l'énergie que renferme une des enveloppes cachetées (par exemple, une photo d'Hitler), que son bras se raffermit quand il se concentre sur l'énergie d'une autre

enveloppe (par exemple, une photo de Mère Teresa), et que ce même test est repris plusieurs fois avec des objets différents, cette personne sait par expérience que la méthode «fonctionne», bien qu'elle n'en saisisse pas le mécanisme. Nous utilisons chaque jour des tas d'objets auxquels nous faisons confiance tout simplement parce qu'ils «marchent», sans en comprendre intellectuellement le fonctionnement. Par exemple, qui, parmi nous, sait parfaitement comment fonctionne Internet? Pourtant, ne comptons-nous pas toujours sur lui pour nous renseigner?

Le Dr Hawkins constata qu'avec cette méthode il pouvait réaliser l'étalonnage de la conscience, comme il l'explique au chapitre 1, et nous offrir ainsi la cartographie intégrale du champ de l'expérience humaine. Au fil de ses nombreux engagements en tant que psychiatre, médecin, clinicien, chercheur dans le domaine de la conscience, amoureux des animaux et maître spirituel, le Dr Hawkins eut pour seul et unique objectif d'apaiser la souffrance. Quand on lui demanda de définir son «rôle» dans le monde, il répondit : «Assumer ce rôle dans le monde et l'expliquer le plus clairement possible afin de faciliter la conscience spirituelle et ainsi contribuer à apaiser les maux de l'humanité<sup>22</sup>.» La cartographie de la conscience constitue la principale méthode d'enseignement qui puisse faciliter l'émergence de la conscience spirituelle et, par voie de conséquence, apaiser la souffrance. Ce travail avait pour but d'aider le Dr Hawkins à comprendre la transformation subite de sa propre conscience, ce qu'on appelle l'«éveil», de l'intégrer à une découverte scientifique, puis de lui donner une forme que l'hémisphère gauche des lecteurs occidentaux pourrait facilement saisir. «C'est, dit-il, la transmission du mystique au cerveau gauche<sup>23</sup>.»

Bref, la cartographie de la conscience décrit le spectre entier de la conscience, à commencer par ses niveaux «inférieurs», soit la honte, la culpabilité, l'apathie, le chagrin, la peur, le désir, la colère, l'orgueil (les niveaux de *force* que dominent les élans égoïstes), puis les niveaux intermédiaires représentés par le courage, la bonne volonté, l'acceptation, la raison (les niveaux de *pouvoir* que domine l'intégrité personnelle) et enfin, les niveaux élargis de l'amour, de l'amour

inconditionnel/joie/guérison, de l'extase, de la paix et de l'éveil. Ces paliers supérieurs de conscience sont porteurs d'une immense énergie vitale. De moins en moins le fait d'objectifs personnels, ce sont les domaines des saints, des mystiques, des arhats et des avatars.

N. B. : Nous employons les qualificatifs «supérieur» et «inférieur» au bénéfice de l'esprit linéaire; ils ne reflètent pas la réalité. À vrai dire, rien n'est supérieur ou inférieur, car la vie entière est au service du tout par sa nature même. Un grand arbre est-il supérieur à un arbre de petite taille? Un chat, meilleur qu'un écureuil? Comme l'écrit le D<sup>r</sup> Hawkins, «toute chose révèle le miracle de l'existence; par conséquent, toute chose, sans exception, est égale à toute autre chose du simple fait qu'elle existe<sup>24</sup>».

### **Le mariage avec Susan : Partager la carte avec le reste du monde**

Après avoir réalisé la cartographie de la conscience, le D<sup>r</sup> Hawkins ne sut trop qu'en faire. Il la diffusa localement auprès de groupes de rétablissement des dépendances. (À New York, il avait été un ami proche de Bill Wilson, cofondateur des Alcooliques anonymes.) Mais il hésita à en parler hors de ce contexte. Sachant que ce test musculaire pouvait permettre à n'importe qui de découvrir la vérité, il craignait qu'il ne serve à des fins malveillantes. (Ses recherches l'amènerent cependant à conclure que la vérité n'est accessible qu'à une personne intègre. Voir l'Appendice A pour en apprendre davantage sur cette méthode.)

L'heureux partenariat qu'il formait avec son épouse, Susan J. Hawkins, lui permit de publier ses recherches et de faire connaître ses états intérieurs par le biais de livres et de conférences. «Elle a été mon point d'appui», répétait-il souvent. Elle l'accompagnait toujours sur scène. Ses aptitudes d'organisatrice jointes à une grande intuition et à une grande sincérité d'expression facilitèrent la liaison entre son savoir intérieur et le monde extérieur. Quand je demandai à Susan ce que représentait pour elle le fait d'avoir épousé David pour ensuite le partager avec des milliers de personnes du monde entier, elle répondit :

dit : «C'est simple. Quand on aime quelqu'un, on l'appuie dans son destin. Puisque j'aimais mon mari, je devais le partager avec le reste du monde<sup>25</sup>.»

C'est en grande partie grâce à l'engagement et aux aptitudes de Susan que nous avons accès à l'œuvre du Dr Hawkins. Je fus souvent témoin de leurs conversations quand, par ses encouragements, elle lui insufflait l'énergie dont il avait besoin pour préparer un autre livre, une autre conférence, un autre satsang. Au fil des ans, les gens parcoururent de grandes distances pour assister à ses conférences ou simplement être en sa présence, parce que son aura avait sur eux un effet catalytique et apaisant. Il affirmait toujours avec insistance que ce que les autres voyaient en lui était le reflet de leur vrai Soi. Il disait souvent : «Le Soi du maître et celui du disciple sont les mêmes.» Des gens de tous âges, de toutes conditions et de partout dans le monde venaient l'écouter. L'essence, le vrai Soi, était généreusement accueillie. «Après la quête de toute une vie, dit quelqu'un, mon âme s'est enfin sentie chez elle.» Je peux dire par expérience que c'est en sa présence que le «vilain petit canard» pouvait enfin être vu comme le «cygne» qu'il était (clin d'œil au conte célèbre). Cet effet miroir sur l'âme fait toute la différence dans la vie d'une personne ; il lui fait prendre conscience de sa propre vérité.

David disait que ses enseignements ne différaient en rien des principes fondamentaux des grandes religions du monde – l'amour inconditionnel, la compassion, l'humilité et la bonté envers chaque créature vivante : «Faites le don de votre vie et élevéz l'humanité tout entière en faisant preuve de bonté, de considération, d'indulgence et de compassion partout, en tout temps, en toute circonstance, envers tous autant qu'envers vous-même. C'est le plus beau don que vous puissiez faire<sup>26</sup>.»

La maison d'édition des Hawkins, Veritas Publishing (Sedona, Arizona), publia le premier tirage de *Power vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior* (*Pouvoir contre force : les déterminants cachés du comportement humain*), un livre novateur qui fit connaître la cartographie de la conscience. Réédité chez Hay House, le livre toucha plus d'un million de lecteurs et fut traduit en plus de 25 langues.

Je fais partie des nombreux individus dont la vie a été radicalement transformée par ce livre et par la découverte de l'échelle de conscience.

L'œuvre du Dr Hawkins compte maintenant 16 livres et plus de 100 conférences enregistrées, ainsi que d'innombrables articles et entretiens, tous créés dans ses dernières années, à cette étape de la vie où la plupart des gens savourent leur retraite et « prennent les choses comme elles viennent ». De 68 à 84 ans, il voyagea énormément, et il travailla jusqu'à son dernier jour. Dans sa dernière année, je l'aidai à mettre la dernière main aux éditions officielles, revues par l'auteur, de *Pouvoir contre force* (l'édition originale fut publiée en 2012 et sa nouvelle édition en 2013) et de *Letting Go* (2012). Certains jours, quand j'allais chez lui pour nos séances de travail, il était fatigué et ne se sentait pas bien, mais quelques gorgées d'espresso et une plaisanterie suffisaient à le remettre en selle, et nous besognions pendant des heures. Je fus le témoin privilégié de son engagement inexhaustible envers sa mission d'aide à son prochain.

Étant professeure d'université, je fais lire ses livres à mes étudiants. Curieusement, ils en disent ce qu'ils ne disent d'aucun autre ouvrage : « Il exprime exactement ce que je sais être la vérité sans savoir comment la formuler. » Dans son introduction à *Pouvoir contre force* le Dr Hawkins affirme qu'il ne fait que dire ce que nous savons déjà dans notre for intérieur : « Ce livre aura rempli sa mission avec succès si, à la fin, vous vous exclamez : "Mais cela, je l'ai toujours su !" Ce qui est présenté ici est seulement un reflet de ce que vous savez déjà, mais dont vous ignorez la connaissance. Notre propos ici est de relier les points entre eux pour que l'image se dessine<sup>27</sup>. »

David ne prétendit jamais avoir découvert un code secret ou tiré quelque mystère gnostique « des poils de nez d'un chameau », comme il se plaisait à le dire. Ainsi que vous le lirez au chapitre 8, il se contenta de nous rappeler que la vérité est « universelle », qu'elle est « vraie en tout temps et en tout lieu, indépendamment des cultures, des personnalités ou des circonstances », et il la cartographia pour nous aider à la trouver. Au-delà de la lumière qu'elle projette sur les entreprises humaines liées à la santé, à l'art, au gagne-pain,

aux relations et à la politique, cette cartographie détaille une des premières démarcations modernes des niveaux supérieurs de la conscience humaine (la réalisation de soi, le néant, la vacuité et l'esprit Un, l'éveil suprême) et les phénomènes qui les différencient. Les notes autobiographiques en fin de volume confirment la conscience supérieure de leur auteur. Le D<sup>r</sup> Hawkins définit les divers degrés de l'éveil avec une limpideur qui ne peut provenir que de son expérience personnelle. Après tout, on ne peut pas tracer la carte d'un lieu que l'on ne connaît pas.

Swami Chidatmananda, un maître vedanta très respecté en Inde, me dit que les livres du D<sup>r</sup> Hawkins renferment en essence, transposées en langage moderne, les mêmes vérités pérennes que l'on peut lire dans les Upanishads (Vedanta). « Il n'y a pas de différence entre ce dont il parle et ce dont il a fait l'expérience, et ce qu'ont dit les plus grands sages et saints de l'Inde<sup>28</sup>. »

## AU SUJET DE CE LIVRE

Avant son décès en 2012, je priai le D<sup>r</sup> Hawkins et Susan d'effectuer un test kinésiologique sur un certain nombre de projets afin de savoir s'ils devaient ou non être menés à terme. Un « manuel » d'introduction, qui en faisait partie, fut approuvé. Le livre que vous tenez entre vos mains est la réalisation de ce projet.

Ce livre est unique dans l'œuvre du D<sup>r</sup> Hawkins, car il regroupe des éléments de ses enseignements sur une variété de sujets. Il explique la cartographie de la conscience et traite, entre autres, de notre rapport avec les animaux, de l'évolution de la conscience, de croissance personnelle, de leadership éclairé, de guérison physique, de réussite commerciale, de victoire sur les dépendances, du franchissement des obstacles de l'ego, des états spirituels supérieurs, pour ne nommer que quelques-uns des sujets abordés.

Contrairement aux autres livres, il expose le lecteur à divers styles de communication : style formel propre aux ouvrages publiés, conversations courantes, conférences. Le contenu est puisé à même tous ses ouvrages précédents, quelques conférences, ainsi que dans des

échanges informels. Le texte a été revu pour des raisons de clarté et pour condenser la matière en un volume. Les nouveaux lecteurs y trouveront une solide introduction à l'œuvre de l'auteur et les étudiants confirmés, une récapitulation édifiante. Toutes les mesures dont il est question dans ce livre ont été effectuées par Susan et le Dr Hawkins avant le décès de ce dernier en 2012 au moyen de la méthode kinésiologique qu'employait David pour évaluer le niveau de conscience (le champ d'énergie) d'un quelconque élément sur l'échelle de conscience.

Les chapitres réunis ici servent de complément aux conférences du Dr Hawkins, compilées sous le même titre que la version originale, *The Map of Consciousness Explained* (Hay House 2019) du présent livre, *Cartographie de la conscience*. Les tableaux de ces conférences y sont reproduits pour que les auditeurs voient ce à quoi renvoie le Dr Hawkins dans les enregistrements audio. Nous avons omis d'inclure une bibliographie. Toutefois, les sources de chaque chapitre sont indiquées dans la section Ressources complémentaires en fin de volume. En consultant ces ouvrages, le lecteur qui le souhaite aura accès aux imposantes ressources bibliographiques du Dr Hawkins.

Chacune des trois parties de ce livre – «Les bases», «Les applications pratiques» et «Le cheminement de la conscience» – est précédée d'un bref commentaire éditorial et d'un aperçu de l'expérience clinique du Dr Hawkins. «Les bases» définissent la portée de la cartographie de la conscience : comment l'échelle de conscience a-t-elle pris forme ? Quel en est le contexte scientifique ? Que sont un niveau de conscience et un champ d'énergie ? Comment mesure-t-on les niveaux de conscience ? Quelle a été l'évolution de la conscience au fil des millénaires ? La première partie de l'ouvrage répond, entre autres, à ces questions.

Le lecteur apprendra ensuite dans «Les applications pratiques» à transposer l'échelle de conscience dans son quotidien. Le Dr Hawkins propose des solutions faciles à des problèmes humains courants, tels que les ennuis de santé, l'atteinte des ambitions ou la victoire sur les dépendances. Une dépendance consiste essentiellement à rechercher son bonheur ailleurs qu'en soi. Le chapitre 6 traite des toxicomanies,

mais les mêmes principes peuvent s'appliquer à toute forme de compulsion ou de comportement dépendant. La victoire sur les toxicomanies est tout à fait pertinente compte tenu de l'augmentation scandaleuse des décès dus aux drogues et à l'alcool dans nos sociétés actuelles. La corrélation que le Dr Hawkins établit entre l'échelle de conscience et les douze étapes est fort utile dans le contexte de la dépendance et d'autres situations similaires. À noter que le Dr Hawkins encourageait ses disciples à adhérer à la tradition des douze étapes des AA dans leurs groupes d'étude, puisque ces directives concernant l'anonymat et le service aux autres freinent, au sein des groupes spirituels, la tendance à éléver un des membres au rang de «maître».

Dans la troisième partie du livre, «Le cheminement de la conscience», le Dr Hawkins définit dans des propos d'une clarté exceptionnelle ce qui caractérise les maîtres et les enseignements véritables. Jusqu'à présent, l'humanité ne disposait d'aucun étalon-or pour éprouver la fiabilité des maîtres spirituels. D'innombrables aspirants sincères ont trouvé la mort ou ont sombré dans un désespoir suicidaire aux mains de faux gourous et de faux messies. Cette section donne des conseils très précis pour éviter les pièges spirituels et rehausser son propre niveau de conscience. Ce sont des étapes faciles, mais le Dr Hawkins soutient que très peu de personnes s'y engagent, dès lors que l'ego croit en secret qu'il «sait» déjà. Posez-vous la question suivante : suis-je prêt à renoncer à ce que je crois savoir? Le Dr Hawkins vous parle par expérience quand il vous assure qu'une félicité inimaginable attend ceux qui lâchent prise en profondeur. Il ajoute que, paradoxalement, ce lâcher-prise est plus important que l'atteinte du but de ce parcours : «Quand les nuages se dissipent, le soleil brille.» En d'autres termes, quand on renonce à ce que l'on n'est pas, on devient ce que l'on est vraiment. Il me dit un jour : «Ta nature inhérente est celle du Bouddha; seulement, tu ne le sais pas encore.»

## Comprendre les niveaux de conscience

Lors de mon premier contact avec la cartographie de la conscience en 2003, j'étais spécialiste des grands mystiques et professeure d'études religieuses depuis plusieurs années. Je vis sur-le-champ dans les «niveaux de conscience» du D<sup>r</sup> Hawkins les étapes classiques de l'évolution intérieure définies depuis des siècles dans les textes sacrés, par les philosophes, les sages et les mystiques. On trouve notamment dans la tradition chrétienne un traité intitulé *L'Échelle du paradis*, par le moine orthodoxe syrien Jean Climaque (env. 579-649) qui vécut au mont Sinaï, en Égypte, et *Le Château intérieur* (ou *Les Demeures*), par la mystique catholique espagnole sainte Thérèse d'Avila (1515-1582).

Qu'il grimpe l'échelle des vertus jusqu'au dernier degré, celui de l'amour, ou qu'il entre profondément en lui-même jusqu'à la demeure la plus intime de l'union divine, l'aspirant spirituel franchit de nombreuses étapes. Dans la tradition bouddhiste, les 10 tableaux de la quête du buffle, représentations des étapes de l'entraînement du pratiquant de l'ignorance à l'éveil, sont des outils d'enseignement depuis leur création en Chine, au 12<sup>e</sup> siècle. La tradition soufie offre de nombreuses descriptions des différentes «stations» du voyage intérieur qui vont de la célèbre allégorie poétique *Le Colloque des oiseaux*, œuvre du mystique persan Farid Ud-Din Attar (env. 1142-1220), jusqu'aux *Twelve Levels of Initiation* du mystique soufi d'aujourd'hui, Llewellyn Vaughan-Lee.

Bien qu'ils se distinguent par leur formulation et leur contexte, ces enseignements issus de religions différentes véhiculent essentiellement le même message : la quête de vérité comporte plusieurs étapes. Ces dernières ne sont pas vécues de façon linéaire, mais elles entraînent inévitablement une évolution de la conscience chez les aspirants déterminés. Par exemple, la première étape est celle où une personne se rend compte que la vie n'est pas qu'une accumulation des biens de ce monde. Elle entre en elle-même et accède alors au «château intérieur» dont parle sainte Thérèse. Ou bien, comme le «bouvier» des tableaux de la quête du buffle, elle remarque pour la première fois les empreintes du buffle qui symbolisent notre nature innée de Bouddha.

Elle prend conscience de sa vie spirituelle et souhaite en cultiver les vertus nécessaires : la discipline, la patience, l'humilité, la focalisation sur un but, la capacité d'apprentissage et le service envers le prochain. Si elle persévère dans ce cheminement parfois ardu et sans voie définie, elle connaîtra au bout d'un très long temps l'expérience déterminante de la réalité de l'amour. Toujours présent, l'amour n'aura été jusque-là «qu'un trésor enfoui au plus profond du cœur», comme disent les soufis. L'ouverture du cœur est un moment décisif, car l'aspirant a alors franchi les bornes de la logique pour entrer dans le domaine de la grâce désintéressée, de la synchronicité et de la joie.

J'avais beau m'être imprégnée de ce corpus et l'avoir enseigné, c'est à la lecture de *Cartographie de la conscience* que je me trouvai pour la première fois en présence d'un ouvrage scientifique qui confirmait les degrés classiques de la vie spirituelle en termes de «structures d'attracteurs» et de «champs d'énergie» mesurables. Le savoir du cerveau gauche venait de valider de façon stupéfiante l'intuition du cerveau droit.

Cette cartographie est d'une simplicité géniale puisque l'échelle de conscience, un tableau tenant en une seule page, trace le parcours spirituel dans son entier. Elle est également complexe sur le plan clinique par sa description du processus émotionnel et de la vision de Dieu, de soi et de la vie propre à chaque niveau de conscience. Elle est libre de tout dogme et de tout symbolisme religieux, si bien que chacun peut trouver son chemin en l'étudiant, quelle que soit sa confession. Son aspect le plus intrigant et ce qui la distingue de la pléthora de feuilles de route spirituelles que nous ont proposées les mystiques au cours de l'histoire démontrent à chaque nouveau degré de conscience une augmentation mesurable de la «fréquence» ou de la «vibration» énergétique. Autrement dit, plus une personne est consciente et aimante, plus croît son influence sur le reste du monde.

Toute la prémissse du travail de Hawkins repose sur le gros bon sens. La négativité épouse, la positivité exalte. Les champs d'énergie positive (courage, bonne volonté, acceptation, raison, amour) sont plus puissants que les champs négatifs (honte, apathie, peur, colère, orgueil) puisqu'ils concordent avec l'énergie vitale. L'amour apaise; la

peur comprime. Le courage nous pousse en avant; le chagrin nous ramène en arrière. Beaucoup d'entre nous savent ce qu'il faut de courage pour surmonter leur chagrin et aimer à nouveau quand la mort ou un divorce leur a arraché l'être aimé.

Chaque champ d'énergie représente une vision de la vie qui a du sens pour la personne à ce niveau de conscience. Quand ils occupent des degrés différents, il n'y a pas jusqu'aux membres d'une même famille ou d'une même équipe de travail qui ne se perdent en discussions interminables parce qu'ils ne partagent pas du tout la même vision du monde. Quand vous portez des lunettes aux lentilles rouges, tout vous paraît rouge, quels que soient les arguments de ceux qui portent des lunettes aux lentilles vertes. Le monde est-il rouge ou vert? Celui que vous voyez dépend de la couleur de vos lentilles. Une personne enlisée dans le chagrin, par exemple, ne voit que le passé, ne parle que de «ce qui était». Il est beaucoup moins irritant de comprendre que personne n'est «mauvais», que chacun voit la vie en fonction de ses lentilles. Et ces lentilles correspondent à son niveau de conscience.

Certaines personnes détestent les degrés d'une échelle linéaire. Par ailleurs, l'ego peut se nourrir de la notion même de degrés. Le D<sup>r</sup> Hawkins déplorait cette réaction de l'ego, quand on croit avoir atteint le niveau de l'amour et qu'on n'en est même pas à celui de la résolution de ses propres conflits, inhérente au niveau de l'acceptation.

Mais voilà, l'échelle de conscience du D<sup>r</sup> Hawkins n'est linéaire qu'en apparence. Elle est numérique et logarithmique pour que notre pensée linéaire perçoive clairement les champs d'énergie de la conscience, mais ceux-ci ne présentent aucune linéarité; ils sont plutôt constitués de *champs attracteurs*. Je fis un jour au D<sup>r</sup> Hawkins la demande suivante : «Quel fut le cheminement de votre conscience dans cette vie?» Long silence. Quand, finalement, il laissa tomber sa tête dans ses mains, je sus que ma question ne correspondait à aucune réalité! «C'est impossible à décrire, répondit-il enfin. On ne passe pas d'un niveau à un autre de façon linéaire. Il serait plus juste de dire que ce cheminement est phasique, comme la météo<sup>29</sup>.»

Pour les aspirants sincères, *Cartographie de la conscience* sera révélatrice. Dès leur première lecture, cette feuille de route les guidera dans leur voyage intérieur et leur apportera du réconfort. Récemment, un étudiant m'a dit : «Cela m'est très utile de savoir à quel niveau se trouve l'acceptation et que c'est aussi le lieu du pardon. C'est ce que je vise dans ma relation avec une certaine personne. En ce moment, j'en suis à la colère, je nourris du ressentiment, mais l'échelle me propose une façon de surmonter cette étape.»

La quête d'amour des aspirants en tant qu'origine et aboutissement de la vie spirituelle est aussi confirmée. Tout au long de l'histoire, la religion a souvent prêché une doctrine gauchie de culpabilité, d'autoflagellation, d'austérité et de peur comme moyen d'atteindre la vérité. Constater que la culpabilité et la peur sont au bas de l'échelle et l'amour et la joie au sommet peut être un grand soulagement et susciter un changement de cap radical. Comme aimait à le dire le Dr Hawkins : «C'est la culpabilité, non pas Dieu, qui donne des ulcères!» Dieu est amour, et c'est dans l'amour et par l'amour qu'on arrive à la vérité.

Il est aussi intéressant de noter que la raison, la vertu la plus acclamée de la civilisation occidentale, représente certes une énergie raffinée, mais qu'elle fait piètre figure quand on la compare à l'énergie du cœur. Le véritable savoir est expérientiel; il provient des leçons de la vie que nous avons intégrées dans notre cœur et tout notre être. Sans cela, nous ne sommes aux yeux des gens que des «têtes parlantes». Comme le dit le Dr Hawkins : «Le chemin du cœur contourne l'intellect et croit en la perfection de l'amour plutôt qu'en la poursuite de l'intellect et de la raison. L'amour considère que l'intellect et la logique ne sont que des outils; ils ne sont pas "qui je suis"<sup>30</sup>.»

Les recherches du Dr Hawkins dans la dynamique non linéaire, la physique quantique et les mathématiques avancées lui permirent d'intégrer à sa *Cartographie de la conscience* des notions absentes de la représentation que les autres mystiques ont faite des différentes étapes du voyage intérieur. Par exemple, on peut comparer l'énergie vitale à un circuit électrique. Dans cette optique, le divin est le champ

infini du pouvoir dont la tension est progressivement réduite du plus élevé au plus bas niveau de conscience, un peu comme agit un transformateur abaisseur. Le système nerveux et le protoplasme humains sont incapables d'absorber l'immense énergie de l'infini, sauf dans des quantités que nos circuits peuvent tolérer. En guise de comparaison, 50 000 volts ne sont guère utiles dans un contexte domestique, mais 110 volts, oui. Dans une maison, on n'évalue pas un électroménager à sa puissance. Un réfrigérateur n'est pas «supérieur» à une veilleuse. De la même façon, les différents niveaux de conscience ne sont ni meilleurs ni pires que d'autres. Ils représentent seulement divers degrés d'énergie qui ont chacun des fonctions spécifiques.

Une surcharge d'électricité peut faire «sauter» un circuit limité, mais un circuit de grande capacité peut en recevoir beaucoup. Par exemple, le champ énergétique – le niveau de conscience – du dalaï-lama est si vaste et aimant qu'il peut absorber une immense charge d'énergie vitale et répandre de très grandes quantités d'énergie réparatrice. La joie et l'amour qu'il porte en lui pétillent d'humour, de rire, de bonté et de compassion. La plupart des gens ne peuvent être des conduits d'énergie à ce point performants pour les autres, parce que leur attention se concentre habituellement sur leurs propres besoins, leurs pensées, leurs sentiments et leurs aspirations. Leur «circuit» intérieur se concentre autour du soi, il est incapable de ressentir pour le reste du monde un amour inconditionnel. De fait, certaines personnes sont proprement *égocentriques*. Les niveaux négatifs de conscience que représentent, par exemple, la honte, la culpabilité, la peur, le désir, la colère et l'orgueil, sapent leur énergie au lieu de leur en apporter. Ce livre éclaire le chemin de toute personne qui aspire à plus d'efficacité dans quelque domaine que ce soit.

## Comment aborder ce livre

Le style, parlé et écrit, du Dr Hawkins visait à faciliter la compréhension du cerveau droit et du cerveau gauche. Voici l'explication qu'il en donne dans l'introduction de *Pouvoir contre force* :

En fait, les êtres humains parviennent à connaître les choses par reconnaissance structurelle – la façon la plus facile de saisir un concept entièrement nouveau est par familiarité. Ce genre de compréhension est encouragé par un style d'écriture caractérisé par la « fermeture ». Au lieu d'utiliser des adjectifs ou des exemples épars pour exprimer des pensées, on utilise la répétition pour « faire » et « clore » les concepts ; ainsi, le mental est satisfait.

Cette approche est souhaitable parce que le mental qui lit le chapitre 3 n'est pas celui qui lit le chapitre 1. L'idée de devoir commencer au chapitre 1 et de lire progressivement jusqu'à la fin n'est qu'un concept du cerveau gauche. C'est la voie piétonnière de la physique newtonienne, fondée sur une vision limitée et limitatrice du monde dans laquelle tous les événements sont censés se produire selon une séquence linéaire A'B'C. Cette forme de myopie provient d'un paradigme suranné de la réalité. Notre vision plus large et beaucoup plus englobante puise non seulement à l'essence même de la physique, des mathématiques et de la théorie non linéaire les plus avancées, mais s'inspire aussi des intuitions qui peuvent être expérimentalement validées par n'importe qui.

[...] J'ai essayé, autant que possible, de présenter ces sujets dans des termes non techniques. Point n'est besoin de penser qu'il faut une capacité intellectuelle exceptionnelle pour digérer ce matériau – ce n'est pas le cas. Nous tournerons autour des mêmes concepts, jusqu'à ce qu'ils semblent évidents. Chaque fois que nous reviendrons sur un exemple, une meilleure compréhension se fera jour. Ce genre d'étude est comme le survol d'un nouveau terrain en avion : au premier passage, il semble inconnu ; au deuxième, nous remarquons des points de référence ; la troisième

fois, il commence à avoir un sens, et nous finissons par en avoir une connaissance familière. Le mécanisme inné de reconnaissance structurelle du mental se charge du reste<sup>31</sup>.

Que vous en commenciez la lecture au début ou à la fin, vous verrez que ce livre gravite autour de ce thème central : *ce ne sont pas nos mots ou nos actes qui transforment le monde ; cette transformation est le résultat de ce que nous sommes devenus*. Le Dr Hawkins soutient que même une minuscule évolution de la conscience individuelle profite à l'humanité entière. L'amour est si puissant, dit-il, qu'une seule pensée d'amour au quotidien suffit à effacer toutes les pensées négatives. «L'amour et l'espoir que vous offrez à un chat errant qui traverse la rue sous vos yeux gomment tous les jurons que vous auront inspirés votre belle-mère, votre prof ou toute autre personne qui vous avait mis en colère<sup>32</sup>.»

Notre planète est pleine de gens qui veulent « changer le monde », mais qui se concentrent sur les symptômes sans remonter à la source du mal. Ce genre de force engendre une force contraire qui conduit à une impasse et nie la grandeur – la grandeur qui vient de l'intérieur et qui n'est autre que le courage de se changer *soi-même*. Ce livre est porteur d'un message capital pour la société : le monde change quand *nous* changeons.

Si l'amour nous motive et nous stimule, tous les objets, les lieux et les êtres avec lesquels nous entrons en contact deviennent meilleurs en raison de ce qu'est *devenue* la personne aimante que l'on est. L'amour est la force silencieuse qui inspire, apaise, élève, encourage et améliore toute chose. Et parce que l'amour darde ses rayons dans l'interconnectivité énergétique de l'univers, qui n'est ni locale ni linéaire, notre influence se fait sentir où que nous soyons et quoi que nous passions. Aimer ne serait-ce qu'une parcelle de vie, c'est aimer toute vie, car tout est lié.

La valeur de la contribution du Dr Hawkins à l'évolution de l'humanité est inestimable. On ne trouve pas un trésor sans en avoir la carte. Cette voie appartient à tous ceux qui la choisissent. Chacun de nous a un point de départ qui lui appartient, mais il manie seul le

gouvernail de son propre avenir et il peut, à tout instant, exercer son libre arbitre.

– Fran Grace, Ph. D.

*Fran Grace est professeure d'études religieuses ainsi que fondatrice et coordonnatrice du programme de méditation de l'Université de Redlands en Californie. Elle est l'auteure de plusieurs livres, dont The Power of Love: A Transformed Heart Changes the World (2019), dédié au Dr Hawkins et publié par Inner Pathway Publishing, une organisation sans but lucratif qu'elle a fondée en 2008 dans le sillage de sa pensée.*



A R I A N E  
É D I T I O N S