

# L'intuition, l'inspiration et le Soi

Tout cherchant engagé sur une voie mystique est amené à envisager la question d'un dialogue qui puisse le rapprocher du Divin.

Il découvre tout d'abord assez rapidement que les formes extérieures habituelles des pratiques cultuelles religieuses ne permettent pas ce dialogue. Cela, bien qu'elles puissent, le cas échéant, contribuer à la mise en place d'un état intérieur qui soit de nature à le faciliter.

En fait, le premier secret qui est révélé au cherchant est celui-ci: le dialogue n'empruntera pas les formes habituelles des échanges entre les humains par l'intermédiaire des cinq sens.

Cela peut sembler en contradiction avec les narrations de certains textes religieux, du moins pour ceux qui en conservent une lecture littérale.

Quoiqu'il en soit, le cherchant doit donc entreprendre de rechercher les moyens appropriés à l'intérieur de lui-même, et non autour de lui.

Dans ce texte, nous considérerons trois étapes, ou niveaux, qu'il va progressivement appréhender.

Il est probable que l'intuition soit le premier d'entre eux.

## **L'intuition**

L'intuition peut se manifester dans les circonstances les plus inattendues.

Mais elle le fera toujours sans avoir à procéder à une préparation particulière, hormis, peut-être, le fait de se poser la question d'une action à entreprendre, ou d'une réponse à trouver.

Et encore, il s'agit dans ce cas d'une question qui se poserait dans le contexte d'un *mouvement* en cours, et non d'une forme quelconque de prière ou de méditation.

L'intuition se présente alors sous la forme d'une évidence, d'une certitude quant à l'action à entreprendre, ou bien quant à la réponse apportée à sa question.

Il ne s'agit pas d'une conclusion qui s'imposerait à la suite d'un raisonnement déductif, et encore moins le résultat d'une habitude de comportement dans une situation déjà rencontrée.

D'ailleurs, un souci fréquent pour celui qui est concerné est celui de savoir identifier une intuition véritable.

L'impulsion ressentie est-elle le résultat d'une analyse objective précédemment entreprise, d'un comportement que l'on a déjà rencontré dans son entourage ou dans les nombreux médias existants, ou encore d'une manifestation de vieilles habitudes ou paresse non maîtrisées ?

Dans certains cas, le doute n'est pas possible, mais dans d'autres, il peut surgir.

Cela est légitime, et même salubre.

En effet, une intuition mal qualifiée ne doit pas être employée comme excuse pour justifier une absence de préparation, ou un travail de réflexion préalable non effectué.

Quoiqu'il en soit, lorsque l'intuition véritable surgit, elle doit être prise en compte immédiatement.

La réflexion et le doute éventuels peuvent faire l'objet d'un travail *ultérieur*, qui comprendra, par exemple, une méditation qui pourra venir clore une analyse et un raisonnement.

La pratique de la méditation constitue par ailleurs un entraînement qui, à la longue, doit faciliter l'apparition d'intuitions.

Pour résumer, disons que l'intuition est une évidence qui surgit dans notre conscience objective sans que le raisonnement ait été invoqué.

Elle peut être tout simplement le pas suivant à effectuer dans un mouvement en avant.

Mais elle peut aussi être le point de départ de toute une entreprise à venir.

A titre d'exemple, je lisais récemment un article dans lequel un scientifique, glaciologue bien connu, racontait notamment une intuition qui avait fondamentalement transformé la suite de sa carrière et de sa vie, et aussi de nos connaissances sur le climat passé par la même occasion.

Lors d'une mission polaire, il regardait un glaçon, provenant de glace extraite d'un carottage dans la banquise, fondre dans un verre de boisson.

Il avait soudain réalisé que les bulles d'air qui se dégagent du glaçon en train de fondre dans son verre y étaient depuis fort longtemps. Elles devaient pouvoir fournir des informations sur l'atmosphère de l'époque à laquelle la neige concernée s'était transformée en glace, piégeant ainsi de l'air de cette époque lointaine dans ses bulles.

Une nouvelle branche de la science était alors née ensuite de cette intuition.

## ***L'inspiration***

Le niveau suivant est celui de l'inspiration.

Il a comme point commun avec l'étape précédente le fait de ne pas faire appel à une démarche ou à un raisonnement impliquant l'intellect, du moins à titre principal.

Je ne dis pas ici que l'intellect n'intervient pas dans le processus de mise en œuvre du résultat de l'inspiration.

Cependant, tant l'idée fondatrice de l'œuvre née de l'inspiration que les détails de sa réalisation peuvent ne pas trouver leur source dans ce qui est du domaine de l'analyse, du raisonnement déductif, ou encore, du calcul.

Par rapport à l'intuition, qui est un jaillissement spontané et ponctuel, l'inspiration peut être vue comme un processus plus ou moins long, continu ou discontinu, concernant un sujet, un domaine ou un travail particulier.

Comme dans le cas de l'intuition, la méditation peut constituer une préparation, sinon un entraînement, favorisant la mise en œuvre du processus de l'inspiration.

Je tiens à souligner que le processus peut être mis en œuvre volontairement, mais il peut l'être aussi inconsciemment.

Prenons l'exemple de certains artistes peintres: Ils peuvent contempler longuement un paysage, semblant en étudier tous les détails – et le faisant sans doute – leur travail d'analyse alternant avec des périodes de *rêverie*, sans qu'il y ait application volontaire d'une quelconque technique de méditation.

Lorsque le moment de la mise en œuvre arrive, ils mettent en application un savoir technique, bien entendu. Mais celui-ci est suffisamment maîtrisé par l'expérience pour pouvoir être mis au second plan lors de cette phase de création de l'œuvre.

Sans pour autant négliger tout ce qui fait l'efficacité du travail d'observation préparatoire, d'une part, ainsi que de l'apprentissage préalable des moyens employés, d'autre part, ces artistes peuvent donc tenter de laisser le champ libre à l'inspiration.

Cette dernière se manifeste alors de l'intérieur de leur être pour influencer leur œuvre, sinon la diriger, d'une manière qui peut parfois les surprendre eux-mêmes.

Il faut faire ici une remarque importante.

La tentative d'explication du processus de l'inspiration qui est exposé ci-dessus implique que, dans la dernière étape, le raisonnement objectif devient un obstacle à la manifestation de l'inspiration, cela, alors qu'il peut être dans le même temps nécessaire à la mise en œuvre dans sa globalité.

Cela peut amener à des conclusions erronées quand à la nécessité d'employer des moyens artificiels pour *endormir* plus ou moins certaines facultés du cerveau, par exemple, par l'utilisation de drogues ou autres pratiques dangereuses.

Ces moyens artificiels peuvent peut-être permettre – dans un premier temps – de faciliter un état de conscience modifié, dans lequel la volonté et la réflexion sont endormies, laissant une porte ouverte vers l'inconscient.

Mais il existe *au moins* deux dangers à souligner dans ce type de pratiques:

Tout d'abord, le cerveau et l'organisme humain sont conçus de telle manière qu'ils tentent de s'accoutumer progressivement à tous les changements qui leur sont imposés.

Ce type de moyens artificiels n'agira donc qu'à la marge de ce qui n'a pas encore été assimilé par l'organisme avec l'habitude et le temps, nécessitant des moyens ou des doses de plus en plus forts pour tenter d'en conserver en partie l'effet recherché.

Les dommages subis, et la déchéance qui en résultera inéluctablement, seront alors le prix à payer, cela alors même que le résultat attendu sera de plus en plus difficile à obtenir.

Ensuite, l'ouverture des portes de l'inconscient – s'il n'est pas accompagné d'une démarche volontaire adéquate et, pour certains, d'un accompagnement humain qualifié – peut en fait ouvrir les portes de la descente vers l'enfer de nos démons non maîtrisés, plutôt que celles de la montée vers la lumière du Divin en nous.

Il vaut donc mieux prendre le temps d'un entraînement à l'utilisation de techniques non destructrices.

Notamment, une pratique persévérante d'une démarche impliquant prière et méditation constitue donc un moyen plus sûr et efficace d'arriver à terme à l'objectif recherché, même si elle peut sembler nécessiter plus d'efforts et de persévérance au premier abord.

Citons, à titre d'exemple, un processus en étapes du type de la *réflexion, contemplation, méditation*.

## **Le Soi et la conscience du Divin**

Les deux étapes que nous avons envisagées jusqu'ici peuvent parfois, pour les uns, ou souvent, pour d'autres, laisser planer un doute sur la source et le bien-fondé de l'intuition, ou de l'inspiration, recueillie ou obtenue.

Cette troisième étape doit nous permettre d'arriver à apporter une solution à ce souci légitime.

Il s'agit de s'assurer que la porte ouverte à l'intérieur de notre inconscient ne débouche pas seulement sur les mondes flous et souvent incontrôlés auxquels accède notre subconscient, mais permette plutôt la montée vers ce que l'on pourrait qualifier de *surconscient*, d'un niveau plus proche de la nature du Divin, objet de notre démarche.

De nombreuses écoles mystiques enseignent qu'il existe en nous une parcelle du Divin, qui accompagne l'humain dans sa vie terrestre depuis les origines. Certaines nomment cette parcelle le *Moi supérieur*, d'autres la confondent avec *l'âme*, notamment.

Pour les besoins de cet exposé, nous appellerons cette parcelle Divine en nous: *le Soi*.

Le Soi est différent du *moi*, qui trouve ses frontières avec celles de notre corps, de nos possessions, réelles ou supposées, physiques ou non, et du champ de notre conscience objective.

Le Soi, quant à lui, participe autant de l'humain, dans les fondements de son actualité physique et psychique, que du Divin, dont il est une *parcelle*.

Dans l'humain, il constitue l'assise de la vie dans la matière, avec un champ de conscience limité, *en apparence*, à l'individu concerné.

Mais en tant que parcelle Divine, le Soi hériterait aussi potentiellement de l'infini non limité, qui est le propre du Divin.

Si cela est vrai, cela veut donc dire que dans notre vie dans ce monde matériel, nous nous réfugions dans une sorte d'évidence de limitation par rapport à ce qui nous apparaît comme extérieur à nous-mêmes.

Cette *habitude* nous cache notre possibilité d'accéder au Divin, qui fait pourtant partie de notre nature.

Mais alors, peut-on tirer parti de cette caractéristique illimitée du Soi, et dépasser les limitations de notre condition physique pour approcher consciemment le Divin ?

Oui, d'innombrables mystiques l'ont déjà fait dans le passé.

Ces mystiques pouvaient suivre des voies multiples et diverses d'initiation ésotérique, ou de mysticisme, religieux ou non.

Ils pouvaient s'en rendre compte ou pas, mais s'ils ont réalisé le contact avec la conscience Divine, ils sont nécessairement passés par le Soi en eux.

Outre la prière et la méditation, ils ont pu employer nombre de méthodes très différentes pour y arriver, parvenant en tout cas à un dépassement des limitations de leur *moi*, pour prendre conscience des voies du *Soi* et les emprunter.

Bon, me direz-vous, la communion avec le Divin est un résultat déjà fort précieux, mais que devient l'inspiration dans ce processus ?

Eh bien, cette communion nous met en harmonie avec la source ultime de toute inspiration.

Elle met donc en place en nous les conditions qui vont améliorer notre réceptivité à ce qui en provient.

Autant l'intuition que l'inspiration devraient donc en être progressivement facilitées.

## ***Le dialogue avec le Soi***

Il arrive enfin un moment où il devient possible d'aller encore plus loin.

L'on peut alors engager un dialogue avec le Soi.

Je ne veux pas parler ici de susciter des apparitions ou autres phénomènes qui ne sont pas notre sujet. Il s'agit d'établir un contact avec le Soi, d'en être conscient sur le plan de la conscience ordinaire (objective), de poser des questions et de recevoir des réponses.

Par rapport à l'intuition et l'inspiration, qui sont des démarches dans lesquelles nous sommes des récepteurs relativement passifs, nous parlons ici d'établir un dialogue actif, à notre initiative propre.

Pour ce qui vous est proposé ici, constituant une méthode la plus simple possible, disons qu'il s'agit de poser une question et de recueillir une réponse, par *oui* ou par *non*.

La question doit donc être appropriée, dans sa forme et dans son contenu, afin qu'une réponse puisse être donnée sous la forme d'un *oui*, ou d'un *non*.

Si le sujet concerné est tant soit peu complexe, il faudra le subdiviser en questions de portée plus limitées, pouvant recevoir une réponse non équivoque par ce moyen, c'est à dire par un *oui* ou un *non*.

Mais comment engager le dialogue ?

Tout d'abord, précisons à nouveau que l'objectif n'est pas ici de recevoir une réponse sous forme d'intuition ou d'inspiration, mais bien par un moyen *ressenti physiquement et objectivement*.

Dans le cas d'une conversation avec une autre personne, en face à face, le dialogue s'effectue à l'aide des sens physiques.

La voix et l'audition permettent l'échange de mots arrangés en phrases, qui véhiculent ce que nous souhaitons exprimer. Les gestes et autres modes d'expression corporelle non verbale contribuent également à l'échange.

Dans le cas de l'écoute du Soi, nous ne disposons pas de l'équivalent de ces moyens et sens physiques pour percevoir les réponses à nos questions.

Dans l'autre sens, cependant, c'est à dire de nous vers le Soi, le problème ne se pose pas.

Rappelons-nous que le Soi n'est pas contraint par les limitations, tant de notre corps que de notre pensée, puisque tout en étant sous-jacent à notre existence physique individuelle, il procède également de l'infini du Divin.

Ainsi, pour poser une question, il suffit de faire l'effort de la formuler de manière suffisamment claire, par des mots et des phrases.

On peut l'accompagner ou non d'une visualisation d'une personne, d'un objet ou d'une scène, si cela peut être utile à l'expression claire et non ambiguë de la question.

La question peut être formulée de manière audible ou non.

Il pourra être plus facile, au début, de commencer par exprimer ses questions de manière audible, sur le ton de la conversation ordinaire, après avoir pris le soin de s'isoler. Mais il sera préférable de s'entraîner ensuite à ce dialogue de manière silencieuse, afin de pouvoir y procéder en tout lieu ou circonstance.

Mais ensuite, comment recueillir la réponse ?

C'est là l'aspect qui va demander le plus de travail et de discernement.

En effet, une fois la question posée, il faut arriver à déterminer par quel moyen *physique* va se manifester la réponse.

## **En pratique**

Prenons un exemple.

Choisissez un environnement propice à la méditation ou à la prière.

Après vous être isolé et installé confortablement, puis relaxé, commencez par demander à votre Soi s'il accepte de répondre à vos questions.

Dans une attitude réceptive, guettez s'il se manifeste une sensation physique inhabituelle pouvant exprimer une réponse positive. Cela peut être une contraction musculaire ou encore, une sensation particulière dans un organe interne.

J'insiste sur l'aspect inhabituel du ressenti. Il faut pouvoir faire la différence entre une sensation organique que vous avez déjà ressentie à diverses occasions, et LE moyen choisi comme approprié par votre Soi.

Il sera possible d'en changer ultérieurement, ou bien d'en adopter un ou plusieurs complémentaires, mais pour commencer, il faut déjà rechercher un premier moyen suffisamment simple et perceptible, plutôt que de viser trop haut et risquer de se décourager.

Par exemple, ainsi que cela a été suggéré, ce pourra être une légère contraction musculaire dans le bras ou l'épaule, ou encore, un mouvement d'un organe interne.

Une fois repéré le signal reçu, il faut s'assurer qu'il s'agit bien de votre réponse, et non d'une manifestation physiologique sans rapport direct avec la situation.

Pour cela, il faut commencer par poser des questions très courtes et très simples dont, d'une part, la réponse vous est déjà connue et, d'autre part, pouvant faire l'objet d'une question affirmative, puis ensuite de la question inverse, pour confirmation.

Par exemple, dans le cas de la question évoquée plus haut, demandez: « La réponse est-elle *oui* ? ».

Puis, une fois que vous avez la sensation d'avoir obtenu une réponse affirmative, demandez: « La réponse est-elle *non* ? ».

Vous ne devriez pas ressentir la sensation identifiée précédemment.

Vous pouvez ensuite inverser la question. Dans notre exemple: « Il n'y a pas de réponse à ma question pour le moment. La réponse est-elle *oui* ? », et ainsi de suite.

De cette façon, vous pouvez confirmer votre moyen de perception, tel que vous l'avez identifié, et acquérir progressivement plus de confiance en vous dans ce dialogue.

Vous avez noté au passage qu'il ne s'agit pas en débutant de déterminer un moyen de réponse différent pour le *oui* ou le *non*, et encore moins un vocabulaire plus compliqué.

Il vaut mieux adopter la technique la plus simple possible pour commencer.

## **Obstacles et moyens**

Peut-il y avoir des obstacles à la communication ?

A titre préliminaire, rappelons tout d'abord que notre intention ne doit pas être de nature à nuire à autrui, ou encore de nous constituer un avantage non légitime.

Cela va sans dire, certes, mais encore mieux en le disant clairement.

Ce préalable étant posé, disons en second point que le stress est le principal obstacle possible à la communication recherchée.

Pour l'éviter, l'on peut employer des techniques de relaxation diverses et variées.

Disons simplement ici qu'aux débuts de l'entraînement à la communication avec le Soi, s'isoler dans un environnement calme, avec le cas échéant une musique appropriée, par exemple, peut aider à éliminer tout stress et créer de meilleures conditions pour le contact.

Un troisième point – qui est le plus important – doit être pris en compte pour l'établissement et le maintien de la communication.

Pour l'illustrer, prenons l'exemple d'un émetteur-récepteur radio.

Pour que notre poste de radio puisse capter une émission que vous souhaitez écouter, il faut tout d'abord être capable de l'accorder sur la même longueur d'onde que l'émetteur.

En second point, il faut que l'émetteur envoie ses signaux radio avec une puissance suffisante, afin que le récepteur puisse le capter distinctement.

Dans notre cas, nous sommes en même temps, ou plutôt, alternativement, émetteur et récepteur.

Cela étant dit, il faut à présent savoir que la bonne fréquence pour la communication avec le Soi est celle de *l'amour*.

Voilà donc réglée la question de la fréquence, tant pour l'émetteur que pour le récepteur.

Voyons à présent la question de la puissance d'émission nécessaire à la bonne réception.

Si le contact ne se fait pas, ou bien si la réponse n'est pas claire, c'est que vous n'émettez pas suffisamment d'amour, soit en posant la question, soit en tentant de percevoir la réponse.

C'est donc tout simple en vérité: il faut alors émettre plus d'amour.

## **Émettre de l'amour**

Pour ceux pour lesquels cela pourrait être utile, nous pouvons tenter de proposer une méthode.

Tout le monde est capable d'amour. Mais tout le monde ne sait pas nécessairement en émettre. En effet, pour une bonne partie de l'humanité, l'amour est indissociable de l'objet de son inspiration.

Certains ressentiront de l'amour exclusivement pour leur conjoint, compagnon ou compagne, ou encore pour certains membres de leur famille, d'autres, pour un animal familier ou pour certaines œuvres d'art, certains paysages naturels ou fleurs, ou encore des objets de collection, par exemple.

La technique proposée consiste tout d'abord à se placer dans les conditions décrites plus haut dans la section *En pratique*.

Puis, il faut penser à l'objet de votre amour, tel que vous avez pu l'identifier suite aux exemples évoqués ci-dessus: un être aimé, une situation, ou autre.

Il peut être utile de fermer les yeux et le visualiser en face de soi, c'est à dire construire mentalement l'image de la scène de la manière la plus réaliste possible.

Il faut ensuite attendre d'éprouver ce sentiment de chaleur et de bien-être rayonnant au niveau du cœur qui caractérise l'amour éprouvé.

Vous constaterez que ce sentiment d'amour semble alors comme effuser naturellement alentour à partir de votre cœur.

Ensuite, il faut entretenir ce sentiment d'amour et continuer à le rayonner, mais tout en cessant de ne se concentrer *que* sur ce qui a servi à le ressentir.

Ca y est ! L'émetteur-récepteur est accordé et prêt à fonctionner. Vous pouvez passer au dialogue avec le Soi.

Vous pourrez ensuite en toute certitude améliorer progressivement votre technique de contact par une pratique renouvelée régulièrement.



(cc) *L'intuition, l'inspiration et le Soi* est mis à disposition par J François Ghoche selon les termes de la licence *Creative Commons* : Attribution – Pas d'Utilisation Commerciale – Pas de Modification - v-3.0 non-transposé<sup>1</sup> (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.fr>).

**Ce document a été publié à l'origine sur le site web [www.aton.fr](http://www.aton.fr)**

---

<sup>1</sup> A titre d'information, la licence Creative Commons a essentiellement pour objet de permettre une diffusion libre du texte (dans les conditions précisées), ce qui n'est pas le cas du droit commun (français autant qu'international).

## Table des matières

L'intuition, l'inspiration et le Soi.....	1
L'intuition.....	1
L'inspiration.....	2
Le Soi et la conscience du Divin.....	3
Le dialogue avec le Soi.....	4
En pratique .....	5
Obstacles et moyens .....	5
Émettre de l'amour .....	6