

COURS N°1

ESSENCE ET PERSONNALITE

LA DOUBLE BIOGRAPHIE DE L'ETRE HUMAIN

La Psycho Anthropologie diffère d'une psychologie classique : elle touche également à la dimension supérieure de l'être humain, par delà ses fonctionnements intellectuels, émotionnels, physiques et psychologiques.

Elle répond aux questions essentielles de l'Homme : son origine, le sens de sa vie, sa place et son rôle dans l'évolution de l'univers.

La Psycho Anthropologie se place dans l'optique que l'être humain n'apparaît pas sur Terre comme un être neuf, mais qu'il naît avec une certaine structure de son psychisme et de son esprit, différente selon chaque individu. Selon les théories des uns ou des autres, cette différence est attribuée à l'hérédité, au hasard, à la récurrence, ou encore à la réincarnation. L'étude de la Psycho Anthropologie permettra d'expliquer différemment cette différence.

La Psycho Anthropologie propose non de croire aveuglément, mais de comprendre par soi-même, en le vérifiant dans sa vie, dans son expérience. Quand la vérification n'est pas possible directement, elle propose d'adopter ce qui est dit comme une hypothèse de recherche.

La Psycho Anthropologie considère que la conscience de l'Homme peut évoluer. La nature a laissé l'être humain dans un état d'évolution incomplet. Mais il lui est possible d'évoluer au-delà de ce degré d'incomplétude. Il peut développer toutes ses potentialités, et réaliser ce qu'il y a de plus élevé en lui. Pour cela, il faut une certaine pratique, un Travail sur soi. La Psycho Anthropologie ne reste pas une simple connaissance théorique, elle donne aussi les bases pratiques de ce Travail.

La Psycho Anthropologie considère que l'être humain naît avec une certaine structure, son être profond, que l'on peut appeler l'Essence.

Elle n'évolue que peu. Elle se développe en 3 stades.

Le premier, de la naissance jusqu'à l'âge de 2 ou 3 ans, est celui où l'essence croît un peu.

Dans un deuxième temps, à partir du moment où l'enfant commence à entrer dans un processus de relation sociale qui n'est plus limité seulement à la mère, c'est l'arrêt du développement de l'essence, qui reste donc à un stade infantile, et le début de la formation de la personnalité.

La personnalité correspond à tout ce qui est apporté de l'extérieur par les expériences de la vie, par l'éducation, les études, par les conditionnements.

Au fur et à mesure que grandit la personnalité, elle recouvre l'essence de couches successives. Celle-ci s'atrophie et n'est plus en mesure de se manifester.

De façon habituelle, l'être humain n'a pas conscience de cette situation et place son centre de gravité dans sa personnalité. Celui qui est satisfait de sa vie, et se contente d'exister à travers sa personnalité, n'a aucune raison de rechercher autre chose.

Mais parfois il peut arriver qu'un être humain se rappelle l'existence d'une dimension essentielle en lui-même, ou qu'il en ressente la nostalgie. Il peut éprouver alors le besoin de rechercher son être profond et de l'éduquer. Cette 3ème étape n'est pas automatique, elle dépend d'une décision volontaire et consciente de l'individu.

De plus elle nécessite la rencontre avec un enseignement donné par quelqu'un qui vit à partir de son essence.

Cette démarche commence par un travail d'observation de sa personnalité, ce qui permet d'en reconnaître le côté artificiel, d'en enlever au fur et à mesure les différentes couches et de révéler ce qui se trouve dessous, l'essence. C'est celle-ci qui devient alors à nouveau le centre de gravité de l'être humain.

La première éducation a été celle de la personnalité. Elle permet à l'être humain de s'intégrer dans la vie familiale sociale et professionnelle. Plus la personnalité est riche, mieux elle permettra à l'essence de se développer.

La seconde éducation est celle de l'essence qui ne peut se faire qu'au dépens de la personnalité : il faut que l'une diminue pour que l'autre grandisse.

Les Evangiles parlent à ce sujet d'une « deuxième naissance ».

Le Travail d'observation de soi permet de constater à quel point notre perception du monde extérieur est faussée par la personnalité.

L'être humain a une double biographie.

Lorsqu'on demande à quelqu'un de raconter sa biographie, il nous raconte en général une suite d'événements extérieurs, ses études, les grandes étapes de sa vie, son métier, etc. Mais il ne parle pas en général de la façon dont il vécu ces événements, les sentiments, les craintes, les doutes, les envies, etc.

Or en chaque être humain existent ces 2 courants de nature différente.

Un courant extérieur, avec tous les événements qui constituent le cours d'une vie.

Un courant intérieur, formé par la façon dont ces événements ont été vécus intérieurement.

Notre capacité à entretenir une relation juste avec les situations extérieures constitue la clé de notre bonheur ou de notre malheur.

Lorsque nous sommes en difficulté, le réflexe habituel est d'accuser les autres. Si ça va mal, c'est à cause de quelque chose ou de quelqu'un: patron, conjoint, météo, voiture en panne etc... Cette attitude laisse de côté l'élément fondamental: nous-même. La source véritable de notre bien-être ou de notre mal-être ne se trouve pas à l'extérieur, mais à l'intérieur de nous-même.

On peut vivre des événements pénibles en restant heureux. Inversement, on peut souffrir, alors qu'on a "tout pour être heureux".

Observer l'influence du monde extérieur sur notre état intérieur est un exercice qui permet de comprendre à quel point nous laissons notre état intérieur dépendre des événements, sans rien décider.

Il s'agit de constater l'état intérieur dans lequel on se trouve le matin au réveil, puis de remarquer comment il change en fonction des situations -agréables ou désagréables- rencontrées dans la journée.

La Psycho Anthropologie considère que notre niveau d'être attire les événements extérieurs, et qu'il est même possible de changer le cours de ces événements extérieurs si nous commençons à changer de qualité d'être. Par exemple le grincheux, le pessimiste trouvera difficilement quelqu'un qui ait envie de lui faire plaisir. S'il commence par contre à être plus aimables avec les autres, s'il leur rend service, en retour les autres l'aimeront davantage, l'aideront.

La qualité de notre vie dépend de la qualité de notre être
Pour changer sa vie, il ne faut pas vouloir changer les autres et le monde, mais se changer soi-même, développer une vie intérieure plus riche.

L'ennui par exemple est un indice de pauvreté de la vie intérieure.

Dans les pays dits civilisés, on trouve de plus en plus de gens qui s'ennuient et qui cherchent à combler leur vide intérieur par des stimulations extérieures et artificielles. Par exemple, on s'assoit devant un écran de télévision et on vit sa vie par procuration. Ce mode d'existence ne laisse aucune place à la dimension essentielle de l'être humain, son essence . Et donne raison à la pensée matérialiste et athée selon laquelle l'être humain naît, vit et disparaît.

Cet enseignement propose autre chose : permettre à l'être humain de développer son essence pour donner un sens à sa vie.