

Note au lecteur

Cet ouvrage est destiné à des fins éducatives et de réflexion personnelle. Il ne constitue ni un avis médical, ni un accompagnement psychologique et ne remplace pas la consultation d'un professionnel qualifié.

Vers mon éveil est un outil de réflexion et de pratique destiné à accompagner une démarche personnelle vers davantage de conscience et de lucidité. Il s'inspire librement des enseignements de plusieurs penseurs et Maîtres issus de traditions et d'époques différentes, sans prétendre en proposer une interprétation exhaustive ou officielle.

Les exercices et les pistes de réflexion présentés dans cet ouvrage constituent des invitations à l'exploration intérieure. Ils ne garantissent aucun résultat particulier et ne sauraient être considérés comme une méthode permettant de réaliser l'éveil de manière certaine ou dans un délai déterminé.

Si vous traversez une période de souffrance psychique importante, de détresse émotionnelle ou si vous êtes confronté à des difficultés ayant un impact significatif sur votre vie quotidienne, il est recommandé de solliciter l'aide d'un professionnel compétent.

Par ailleurs, cet ouvrage n'a pas vocation à promouvoir une religion, une croyance particulière ou une quelconque forme d'adhésion idéologique. Il invite au contraire à conserver un esprit critique, à vérifier par soi-même ce qui est proposé et à n'accepter aucune idée comme une vérité absolue.

Enfin, chaque personne avance à son propre rythme. Il appartient à chacun de s'approprier librement les exercices proposés, de les adapter à sa situation personnelle et de suspendre leur pratique si celle-ci génère un inconfort important.

Aucun extrait de cet ouvrage ne peut être reproduit, stocké ou transmis, sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur, à l'exception des courtes citations effectuées dans le cadre du droit de citation.

© 2026 Maël Tourrène - Tous droits réservés.

www.maeltourrene.com

Première édition
Août 2026

Table des matières

Note au lecteur.....	1
MODULE 1 : Introduction.....	5
Présentation du programme.....	5
Quel enseignement ?.....	10
MODULE 2 : L'éveil.....	19
Qu'est-ce que l'éveil ?.....	19
Les prémices de l'éveil.....	22
Les pièges de l'ego spirituel.....	24
Le moment de bascule.....	27
MODULE 3 : Prendre conscience de sa vraie nature.....	30
Comment entrer en contact avec l'Esprit ?	32
Quelle est la nature de l'Esprit ?	33
Apprendre à faire le vide.....	36
La méditation du Sentier de Samatha.....	38
Les états d'existence.....	41
★ Exercice 1 : Le rappel de soi.....	44
MODULE 4 : Calmer le mental et l'émotionnel.....	46
Arrêter la machine à penser.....	46
Ne rien prendre personnellement.....	49
★ Exercice 2 : Relaxation en quatre étapes.....	51
★ Exercice 3 : Éviter la contagion émotionnelle.....	56
MODULE 5 : Mettre le « moi » en arrière plan.....	57
Qu'est-ce que le « moi » ?.....	57
Pourquoi le « moi » pose problème ?.....	61
Processus de désidentification.....	68
★ Exercice 4 : les petits "moi" et l'Ennéagramme.....	73
★ Exercice 5 : Le petit moi observateur.....	81
★ Exercice 6 : Le petit moi silencieux.....	83
MODULE 6 : Voir le monde tel qu'il est.....	85
Point d'étape.....	85
Qu'est-ce que la clarté de l'Esprit ?.....	88
Comment obtenir la clarté ?.....	91
Comprendre la loi de cause à effet.....	94
★ Exercice 7 : J'accepte ce qui change.....	102

MODULE 7 : Vers la liberté.....	103
Lâcher prise.....	103
Le libre arbitre.....	109
★ Exercice 8 : J'accepte ce qui est.....	112
MODULE 8 : Vers la compassion.....	114
Tomber et se relever.....	114
Les deux boussoles.....	118
Porter la flamme.....	122
★ Exercice 9 : Vers la gratitude.....	125
★ Exercice 10 : Donner et recevoir.....	126
MODULE 9 : Pour aller plus loin.....	127
À la découverte du bouddhisme.....	127
1. Les afflications (Duhkha) et le cycle des renaissances (Samsara).....	130
2. L'éveil (Bodhi) et l'arrêt des afflications (Nirvāṇa).....	136
Un pas vers la prière.....	142
Un pas vers le renoncement.....	150
Liens et médias cités dans le programme.....	153
GLOSSAIRE.....	154

MODULE 1 : Introduction

“

**Tout le monde pense à changer le monde, mais
personne ne pense à se changer lui-même.**

”

– Léon Tolstoï

Présentation du programme

Bienvenue dans ce programme qui vous accompagne dans la réalisation de votre propre éveil intérieur.

Ce guide est rédigé de la manière la plus simple possible afin qu'il soit accessible à tous.

L'objectif est d'accompagner les personnes qui se sentent appelées sur un chemin d'éveil, sans langage sophistiqué ni grandes théories.

En faisant le lien entre les enseignements traditionnels et les défis de la vie occidentale contemporaine, ce livre propose une approche à la fois fidèle à la science de l'éveil et accessible à tous.

Ce cheminement peut ensuite se poursuivre au sein d'un groupe d'entraide¹, où chacun est invité à partager son expérience, poser ses questions et bénéficier du soutien de l'auteur et des autres participants.

¹ <https://discord.gg/apR7JwZ7> ou en en scannant le QR code à la fin du livre

Les bénéfices issus de la vente de cet ouvrage seront intégralement reversés à l'association La Voix du Zen dont le but est d'accompagner les personnes qui le souhaitent vers davantage de conscience.

Si ces enseignements et l'accompagnement proposé vous sont bénéfiques, vous pouvez vous aussi soutenir cette association par un don sur le site internet de l'auteur².

Vos dons serviront à la création d'un centre de retraite pour aider chacun sur le chemin de l'éveil.

Qu'est-ce que l'éveil ?

L'éveil est un état de conscience dans lequel l'ego s'efface, nous libérant de ses attentes. Ainsi, lorsqu'une personne atteint l'éveil, elle cesse de s'identifier à un « **moi**³ » .

Bien sûr, la personnalité est toujours là mais le « moi » qui souffre, qui a peur ou qui a besoin d'être rassuré perd son emprise.

Cela permet d'avoir un mental plus stable pour faire des choix plus judicieux.

Plus précisément, en cessant de nous attacher à ce qui est impermanent, vain et inutile, nous cessons de désirer ce qui nous fait souffrir.

Grâce à l'éveil, nous libérons un espace intérieur immense qui peut être redéployé à bon escient, au service de quelque chose de plus beau, de plus grand.

² www.maeltoirene.com ou www.lavoixduzen.fr

³ Pour une meilleure compréhension des termes, se reporter au glossaire à la fin du livre

En réalisant l'éveil, il devient donc possible d'éviter la souffrance et de mettre ses qualités au service des autres.

Résumé du programme

Vers mon éveil est donc un outil destiné à soutenir la démarche personnelle vers l'éveil.

Pour y parvenir, le programme propose plusieurs étapes d'apprentissage :

- Apprendre à accueillir le vide en soi
- Se désidentifier du « moi »
- Développer une compréhension plus claire de ce que nous expérimentons
- Se libérer des conditionnements pour gagner en conscience et donc en liberté
- Nous mettre au service des autres ou d'un but de vie moins centré sur nous-même

Le programme comprend également des exercices pratiques pour mieux ancrer l'apprentissage.

Pour éviter toute confusion, il est également important de préciser ce que ce programme n'est pas :

- **Ce n'est pas une méthode de développement personnel.** Il ne s'agit pas ici de rechercher un état de bien-être passager ni d'améliorer ses capacités ou ses performances.
- **Ce n'est pas non plus un guide de spiritualité.** Nous n'aborderons pas des concepts tels que l'âme, la réincarnation,

la loi d'attraction, les heures miroir, les êtres intergalactiques ou les flammes jumelles.

- **C'est encore moins une initiation à la religion.** L'objectif n'est pas de répondre à la question de l'existence ou non de Dieu.

Par conséquent, si vous cherchez une nouvelle approche de type « New Age », ce programme ne correspondra probablement pas à vos attentes.

Qui suis-je ?

Qui je suis n'a pas d'importance. Je suis un être sur le chemin de l'éveil, tout comme vous.

J'ai passé une grande partie de ma vie dans l'ignorance : à la suite d'une enfance difficile, j'ai mené une vie axée sur la réussite sociale et matérielle. Cette obsession m'a conduit dans une impasse existentielle.

Comme des milliers de gens, à force de tourner en rond, j'ai vécu une phase d'ouverture spirituelle. J'ai commencé à me questionner sur le sens de ma vie, sur mon identité profonde et sur l'existence de quelque chose de plus grand.

Puis, à force de chercher en vain des réponses à l'extérieur, j'ai commencé à ouvrir la porte vers ma véritable nature.

La rencontre avec un lama tibétain m'a permis de réaliser qu'au-delà de l'ouverture spirituelle s'ouvre un chemin bien plus essentiel : celui de l'éveil.

Conseils

Nos vies sont toutes bien remplies, et peu importe l'enseignement suivi, la seule volonté ne suffit pas toujours.

En effet, nous avons tous une bonne raison de nous éparpiller : les enfants, le travail, le smartphone, les divertissements de la vie mondaine⁴.

Pourtant, tout ceci est bien futile comparé à ce que peut nous apporter la réalisation de l'éveil.

Le conseil le plus judicieux est donc le suivant : prenez le temps nécessaire pour vous consacrer pleinement à cet apprentissage.

Mieux encore, prenez des vacances et partez faire une retraite consacrée à l'éveil. Loin de notre routine, nous pouvons beaucoup mieux pratiquer et focaliser toute notre attention sur ce qui est essentiel.

Le Jardin de Grande Compassion⁵ près de Gap (05) propose des retraites en présentiel ou en visio qui poursuivent ce même objectif.

Toutefois, si l'aventure collective ne convient pas, il est essentiel de ne pas rester seul face à nos doutes. Être accompagné par une personne qui connaît le chemin peut faire toute la différence.

C'est pourquoi il est vivement conseillé de rejoindre le groupe d'entraide accessible depuis le site internet de l'auteur.

Enfin, ce programme est construit selon une progression logique. Pour en tirer pleinement bénéfice, il est demandé de suivre les modules dans l'ordre.

⁴ Pour une meilleure compréhension des termes, se reporter au glossaire à la fin du livre

⁵ <https://thouktchenling.net>

“
Le 21e siècle sera spirituel ou ne sera pas.
”
— André Malraux

Quel enseignement ?

Avant d'aller plus loin, il est important de garder une chose à l'esprit : nous ne mettons pas tous la même réalité derrière les concepts et les mots.

Chacun les interprète à travers son histoire, ses croyances et ses expériences personnelles.

Par ailleurs, nous vivons une époque particulière, où certains mots sont tellement galvaudés qu'ils semblent être vidés de leur sens profond.

Ainsi, des mots comme « amour », « liberté » ou « bonheur » ont des réalités très différentes d'une personne à l'autre. Bien sûr, le mot « spiritualité » n'échappe pas à cette règle et nécessite d'être correctement défini.

Pour beaucoup de personnes, la spiritualité est une façon de vivre sa relation avec Dieu. C'est le cas de toutes les personnes qui sont sur un chemin religieux, qu'il soient chrétiens, musulmans ou hindouistes.

Pour d'autres, la spiritualité est un moyen d'expliquer le sens de la vie, le fonctionnement de l'Univers, de ce qui est invisible. Cela passe par l'élaboration de théories sophistiquées (loi d'attraction, mission de vie, existence de l'âme, des anges, des guides, flammes jumelles, etc.)

On se rapproche ici de la spiritualité dite « New Age » qui est très à la mode en occident.

Pour d'autres encore, la spiritualité est synonyme de foi, c'est-à-dire d'une force personnelle sur laquelle il est possible de s'appuyer pour résister aux tumultes de la vie. Cela témoigne parfois d'une volonté de non adhésion à une communauté religieuse.

Afin de clarifier certains concepts clés de cet enseignement, un glossaire vous est proposé à la fin de ce livre.

La vérité est un pays sans chemin

Mais que l'on soit religieux, spirituel ou athée, une chose est certaine : personne ne peut prétendre détenir la vérité absolue au risque de basculer dans le sectarisme.

En effet, si tant est qu'une réalité ultime existe, elle nous dépasse assurément et nous n'en percevons qu'un tout petit fragment, selon notre point de vue.

D'ailleurs, certains grands maîtres ont enseigné en dehors de tout dogme, de toute communauté, de toute religion. C'est le cas de Jiddu Krishnamurti, philosophe du 20e siècle, incontournable sur le chemin spirituel.

Krishnamurti naît en 1895 au sud de l'Inde dans une famille modeste. À l'âge de 14 ans, alors qu'il joue sur une plage avec son frère, il croise la route de Charles Leadbeater et d'Annie Besant, deux dirigeants d'une organisation spirituelle influente en occident, la Société Théosophique.

On raconte que lorsque Leadbeater voit pour la première fois l'adolescent, il se serait exclamé : « il n'y a aucune trace d'ego dans l'aura de ce garçon ! C'est donc lui le Véhicule de l'instructeur du monde ! »

Persuadés d'avoir trouvé le messie qu'il cherchait depuis toujours, Leadbeater et Besant vont donc adopter Krishnamurti et l'éduquer à Londres pour qu'il dirige l'Ordre de l'Étoile, organisation créée pour préparer la venue du grand instructeur mondial.

Mais Jiddu Krishnamurti possède une indépendance d'esprit hors norme qu'il tire de son enfance difficile et de sa santé fragile. Plus il avance dans l'enseignement mystique, plus il rejette l'idée d'être le messie que tout le monde attend.

C'est pourquoi en 1929, il tient un discours devant une assemblée de fidèles et dissout l'Ordre de l'Étoile qu'il dirigeait pourtant lui-même. Il déclare notamment : « La vérité est un pays sans chemin ».

À partir de ce renoncement, il enseigne librement dans le monde entier, sans disciple, sans religion, sans système, jusqu'à sa mort en 1986.

À propos des religions et des dogmes :

« La vérité est un pays sans chemin. Vous ne pouvez avancer vers elle par quelque voie que ce soit, par aucune

religion, par aucune croyance. La vérité étant infinie, non conditionnée, inapprochable, on ne peut l'organiser. Aucune organisation ne peut amener ou forcer les gens à suivre un chemin particulier.

Si vous avez compris cela, vous verrez à quel point il est impossible d'organiser la foi. La foi est quelque chose de strictement personnel. Vous ne pouvez ni ne devez l'organiser. Si vous le faites, elle finit par se cristalliser, elle devient une croyance que l'on impose à d'autres. »

« Les hindous, les chrétiens, les musulmans sont conditionnés. Il n'y a pas de liberté dans ce conditionnement. Ce conditionnement les divise. Les Hommes sont les mêmes de partout et si la société les divise, ce n'est pas juste. Les Hommes sont les uns contre les autres, cela vaut aussi par la nationalité et la culture. Quand il y a division, il y a conflits et violence. Par conséquent, ne faudrait-il pas les déconditionner ?

Pour cela, il faut être dans l'attention : être conscient de tout sans choisir et sans faire agir la pensée. Si l'Homme est capable d'atteindre un état d'être élevé, il est capable de le maintenir. Il demeure hors du temps.

Le temps signifie division et mouvement. Le temps est créé par la pensée. L'attention est plus concrète que le temps, elle est sans borne. Quand on vit cet état d'attention, on crée une unité en soi et avec les choses. »

Discours de Jiddu Krishnamurti - 1929

L'enseignement de Bouddha

Lorsque nous parlons d'éveil, nous pensons bien sûr au Bouddha.

En effet, Siddhartha Gautama a dédié sa vie entière à la réalisation de l'éveil. Alors, quel est son enseignement ?

Contrairement aux grandes religions, Bouddha ne s'intéresse ni à Dieu, ni à l'âme.

Par ailleurs, l'enseignement du Bouddha ne propose aucune théorie, aucun concept sophistiqué tel que l'existence des guides, des anges, d'une mission de vie, de contrats d'âme, etc.

Bouddha appelle à quelque chose de beaucoup plus simple et pragmatique : l'observation et la compréhension de ce qui est là, sous nos yeux, sans aucun jugement.

En effet, observer les phénomènes avec tranquillité et clarté nous amène à nous poser les bonnes questions : qui suis-je vraiment ? Qu'est-ce qui se manifeste dans ma vie ? Qu'est-ce qui cause mes souffrances ? Et surtout : comment y mettre fin ?

À cette dernière question, Bouddha répond par une approche qui semble radicale : la dissolution du « moi » pour atteindre l'éveil.

Complexe occidental

En parlant de Bouddha... Pour beaucoup d'entre nous, les spiritualités orientales sont assimilées à des religions exotiques aux croyances opaques (karma, réincarnation, nirvana, éveil, etc.) En effet, la vie monastique, le renoncement, la communauté (sangha), les traditions,

les objets de culte, l'étude des textes en sanskrit... tout ceci agit comme autant de freins à la découverte de l'enseignement du Bouddha pour les Occidentaux que nous sommes.

Il faut dire que le fossé culturel est immense. La plupart d'entre nous sont influencés par les religions dualistes qui ont façonné notre histoire, notre culture : christianisme, judaïsme, islam... Toutes ces religions nous ont enseigné que l'âme et Dieu sont deux entités distinctes.

Il n'est donc pas étonnant que nous soyons dubitatifs face à l'enseignement de Bouddha qui ne reconnaît ni le concept d'âme, ni celui de Dieu.

Mais n'ayons pas peur de le dire : l'Occidental est un être orgueilleux. Car il ne suffit pas de croire en la réincarnation pour connaître toutes les richesses des traditions orientales. Il ne suffit pas de pratiquer le yoga ou la méditation une fois par semaine pour se prétendre yogi et encore moins éveillé.

En réalité, nous autres occidentaux sommes littéralement obsédés par notre « moi ».

- Nous le choyons comme un trésor : massages, ongleries, salles de sport...
- Nous le hissons sur un piédestal, tel un enfant-roi : le plus beau, le plus intelligent, le plus méritant, le plus productif...
- Nous l'exhibons sur les réseaux sociaux, sous toutes les coutures.
- Nous veillons à le divertir sans relâche : culture, spectacles, sorties mondaines, télé-réalité.

Dès lors, rien d'étonnant que si peu d'Occidentaux s'intéressent à certaines traditions orientales qui préconisent l'exact opposé : mettre le « moi » en sourdine.

Si vous souhaitez en savoir davantage sur l'enseignement de Bouddha, un module optionnel vous est proposé dans la section intitulée « Pour aller plus loin. »

La liberté comme mantra

Bien sûr, le chemin vers l'éveil ne se limite pas aux traditions orientales.

De nombreux Maîtres ont montré qu'il était possible d'emprunter cette voie en dehors de tout cadre religieux établi.

Parmi eux, Rudolf Steiner, George Gurdjieff et Jiddu Krishnamurti ont marqué leur époque par la profondeur de leur réflexion sur la conscience et la transformation intérieure.

L'enseignement proposé ici s'inspire de cet héritage tout en restant libre de toute tradition, de tout dogme et de toute religion.

Il est toutefois essentiel de comprendre que ce programme n'est qu'un outil au service de votre propre cheminement.

Il ne prétend détenir aucune vérité absolue et n'a pas vocation à vous imposer une vision du monde. Chacun demeure libre de ses croyances, de ses convictions et de son expérience personnelle.



Pour aller plus loin : Les aveugles et l'éléphant (conte ancestral hindoue)

Il était une fois, dans une contrée baignée de lumière, six hommes aveugles venus des terres de l'Hindoustan. Tous étaient réputés pour leur sagesse, leur curiosité et leur soif de comprendre le monde. Un jour, ils apprirent qu'un éléphant avait été conduit jusque dans leur village. N'ayant jamais approché un tel animal, ils décidèrent d'aller à sa rencontre, afin d'enrichir leur savoir.

Le premier, marchant avec précaution, tendit les mains et toucha le flanc large et immobile de l'animal. Après un instant de silence, il déclara : « Cet éléphant est semblable à un mur. Il est vaste, solide, impénétrable. »

Le second, ayant trouvé une défense, l'examina longuement du bout des doigts. « Non, dit-il calmement, l'éléphant est comme une lance : lisse, rigide, pointue à son extrémité. »

Le troisième, attiré par un mouvement souple, s'empara de la trompe qui ondulait dans l'air. Il la suivit de ses mains, puis dit à voix basse : « Je crois plutôt que cet éléphant est semblable à un serpent. »

Le quatrième, posant ses paumes sur l'un des membres puissants de l'animal, réfléchit un moment. « À mes yeux, l'éléphant est comme un arbre au tronc robuste et enraciné. »

Le cinquième, frôlant l'oreille étendue, s'étonna de sa forme et de sa texture. « Voici quelque chose de différent, murmura-t-il. Cet éléphant, selon moi, ressemble à un grand éventail. »

Le dernier, enfin, effleura la queue en mouvement et la serra dans sa main. « Je comprends à présent, conclut-il. L'éléphant n'est autre qu'une corde légère et vivante. »

Alors chacun partagea sa perception, avec la sincérité de celui qui croit dire le vrai. Mais leurs voix finirent par se mêler, s'opposer, se heurter. Chacun défendait sa vérité avec passion, convaincu de mieux percevoir que les autres.

Un vieil homme passait par là. Il s'approcha lentement et les écouta, sans interrompre leurs échanges. Lorsqu'ils l'aperçurent, ils lui demandèrent de trancher: « Maître, toi qui vois, dis-nous qui a raison. À quoi ressemble un éléphant? »

Le sage sourit et répondit avec douceur: « Vous avez tous raison... et aucun ne détient la vérité entière. Chacun de vous a touché une part de l'éléphant, et votre vision est juste, mais partielle. L'animal est tout cela à la fois. Il ne se réduit pas à une seule de ses formes. »

Les six hommes se turent. Une paix silencieuse descendit sur eux. Chacun comprit qu'il portait en lui une facette du réel, et que ce n'est qu'en écoutant les autres que l'on peut entrevoir la totalité.

Pause

**Quelles sont mes croyances?
Par qui ou quoi ai-je été influencé ?**

MODULE 2 : L'éveil

“

Qui regarde à l'extérieur rêve, qui regarde à l'intérieur s'éveille.

”

– Carl Gustav Jung

Qu'est-ce que l'éveil ?

L'éveil est un état de conscience particulier dont les effets perdurent dans le temps.

Il ne doit surtout pas être confondu avec des états de conscience plus communs comme l'euphorie, l'amour fusionnel, la méditation, le sentiment de gratitude ou un simple état de bien-être passager.

Il n'est pas non plus un état d'extase mystique ou la sensation d'être connecté à Dieu ou à l'Univers.

Alors, comment définir l'éveil et comment le reconnaître ?

C'est un état caractérisé par une présence à soi plus calme, stable et lucide.

Plus précisément, l'éveil induit une vision claire de tout ce qui existe accompagnée d'une désidentification totale de sa personnalité.

Ainsi, une personne éveillée voit le monde tel qu'il est. Elle comprend les origines de la souffrance humaine et les liens qui unissent les êtres entre eux.

Elle n'agit plus à partir de son seul intérêt personnel, mais se met spontanément au service du vivant.

Ses choix deviennent alors plus justes, et elle cesse de nourrir ce qui pourrait engendrer de la souffrance pour elle-même ou pour autrui.

Nous sommes déjà tous éveillés

L'état d'éveil est simplement voilé par l'agitation mentale et l'identification à un « moi », c'est à dire la conviction que nous sommes uniques et singuliers, séparés les uns des autres.

L'éveil est donc une révélation, un dévoilement. Une prise de conscience que nous sommes fortement identifiés au « moi » alors que nous sommes tous reliés par quelque chose de bien plus vaste.

S'éveiller ne nécessite aucune quête, aucune action en particulier. Pourtant, revenir à cet état de conscience ressemble à un parcours du combattant. Pourquoi ?

Car nous avons passé une vie entière à nous remplir : de croyances, de concepts, de savoir, d'émotions, de possessions, d'attentes, d'envies, de divertissement, de bruit...

Or, l'état d'éveil est voilé par toutes ces choses qui nous semblent importantes, pour ne pas dire vitales.

S'il ne devait y avoir qu'une seule quête pour réaliser l'éveil, ce serait peut-être celle-ci : tout désapprendre pour accueillir le vide.

Car c'est dans le vide que tout se dévoile.

L'éveil n'a rien de magique

Nous l'avons vu, l'éveil n'est pas un phénomène magique. Depuis toujours, des milliers de femmes et d'hommes l'ont réalisé. De grands Maîtres n'ont cessé de le documenter.

L'éveil n'est donc pas un mythe. C'est quelque chose de factuel.

Par ailleurs, il ne se situe pas aux confins de l'Univers, il est là, en chacun de nous, ici et maintenant.

Si tant d'êtres humains l'ont réalisé, alors nous pouvons le faire aussi.

Bien sûr, l'éveil n'est réalisable qu'à certaines conditions. Il dépend d'une volonté d'introspection, d'une rigueur dans l'apprentissage pour atteindre un certain niveau de conscience.

C'est un chemin intérieur que chacun doit défricher lui-même. Tout ce qui encombre le passage doit être débarrassé, en conscience.

Cela exige de remettre en question nos croyances, nos certitudes, nos concepts.

Ce travail, personne ne peut faire à notre place. Il n'existe ni baguette magique ni sauveur.

Croire le contraire est une illusion qui ne fait qu'allonger notre voyage.

“

Mourir, ce n'est rien. Ce qui est terrible, c'est de ne pas vivre.

”

– Victor Hugo

Les prémices de l'éveil

Les portes de l'éveil s'ouvrent quand nous réalisons que le « moi » n'est pas nécessaire pour vivre l'expérience. Mais avant d'en arriver là, il existe une phase d'ouverture spirituelle plus commune que beaucoup de personnes expérimentent.

De façon très schématique, il s'agit d'une phase de doute métaphysique sur notre existence, suivie d'une ouverture sur l'invisible.

La personne qui se sent appelée sur un chemin spirituel n'est pas éveillée mais elle se pose des questions sur la mort, sur le sens de la vie. Elle se sent appelée par une force mystique qu'elle appelle Univers, Dieu, Nature, Vie, Source, Cosmos...

Ce processus peut avoir diverses origines :

- **Une enfance difficile** qui détourne très tôt la personne concernée des divertissements de la vie mondaine et qui lui confère une certaine lucidité sur le monde (exemple : Krishna-murti.)

- **Une lassitude face à des schémas** qui semblent se répéter à l'infini suivie d'une prise de conscience et d'un déclic (exemple : Eckhart Tolle.)
- **Un événement majeur** qui crée un effet de sidération et déchire le voile de l'ignorance : perte d'un proche, maladie, sensation que plus rien n'a de sens, etc.
- Recevoir **des enseignements spirituels** (lors d'une retraite ou d'un stage de bien-être, par exemple.)
- Une expérience qui accroît la compassion, la dévotion et qui mène à **la conviction profonde que la mort n'est qu'un passage** (exemple : une EMI, la visite d'un proche décédé, voir quelqu'un dans une grande détresse, etc.)

“

**Cultiver l'humilité revient à cultiver l'hypocrisie.
L'humble n'a pas conscience de son humilité.**

”

– Gandhi

Les pièges de l'ego spirituel

Tant que le « moi » reste au premier plan de l'expérience, la personne qui entre dans une phase d'ouverture spirituelle ne peut pas s'éveiller.

Pire, elle doit redoubler de vigilance. En effet, le « moi » veut rester le maître du jeu ; il peut donc tendre toutes sortes de pièges.

Le piège le plus fréquent est l'illusion que ses ressentis et ses croyances sont fiables alors qu'ils sont en réalité utilisés par l'ego.

Ainsi, la personne concernée perçoit des signes, des synchronicités, des heures miroir. Elle a la sensation d'être guidée par une main invisible. Elle croit être destinataire de messages divins.

Or, cette tendance à attendre quelque chose de l'extérieur est bien le signe que le « moi » tire les ficelles.

Un autre piège très fréquent consiste à croire que cette ouverture spirituelle est unique et exceptionnelle, que la personne concernée a été choisie par une force divine pour la vivre.

Grâce à cette croyance, le « moi » la persuade que ce qu'elle vit est exclusif à elle alors qu'il s'agit en réalité d'une expérience universelle.

Si elle ne fait pas attention, cette personne finit même par se sentir supérieure aux autres.

L'ouverture spirituelle peut également laisser penser que nous avons atteint un état d'amour inconditionnel, que nous n'avons plus d'*ego* et que nous sommes arrivés au bout du chemin.

Évidemment il n'en est rien : nos actes antérieurs continuent à produire leurs effets et nous continuons à en subir les conséquences.

Comment pourrait-il en être autrement puisque malgré l'illusion du « moi », nous n'avons jamais quitté le cycle de la souffrance.

Fatal Error

Enfin, la pire erreur consiste à confondre une simple ouverture spirituelle avec l'éveil.

En effet, **si nous sommes persuadés d'être déjà éveillés, alors nous n'avons plus aucune raison de désirer l'éveil.**

Si nous tombons dans ce piège, le chemin s'arrête là...

Cette confusion est d'autant plus difficile à déceler que l'*ego* est tenace. Il peut nous entraîner loin dans l'erreur car il est en position de force.

En effet, une personne qui traverse une phase d'ouverture spirituelle voit son monde changer radicalement.

Elle passe d'une vision étroite, routinière, centrée sur son travail, son quotidien, ses désirs basiques... à une perception soudain plus vaste (l'Univers, Dieu, Amour inconditionnel, sentiment d'être relié à tout, etc.)

C'est là que le piège se referme : la perspective d'un monde soudain plus grand devient un nouveau terrain d'identification pour l'*ego*.

Et bien sûr, cela lui plaît beaucoup...

Autrement dit, dans ce nouvel état de conscience, le « moi » se retrouve déstabilisé mais il refuse pour autant de se faire voler la vedette.

À l'inverse, dans l'état d'éveil, le « moi » n'est plus aux commandes. Il n'a donc plus rien à défendre ni à valoriser.

C'est la raison pour laquelle un être éveillé n'éprouve pas le besoin de le crier sur tous les toits. Il n'est pas dans un état de bien-être ou d'excitation intense. Il n'est pas non plus anti-système ou persuadé de voir une vérité qui serait cachée au plus grand nombre.

Au contraire, l'éveil nécessite toujours l'équanimité, c'est à dire une parfaite stabilité mentale et émotionnelle, ce qui induit un état d'être lucide, calme et simple.

Pause

**Suis-je déjà tombé dans ce genre
de pièges?**



“

La blessure est l'endroit par lequel entre la lumière

”

– Rûmi

Le moment de bascule

Lorsque nous expérimentons une ouverture spirituelle, nous avons l'impression de flotter un temps sur un nuage. Mais il est fréquent de ressentir tôt ou tard l'impression cruelle de revenir au point de départ.

En effet, malgré l'ouverture spirituelle, la loi de cause à effet continue d'agir de façon implacable : les affections reviennent, les schémas et blessures se réactivent. Encore et encore.

Lorsque nous sommes confrontés à cela, il est donc normal de nous dire « allons bon, tout ça pour ça ? »

Mais en proie au doute, c'est là qu'un autre piège nous tend les bras : nous sommes tentés de consulter des voyants, des médiums, des thérapeutes de l'invisible.

Nous cliquons sur des vidéos où des gourous du web nous expliquent que les énergies du moment sont lourdes, que nous traversons un cycle saturnien, que des êtres galactiques viendront à notre secours.

C'est peut-être vrai mais tout ceci nous éloigne de l'éveil.

En réalité, le sentiment d'être dans une impasse spirituelle est un bon signe. C'est le signe que le « moi » commence à s'effriter.

C'est le signe que l'éveil est à porté de main. À condition de ne pas céder son pouvoir personnel à n'importe quel gourou.

Panique à bord

Parfois, le sentiment d'être dans une impasse se transforme en véritable crise.

L'exemple le plus frappant est la crise d'angoisse : la personne qui en est victime a le sentiment que plus rien n'a de sens, que tout devient vide. Elle est persuadée qu'elle va mourir. Et cela traduit l'exacte réalité : le « moi » est vraiment en train de s'effacer, sa disparition induit vraiment une perte de sens et le vide qui s'installe est difficile à appréhender.

Un autre exemple est le retrait progressif de la vie mondaine. Cela peut être l'envie de faire une pause dans les sorties, les interactions sociales, la prise de conscience qu'il faut ralentir dans son travail. Souvent, des amis prennent leur distance, ce qui peut réactiver des blessures (rejet, abandon, trahison, etc.)

En réalité, derrière ce que l'on prend parfois pour une crise d'angoisse, une déprime passagère ou un repli sur soi se cache souvent les prémices de l'éveil.

C'est le signe que le « moi » panique car il se voit passer en arrière-plan de l'expérience.

Mais soyons honnêtes : presque toujours, le « moi » résiste et finit par gagner la partie. Pourquoi ? Car nous avons une peur panique du vide. Car le « moi » refuse d'être abandonné, d'être rétrogradé, de mourir.

Car nous ne savons pas qu'il existe autre chose derrière ce « moi ».

C'est précisément ce que nous allons explorer dans le module suivant.

MODULE 3 : Prendre conscience de sa vraie nature

Ce dessin et ses explications détaillées nous montrent le chemin à suivre pour réaliser l'éveil



Le dessin est composé de trois tableaux :

1. **L' « Esprit » est le vide qui contient tout ce qui existe.**
Puisque nous sommes tous reliés à lui, nous partageons une même nature, une même essence.
2. **Le brouillard symbolise l'identification au « moi » et notre mental qui s'agite** (pensées et émotions). À cause de lui, nous ne pouvons pas voir la réalité avec les yeux de l'Esprit.
3. **Notre vision du monde est donc déformée par le filtre de nos perceptions.** Le réel nous semble stable et solide. Or, il est impermanent : il change constamment en fonction de causes antérieures. Il est également vide, l'impression de solidité et de matière étant uniquement liée aux forces électromagnétiques. Ce que nous percevons du monde réel est donc une illusion persistante⁶.

Comment réaliser l'éveil ?

- La première étape est de **dissiper le brouillard** : calmer les pensées et les émotions pour apaiser le mental puis se désidentifier du « moi » afin de ne plus être soumis à ses désirs et affections.
- La deuxième étape consiste à **voir le monde tel qu'il est**, directement avec les yeux de l'Esprit : impermanent et conditionné.

⁶ Pour une meilleure compréhension des termes, se reporter au glossaire à la fin du livre

Comment entrer en contact avec l'Esprit ?

Comme indiqué plus haut, l'esprit est notre essence commune. Notre véritable nature.

Nous sommes certains d'être connectée à elle quand :

- Nous ne pensons à rien
- Nous ne ressentons rien
- Nous n'observons rien
- Nous ne faisons rien
- Nous ne sommes identifiés à rien

Nous commençons à comprendre qu'entrer en contact avec l'Esprit est plus compliqué qu'il n'y paraît.

Et pour cause :

- Nous sommes sans arrêt envahis par le bruit intérieur de nos pensées
- Nous nous remplissons d'émotions car nous ne supportons pas de ne rien ressentir
- Nous observons et analysons systématiquement ce que nos sens perçoivent
- Nous sommes toujours en train de faire quelque chose
- Nous sommes fortement identifiés à notre « moi » qui demande à être rassuré, apaisé, amélioré, choyé, etc.

Et cerise sur le gâteau, les rares fois où nous ne faisons pas tout cela, nous n'avons pas conscience d'être en présence de l'Esprit. Autrement dit, **nous ignorons presque toujours notre véritable nature.**

Quelle est la nature de l'Esprit ?

Par nature, **l'Esprit est vide, calme et stable**. Pour s'en convaincre, il suffit de rester assis pendant 30 secondes, sans penser à quoi que ce soit et sans volonté d'observer.

Nous constatons que l'observateur s'est éclipsé, ce qui ne nous a pas empêché de vivre l'expérience.

Nous constatons que l'absence temporaire d'un « moi » a laissé place à une présence vide, calme et stable.

Ceci est la nature de l'Esprit.

Mais allons plus loin :

- L'Esprit est **vide** car en apparence il n'y a rien. Pourtant, ce rien est habité puisqu'il contient tout, y compris nous-mêmes.
- L'Esprit est **calme** car rien ne peut troubler l'instant (par opposition aux pensées, émotions, sensations, etc.)
- L'esprit est **stable** car il est toujours présent et sa nature ne change jamais.

Rappelons ici que nous observons simplement ce qui existe, sans chercher à créer de concepts et sans activer le mental.

C'est pourquoi, nous parlons bien ici de la nature de l'Esprit. **Nous ne cherchons pas à comprendre ce qu'il est**, bien que certains l'appellent volontiers Dieu, la source, l'Univers, le Tao ou plus simplement « la vie ».

En revanche, nous pouvons affirmer ce que l'Esprit n'est pas : il n'est pas notre esprit ordinaire⁷, c'est à dire nos pensées, notre mental ou nos émotions. Il n'est pas non plus notre « moi » qui observe. Il n'est ni notre *ego*, ni notre conscience individuelle, ni notre identité, ni notre personnalité.

★ Afin de vous aider à mettre ces enseignements en pratique, **des exercices ciblés** vous sont proposés à la fin de chaque module.

Pour aller plus loin :

Sur le dessin, nous pouvons voir des Dieux en haut de la colline. Selon les croyances bouddhistes, ces déités font pleinement partie du monde impermanent et conditionné. Plus précisément, les Dieux sont comme nous : ils finissent par disparaître à une certaine échelle de temps, ils sont soumis à la loi de cause à effets même s'ils n'ont pas de corps physique et même si plus rien de négatif ne leur arrive. Bien sûr, ceci ne les empêche pas de nous aider puisqu'ils en ont le pouvoir.

⁷ Pour une meilleure compréhension des termes, se reporter au glossaire à la fin du livre



“

Nous avons besoin de silence comme les plantes
ont besoin de lumière.

”

– Thích Nhất Hạnh

Apprendre à faire le vide

Lorsque nous coupons le flux de nos pensées sans aucune volonté d'observer quoi que ce soit, nous sommes certains d'être en contact avec notre véritable nature.

Nous réalisons que nous pouvons exister temporairement sans pensée, sans émotion, sans conscience, sans être identifié à un « moi ».

À ce moment précis, nous sommes comme l'Esprit : **vides, calmes et stables**. Nous n'avons besoin de rien d'autre.

Notre corps continue de fonctionner de façon autonome tandis que le monde extérieur poursuit sa course, sans que notre intervention soit nécessaire.

C'est précisément là que nous devons éviter de commettre une erreur grossière : nous remplir avec autre chose.

Nous devons au contraire accueillir et apprivoiser le vide en nous.

Pour ce faire, il vous est proposé dans la section suivante une courte méditation : le sentier de Samatha. Profitons de ce temps ensemble pour pratiquer cette méditation.

Un pas vers la méditation

La méditation peut être source d'angoisses car chacun projette des concepts et des présupposés sur ce mot.

C'est pourquoi il est facile de rejeter la pratique méditative en la qualifiant de chronophage, inaccessible, opaque, barbante, culturellement éloignée de nous, etc.

Il est donc indispensable de démystifier ce qu'est la méditation avant d'aller plus loin dans la pratique.

En occident, la méditation est presque toujours vue comme un outil de développement personnel.

En profitant d'un moment de calme et de reconnexion à soi, le pratiquant recherche l'apaisement du mental, l'amélioration de la concentration, la régulation des émotions.

Pour la plupart des gens, la méditation vise donc le bien-être du « moi » avec pour finalité son adaptation à la vie mondaine (travail, vie sociale, divertissement...)

Dans ce programme, la méditation n'a pas cet objectif.

En méditant, nous cherchons la fusion avec la nature de l'Esprit afin de nous placer dans les meilleures conditions pour atteindre l'éveil.

La méditation du Sentier de Samatha

La méditation que nous allons apprendre s'inspire du Sentier de Samatha⁸. En la pratiquant, nous recherchons deux objectifs qui se soutiennent de façon vertueuse :

- **Réduire l'agitation mentale :**

En méditant, nous laissons le flux de pensées s'écouler sans lui permettre de créer des raisonnements complexes. En se défocalisant de nos pensées, nous sommes confrontés au vide. Nous apprenons chaque jour à l'apprivoiser. À force de pratique, notre mental devient moins agité. Nous devenons plus stables. Nous agissons avec plus de calme et de clarté. En empêchant à la racine la formation de raisonnements, nous cessons de créer des concepts, des croyances. Privés de leur carburant, les schémas se tarissent, les blessures cicatrisent.

- **Se désidentifier du « moi » :**

En méditant, nous réalisons qu'il n'est pas nécessaire d'un « moi » pour observer la nature de l'Esprit. À mesure que la pratique s'approfondit, nous voyons plus clairement que ce « moi » est sans cesse en demande : il cherche à être rassuré, à tout contrôler, à tout rationaliser. Peu à peu, une distance s'installe. Nous cessons de nous identifier à lui. Puisque nous sommes plus calmes et que nous n'avons plus peur du vide, un nouvel espace intérieur s'ouvre.

⁸ La version YouTube du programme Vers mon éveil propose [une méditation en vidéo](#).

Comment pratiquer ?

Deux conditions :

- Se mettre dans une position confortable, être détendu.
- Choisir un objet de concentration (sa respiration, un objet dans la pièce, un arbre, un mantra...)

Deux objectifs :

- Laisser les pensées surgir sans les observer ni les contrôler.
- S'imprégner aussi longtemps que possible de la nature de l'Esprit : **vide, calme et stable**.

Deux outils :

- **L'éclair** : si une pensée survient, utilisons l'éclair pour la dissoudre avant qu'elle n'ait le temps de former des raisonnements complexes ou des associations d'idées qui nous entraînent hors de l'état méditatif.
- **Le lasso** : si nous sortons de l'état méditatif, utilisons le lasso pour revenir immédiatement à l'objet de concentration que nous avons choisi.

Mes conseils :

- Lâcher prise : ne pas chercher un état de bien-être en particulier, ne pas créer de tension en essayant de bloquer les pensées.

- Oublier le « moi » : fixer l'objet sans intention précise et ne pas chercher à observer quoi que ce soit, y compris soi-même, sa respiration, ce que l'on pense ou ressent.
- L'éclair : on peut imaginer qu'un éclair pulvérise la pensée dès qu'elle apparaît. On peut aussi remplacer l'éclair par une autre image : une falaise (la pensée chute dans le vide), une hache (la pensée est découpée), le ball-trap (on tire sur la pensée comme si on tirait sur une cible mouvante), etc. Attention à ne pas être dans l'attente d'une pensée.
- Le lasso : très souvent, le flux de pensées est trop puissant pour être stoppé et des raisonnements nous entraînent hors de l'état méditatif. C'est normal. Il faut surtout éviter d'être dans une attitude de jugement envers soi-même. La seule chose à faire est de ramener rapidement sa conscience sur l'objet de concentration.

Il est tout à fait normal au début de la pratique d'éprouver des difficultés. L'époque dans laquelle nous vivons laisse peu de place au silence, nous avons peu d'occasions de ne rien faire, d'être seul face à nous-mêmes. Ceci peut être déstabilisant, il faut du temps pour s'y habituer. Soyons indulgents avec nous-mêmes.

Par ailleurs, le « moi » n'a pas l'habitude d'être mis en arrière-plan. Cela explique pourquoi les pensées semblent se déchaîner pendant la méditation. Si des tensions apparaissent en pratiquant, c'est simplement le « moi » qui s'agite dans tous les sens pour ne pas qu'on l'oublie. Il s'agit d'un processus connu qui s'apaise une fois qu'on en prend conscience.

Les états d'existence

Les huit royaumes selon le bouddhisme (Aṣṭa-gati)

Selon le bouddhisme, tous les êtres renaissent dans des états d'existence différents en fonction de leur karma⁹ et de leur niveau de conscience, allant de la souffrance la plus intense à l'éveil spirituel.

Ces états d'existences sont divisés en huit royaumes. Qu'ils soient symboliques ou non, **ils sont une photographie remarquable de ce que nous pouvons expérimenter en tant qu'humains.**

- **Les enfers** (naraka) : état d'existence caractérisé par la colère et l'aversion. Cela correspond à des états de rage, de haine, de désespoir, de chaleur ou de froid extrême qui ne laissent aucun répit. Exemples : maladie mentale, enfermement, traumatisme violent, haine qui dévore de l'intérieur, culpabilité persistante, guerre, famine, etc.
- **Esprits affamés** (preta) : état d'existence caractérisé par l'attachement et l'habitude. Cela correspond à une incapacité à comprendre la loi du karma, ce qui engendre des états de désirs perpétuels et d'insatisfaction chronique. Exemples : addictions et dépendances (alcool, sexe, drogue, jeu, dépendance affective), sensation de vide intérieur, obsessions et quêtes sans fin (argent, succès, bonheur, sens de la vie, célébrité...)

⁹ Pour une meilleure compréhension des termes, se reporter au glossaire à la fin du livre

- **Animaux** (tiryagyoni) : état d'existence caractérisé par la peur, l'habitude et la soumission. Cela correspond à une existence dominée par les instincts et l'incapacité de remettre en cause l'ordre établi. Exemples : être dominé par une pulsion, par la peur ou par l'angoisse, être dans l'obéissance aveugle ou la soumission à une autorité, ne jamais remettre en question ce qui est vécu ou appris...

Selon le bouddhisme, tant que nous vivons dans ces trois premiers états d'existence, l'éveil est impossible à atteindre. En revanche, les trois états suivants sont considérés comme plus favorables.

- **Humains** (manuṣya) : état d'existence caractérisé par le discernement et la capacité de choisir. Naître dans un corps humain est idéal pour choisir de s'éveiller car cet état d'existence offre un mélange de plaisirs et de douleurs qui aiguise notre discernement et forge notre libre arbitre. Exemples : vouloir s'échapper d'un schéma qui se répète, une prise de conscience suite à une maladie, un deuil ou une rupture, une enfance difficile (n'avoir pas accès aux divertissements de la vie mondaine, avoir la sensation d'avoir grandi trop vite, etc.)
- **Les Demi-dieux** (asuras) état d'existence caractérisé par le pouvoir et la richesse. Cela induit une existence basée sur la comparaison avec les autres et la lutte pour conserver son statut. Exemples : l'orgueil, la jalousie, le monde des affaires, de la politique, des médias, le star system...
- **Les Dieux célestes** (deva) : état d'existence caractérisé par le plaisir, la beauté et l'indolence. Cet état d'existence est peu pro-

pice à l'éveil car le « moi » ne connaît aucune affliction¹⁰ et donc aucune souffrance. Exemples : ne manquer de rien et vivre dans l'indolence, passer sa vie dans un état méditatif, se couper du monde, ne penser qu'à son bien-être et sa beauté...

Nous voyons ici un paradoxe : le royaume des Dieux (dieux célestes et demi-dieux) est considéré comme moins favorable à l'éveil que le royaume des humains. Les deux états suivants concernent les êtres éveillés.

- **Les éveillés solitaires** (pratyekabuddha) : Il s'agit d'êtres qui ont atteint l'éveil mais qui ne cherchent pas à éveiller les autres. À leur mort, en l'absence de compassion, ils quittent le cycle des renaissances (Nirvana)
- **Les bodhisattva** : Il s'agit d'êtres éveillés qui orientent spontanément leur existence vers le bien des autres, quitte à retarder leur nirvana.

Pour aller plus loin : le royaume des humains, seul favorable à la réalisation de l'éveil, se situe entre les enfers et les Dieux, au centre de la balance des états d'existence. Nous retrouvons ici la Voie du milieu ou le concept de Yin et de Yang, ces deux forces complémentaires qui, par leur équilibre et leur interaction constante, engendrent et harmonisent tous les phénomènes de l'univers.

¹⁰ Pour une meilleure compréhension des termes, se reporter au glossaire à la fin du livre

★ Exercice 1 : Le rappel de soi

Le flux de nos pensées est un processus conditionné très puissant qu'il est difficile d'interrompre.

En pratiquant la médiation du sentier de Samatha, nous avons vu qu'il est plus efficace de couper les pensées dès leur apparition plutôt que de tenter de les contrôler une fois qu'elles se transforment en raisonnements.

Lorsque nous les laissons nous envahir, les raisonnements se transforment en concepts et en croyances. Comme nous l'avons vu, ce processus est indispensable pour créer notre réalité. Il nous permet notamment de nous orienter dans un monde stable et structuré.

Mais ces mêmes concepts et croyances fragmentent aussi notre expérience : ce qui est à l'origine une réalité unifiée se trouve alors découpé en une multitude de petites identités, de catégories et de séparations.

Il y a là un risque de nous enfermer dans une prison mentale et sensorielle.

Nous l'avons vu, la méditation est le moyen le plus facile de s'extraire de tous les processus conditionnés (pensées, émotions, ressentis, etc).

Mais dans la vie de tous les jours, il est tout à fait possible d'appuyer sur le bouton pause, de faire un arrêt sur image pour remettre de la conscience à un moment où nous sommes soumis à notre propre mécanique.

C'est ce que G.I Gurdjieff appelle « le rappel de soi¹¹ ».

L'exercice consiste donc à couper les raisonnements dès leur apparition. Exactement comme nous le faisons en pratiquant la méditation de Samatha mais... au quotidien, cette fois !

Évidemment, il s'agit d'un véritable challenge puisque dans la vie de tous les jours, nous sommes littéralement contrôlés par le mental : nous sommes envahis par les préoccupations liées au travail, aux enfants, à l'argent, à ce que nous avons fait hier, à ce qu'il faut faire demain... sans parler des questionnements métaphysiques !

À ce stade, il s'agit donc avant tout d'observer notre comportement : notre mental nous laisse-t-il des instants de répit ou sommes-nous totalement prisonniers du flux incessant de nos pensées ? Parvenons-nous un bref instant à couper les raisonnements avant même leur naissance ? Combien de fois est-ce possible au cours d'une journée ?

Il est conseillé de faire cet exercice en étant serein et en s'amusant. Nous pouvons par exemple enfiler le costume d'un chasseur de pensées (un brain buster 😊) et tirer plus vite que son ombre sur la pensée qui surgit afin de l'empêcher de dégénérer en raisonnement.

Il est possible de pratiquer quelques jours pour voir si nous tenons sur la durée.

¹¹ Pour une meilleure compréhension des termes, se reporter au glossaire à la fin du livre

MODULE 4 : Calmer le mental et l'émotionnel

“

Chercher à comprendre est une ruse du moi pour nous éloigner de notre véritable nature

”

— Maël Tourrène

Arrêter la machine à penser

Nous l'avons vu en pratiquant la méditation du Sentier de Samatha : Il est très difficile d'arrêter le flux de nos pensées plus de quelques secondes.

Nous sommes, en quelque sorte, des machines à penser : notre esprit analyse, anticipe et imagine sans cesse.

Cette capacité est bien sûr précieuse pour nous permettre de nous adapter au monde qui est le nôtre, mais elle devient envahissante lorsque notre mental ne trouve plus de repos.

En parallèle, notre vie est rythmée par de nombreuses obligations : travail, famille, projets, finances, relations sociales, etc.

À force de vouloir tout concilier, nous finissons par saturer. C'est là que le stress s'installe insidieusement dans nos vies déjà trop remplies.

Notre mental s'active alors davantage : nous nous inquiétons pour l'avenir ou nous ruminons le passé, ce qui entretient un état de tension constant.

Rappelons ici que notre mode de vie occidental complique grandement la tâche. Non seulement nous courons dans tous les sens mais nous sommes gavés de bruit, de musique, de stimuli, d'émotions, d'informations...

Dans ces conditions, comment notre mental pourrait-il se calmer ?

Arrêter la machine

Les étapes sont nombreuses avant d'apaiser l'agitation du mental.

Pour chaque difficulté rencontrée, **nous appliquerons plusieurs remèdes :**

- Se reconnecter au présent intemporel (ici et maintenant.)
- Apprendre à s'observer en toute circonstance.
- Arrêter de nous remplir de pensées et d'émotions.
- Éviter que nos pensées ne se transforment en raisonnements puis en concepts.
- Ne plus prêter attention au flux de nos pensées résiduelles.
- Apprendre à gérer nos émotions négatives.

Lorsque nous aurons calmé notre mental, nous devrons ensuite apprendre à :

- Accueillir le silence.
- Apprivoiser le vide qui nous relie tous les uns aux autres.
- Comprendre qu'il n'y a aucun danger à demeurer dans la vacuité.

Pause

À quel point mon mental est-il saturé ?

“

Le plus grand défi, c'est d'être soi-même dans un monde où tout le monde tente de vous faire être quelqu'un d'autre.

”

– E. E. Cummings

Ne rien prendre personnellement

Notre rapport aux autres est à l'origine de la plupart de nos affections. L'amour fait souffrir. L'amitié fait souffrir. La famille fait souffrir. Les relations de travail font souffrir.

En réalité, les émotions sont comme des balles de ping-pong. La colère, la tristesse, le dégoût et même la joie... la plupart de ces émotions ne nous appartiennent pas : elles nous sont transmises par les autres. Et nous les transmettons à notre tour. La plupart du temps, de façon inconsciente.

Il existe pourtant un moyen radical pour stopper net toutes les affections qui naissent de nos rapports aux autres : **ne rien prendre personnellement**.

Afin d'illustrer ce concept, voici un conte entièrement inventé pour l'occasion intitulé : « *Le Maître, le disciple et les allumettes* . »

Un disciple demanda un jour à son Maître pourquoi la colère semblait se propager si facilement entre les êtres.

Le Maître ne répondit pas. Il posa simplement une dizaine d'allumettes les unes contre les autres, puis en écarta une, presque imperceptiblement.

Il alluma la première.

La flamme passa aussitôt à la deuxième, puis à la troisième, à la quatrième... Bientôt, toute la rangée s'embrasa. Puis elle s'arrêta net devant l'allumette qui avait été légèrement déplacée.

Le disciple observa la scène en silence.

Le Maître sourit et dit : « La colère, les reproches et les blessures se transmettent de la même manière. Chacun les reçoit, puis les transmet à son tour. Mais il suffit qu'un seul être fasse un pas de côté pour que le feu cesse de se propager. »

Le disciple comprit que la véritable force n'était pas d'éteindre le feu des autres, mais de ne plus lui offrir de combustible.

En prenant conscience que **chacun peut arrêter la contagion émotionnelle**, nous soulageons notre mental d'un poids inutile¹².

¹² Pour aller plus loin : « [L'exercice émotionnel le plus important](#) » sur la chaîne YouTube du Maître Selim Aïssel

Les trois exercices qui suivent ont pour but la relaxation du corps, la bonne circulation des énergies et la tranquillité du mental. Pratiqués tous les jours, ils garantissent l'apaisement de l'esprit ordinaire pour mieux accueillir le vide, étape indispensable sur tout chemin d'éveil.

★ Exercice 2 : Relaxation en quatre étapes

1. Cohérence cardiaque

Choisir un moment où nous sommes sûrs que nous n'allons pas être dérangés. S'asseoir dans une position confortable et respirer tranquillement sur le tempo suivant :

Inspiration = 5 secondes, expiration = 5 secondes. Faire cela pendant 5 minutes.

Conseils :

- Fermer les yeux et se détendre
- Se concentrer uniquement sur la respiration
- Ne penser à rien de précis, dans volonté d'observer

Bienfaits :

- Réduit le stress et l'anxiété
- Améliore la concentration

Il est tout à fait possible de faire cette méditation sur un tempo de 6 voire 7 secondes si cela convient mieux. À faire idéalement trois fois dans la journée ou plus si les troubles anxieux sont importants.

2. Respirer en conscience

L'air est notre première nourriture. Nous pouvons rester plusieurs semaines sans manger et plusieurs jours sans boire, mais seulement quelques minutes sans respirer.

À chaque inspiration, nous apportons à notre organisme l'oxygène indispensable au bon fonctionnement de nos cellules.

Nous devons prendre conscience que la respiration est aussi vitale que l'alimentation.

Autrement dit, la qualité de notre respiration est aussi vitale que la qualité des aliments que l'on ingère.

Hélas, la plupart du temps, nous respirons de façon automatique, inconsciente. Puisque nous sommes stressés par une quantité de choses, notre respiration est saccadée et superficielle, elle ne mobilise qu'environ un demi-litre d'air à chaque inspiration.

En reprenant le contrôle de notre respiration, nous faisons travailler notre diaphragme en conscience. Notre respiration devient alors plus ample et le volume d'air inspiré peut doubler, voire tripler.

Cette « nutrition aérienne » plus généreuse favorise les échanges gazeux, soutient l'activité cellulaire et participe à l'équilibre du système nerveux.

Respirer en pleine conscience est donc crucial si nous voulons prendre soin de notre santé.

Par ailleurs, le fait de reprendre le contrôle du processus de respiration a un autre avantage : arrêter temporairement sa propre mécanique.

L'exercice consiste donc à respirer en conscience, le plus souvent possible, de façon calme et ample.

Il est possible par exemple de conserver sur soi une feuille sur laquelle nous allons tracer un petit bâton à chaque fois que nous respirons en conscience.

Ainsi, nous avons la certitude que chaque petit bâton tracé sur la feuille est un pas de plus vers l'arrêt de notre propre mécanique.

3. Relâchement des muscles posturaux

Les muscles posturaux (ceux du dos, de la nuque, des mollets, des hanches, etc.) travaillent en permanence contre la gravité pour nous maintenir en position debout ou assise.

Certains muscles peuvent se contracter même la nuit lorsque nous dormons. C'est notamment le cas lorsque nous sommes stressés ou que nous avons subi un traumatisme.

Quoi qu'il en soit, 600 muscles sont sollicités ponctuellement dans la vie quotidienne. Cela demande au corps une quantité d'énergie non négligeable, surtout si nous sommes dans un état d'hypervigilance en lien avec la peur ou le stress.

Il est donc fondamental de relâcher nos muscles le plus souvent possible, **en conscience**.

Conseils :

- S'allonger confortablement
- [Écouter la vidéo correspondante](#)
- Laisser les pensées aller et venir sans y prêter attention
- Sans volonté d'observer quoi que ce soit

Bienfaits :

- Calme le système nerveux
- Relâche tous les muscles du corps
- Réduit la fatigue
- Améliore le tonus général

4. Retour du printemps

Le « retour du printemps » est un exercice fondamental issu de la médecine traditionnelle chinoise.

Son objectif est de produire de légères secousses afin de **relancer la circulation de l'énergie et des liquides dans le corps** (l'eau, le sang, la lymphe, etc.)

Le mouvement de secousse agit comme une vague qui se propage à travers les tissus, les articulations et les fascias.

Le retour du printemps est particulièrement apprécié pour son effet relaxant et revitalisant. Il aide à relâcher les tensions musculaires, à améliorer la circulation générale et à retrouver un état de détente physique et mentale.

Pratiqué quotidiennement, cette technique permet de dissiper les stagnations et les tensions accumulées dans le corps.

Conseils :

- 1 minute de pratique, 2 fois par jour suffit
- Les secousses doivent être douces.
- Le mouvement part des pieds et des chevilles, remonte naturellement dans le corps
- Rechercher la sensation de rebond plutôt que celle de secousse

Contre-indications :

- Ne pas pratiquer en cas de :
 - Pathologies articulaires notamment du genou
 - Problèmes cardiovasculaires
 - Blessures récentes ou douleurs
 - Troubles de l'équilibre
- Toujours demander l'avis d'un médecin en cas de doute

★ Exercice 3 : Éviter la contagion émotionnelle

La vie nous offre mille occasions de pratiquer. Par exemple, si demain nous sommes confrontés à quelqu'un qui juge, qui se met en colère ou qui se plaint, nous pouvons adopter plusieurs attitudes :

- **Entrer dans le jeu de cette personne** et nous mettre à notre tour à juger, nous énerver, nous plaindre. C'est évidemment la pire des solutions.
- **Se mettre en retrait et critiquer intérieurement l'attitude de cette personne.** Là encore, c'est un mauvais choix puisque nous entretenons une pensée négative et nous n'échappons pas au risque de la contagion émotionnelle, plus tard dans la journée.
- **Faire preuve de compassion.** En comprenant que l'autre est victime de ses propres afflictions, nous lui sourions et l'invitons à plus de mesure.

Cet exercice consiste donc à adopter la bonne attitude la prochaine fois que nous sommes confrontés à cette problématique : en famille, au travail, avec les amis, etc.

MODULE 5 : Mettre le « moi » en arrière plan

“

Le moi est une fabrication de la pensée. Tant que vous ne le voyez pas tel qu'il est, vous ne pouvez pas vous libérer.

”

— Jiddu Krishnamurti

Qu'est-ce que le « moi » ?

Nous avons beaucoup parlé du « moi »...

Mais alors, qu'est-ce que ce « moi » ? Qui sommes-nous vraiment ?

L'identité, l'*ego*, la conscience, la personnalité sont des notions complexes que l'on peut définir de mille façons, selon le vécu de chacun. Il n'existe donc pas une définition unique du « moi. »

Pourtant, ce « moi » existe bel et bien. Nous en sommes convaincus puisque nous sommes fortement identifié à lui. D'ailleurs, sans ce « moi », sommes-nous encore quelqu'un ?

Définition

Comme chacun a sa propre définition du « moi », il est utile d'en proposer une ici. Alors qui suis-je ?

1. Un corps physique (je me déplace)

- C'est la partie matérielle de mon « moi »
- Identifiable par une forme solide que je peux voir, sentir et toucher
- Ce corps physique a besoin **d'aliments** et d'air pour exister (eau, nourriture, respiration)

2. Un corps mental et émotionnel (je pense, je ressens)

- C'est la partie immatérielle de mon « moi »
- Identifiable par mes pensées, mes émotions et mes sensations
- Ce corps mental a besoin **d'impressions** pour exister (ce que je perçois à travers mes six sens : l'ouïe, la vue, l'odorat, le goût, le toucher et l'intuition)

3. Une personnalité (je suis)

- C'est la partie consciente de mon « moi »
- Identifiable par mes croyances (concepts) et mes comportements (actes)
- Cette personnalité (ou conscience individuelle) a besoin **d'un « moi »** pour exister (la certitude que j'ai une identité, que je suis un individu unique, séparé des autres)

Le « moi » est donc un processus d'identification qui s'est solidifié avec le temps autour des trois corps. Tel le lierre épousant lentement la pierre jusqu'à la recouvrir entièrement, il a tissé une toile si dense qu'il est aujourd'hui impossible d'en démêler les fils ou d'en retrouver l'origine.

Nature conditionnée

Il est intéressant de noter que sans l'une de ces trois parties, le « moi » n'existe tout simplement pas.

En effet, sans corps physique, il n'y a pas de mental pour analyser et traduire les pensées et les émotions. Or, sans cette nourriture, aucune personnalité ne peut émerger. Sans personnalité, pas de conscience possible. Et bien sûr, sans conscience, pas de « moi ».

Ces trois parties sont donc interdépendantes : l'une n'existe pas sans l'autre. Comme un vêtement ne peut exister sans les fils qui le composent, le « moi » est par nature conditionné.

Par exemple : si je ne fais pas attention à mon alimentation, mon corps physique va tomber malade. La maladie aura des répercussions sur mon état psychique et je vais générer des pensées et des émotions négatives. Ces affections vont finir par modifier ma personnalité et donc le « moi. »

Nous retrouvons ici la loi de cause à effet : rien n'existe de façon indépendante puisque toute chose est la conséquence d'une autre.

Il est fondamental de comprendre que tout converge toujours vers cette loi. Cette loi est au cœur de la compréhension du réel et nous l'explorerons plus en profondeur dans le module suivant.

Nature impermanente

Puisque tout dépend de causes et de conditions changeantes, rien ne demeure identique d'un instant à l'autre, qu'il s'agisse de la matière,

des émotions, des sensations ou des pensées. Autrement dit : tout est impermanent.

Même la montagne qui nous a vu naître va finir par disparaître à l'échelle des temps géologiques. En effet, la montagne est sculptée par le vent, l'eau, les mouvements tectoniques, les volcans, l'activité humaine, etc. Contrairement aux apparences, sa nature est donc instable, changeante, impermanente.

C'est une certitude physique, encore une fois liée à la loi de cause à effet.

Bien sûr, nous sommes trompés par l'illusion persistante : nous voyons la montagne comme stable, solide, éternelle. Nous n'imaginons pas un instant qu'elle puisse disparaître. **Nous croyons dur comme fer à ce mirage.**

Et nous dans tout ça ? Posons-nous les bonnes questions : sommes-nous la même personne qu'il y a dix ans ? Nos croyances n'ont-elles pas évolué ? N'avons-nous pas changé d'avis sur tel ou tel sujet ? Qu'est-ce qui est réellement stable en nous ? Sommes-nous comme cette montagne : un mirage voué à s'évanouir ?

En réalité, tout ce à quoi nous nous identifions repose sur des sables mouvants : notre corps se dégrade inexorablement, notre personnalité est changeante, nos croyances sont aussi fragiles que la flamme d'une bougie, nos émotions coulent comme un filet d'eau entre nos doigts...

Mais qu'est-ce qui n'est pas de nature changeante, impermanente ? Pouvons-nous citer une seule chose qui échappe à cette règle ? Non. En réalité, tout ce qui existe est en perpétuel mouvement depuis l'origine.

“

Tant que vous ne rendez pas l'inconscient conscient,
il dirigera votre vie et vous l'appellerez destin

”

— Karl Gustav Young

Pourquoi le « moi » pose problème ?

Nous avons tous mille raisons de nous identifier à un « moi » : un prénom, un âge, un genre, une blessure d'enfance, une profession, une nationalité, une famille, des croyances, des désirs, sa personnalité, etc.

Pourtant, lorsque nous pratiquons la méditation du Sentier de Samatha, nous constatons que nous n'avons pas besoin de ce « moi » pour vivre l'expérience.

À vrai dire, le « moi » est loin d'être le centre de notre monde...

- **Notre corps fonctionne tout seul** : nous respirons sans en avoir conscience, le cœur bat en toute autonomie, des millions de cellules sont produites chaque seconde sans intervention de notre part, etc.
- **Notre mental est autonome** : nos pensées, nos émotions, l'analyse de nos perceptions... ce qui se passe dans notre tête se produit majoritairement sans décision consciente.
- **Nos comportements sont très souvent automatiques** : le « moi » est absent quand nous marchons, quand nous

conduisons. Nous n'avons pas besoin de lui quand nous mangeons, quand nous lisons, etc.

La saisie du « moi »

Et voici le plus cocasse dans cette histoire : les rares fois où nous avons besoin du « moi », nous constatons qu'il n'est jamais tranquille :

- Nous sommes inquiets pour le futur
- Nous avons peur de passer à l'action
- Nous sommes en souffrance
- Nous avons besoin d'attention
- Nous nous comparons aux autres
- Nous sommes jaloux, orgueilleux, colériques, etc.

En réalité, le « moi » est comme un enfant : il nous réclame beaucoup de temps et d'énergie car il a besoin d'être rassuré. Mais parfois, il devient tyrannique et il prend le contrôle. C'est ce que les enseignements traditionnels appellent la saisie du « moi ». ¹³

Cela peut-être un moment de colère, de peur, de tristesse, d'envie, etc. Lorsque cette saisie survient, nous sommes incapables de nous désidentifier de ce « moi ». Nous sommes sous son emprise.

Tout l'enjeu est donc de parvenir à identifier les moments où nous sommes contrôlés par le « moi ».

En voici plusieurs exemples saisissants.

¹³ Pour une meilleure compréhension des termes, se reporter au glossaire à la fin du livre

Les principaux domaines où nous sommes saisis par le « moi » :

- Certaines personnes sont portées sur leur **apparence physique**. Elles vont donc consacrer du temps à mettre en valeur un corps pourtant voué à l'impermanence. Exemples : pratique intensive de la musculation, obsession pour les vêtements, les bijoux, les parfums, les crèmes de beauté, etc.
- Certaines personnes sont portées sur leur **vie professionnelle**. Elles vont donc consacrer du temps à un travail pourtant voué à l'impermanence. Exemples : volonté d'élévation sociale, travailler jusqu'au burn out, délaisser sa famille pour une création d'entreprise...
- Certaines personnes sont portées sur **l'argent et les biens matériels**. Elles vont donc consacrer du temps à accumuler des possessions pourtant vouées à l'impermanence. Exemples : passer du temps à gérer son portefeuille boursier ou ses biens immobiliers, dépenser son argent en futilités, collectionner des timbres, les voitures...
- Certaines personnes sont portées sur leurs **relations sociales**. Elles vont donc consacrer du temps à tisser des liens pourtant voués à l'impermanence. Exemples : quête de l'amour, sorties mondaines, amitiés fortes, syndrome du sauveur, communauté, etc.
- Certaines personnes sont portées sur leurs **ressentis intérieurs**. Elles vont donc consacrer du temps à consommer du divertissement pourtant voué à l'impermanence. Exemples : voyages, culture, films, médias, spiritualité, bien-être, développement personnel, etc.

Attention, il ne s'agit pas de critiquer les choix de vie parfois légitimes des uns et des autres. Il s'agit plutôt d'être conscients que ces choix sont la plupart du temps inconscients et conditionnés par les désirs d'un « moi ».

La danse des petits « moi » et du mental

En réalité, nous constatons qu'il existe une multitude de petits « moi¹⁴ » qui se manifestent au quotidien, précisément là où nos blessures sont les plus profondes : notre apparence physique, notre travail, ce que nous possédons, nos relations, nos émotions, etc.

Voilà pourquoi un petit « moi » décide le matin de mener une vie saine, puis un autre se précipite le soir au fastfood du coin.

Lorsque ces petits « moi » s'activent, nous perdons toute capacité de discernement : nous sommes saisis par la colère, l'agacement, la lassitude, l'envie, le dégoût ou la peur. Nous sommes contrôlés par eux.

Et puis, l'instant d'après, nos pensées reprennent leur danse et nous oublions avoir agi sous emprise : des images du petit déjeuner ce matin, les mots de cette amie au téléphone, la liste des courses, ce mail reçu hier, cette facture qu'il faudra bien payer, le goût du burger que nous venons de dévorer...

Emportés par le flux de nos propres pensées conditionnées, nous oublions l'existence de ces petits « moi » jusqu'à ce qu'ils se manifestent à nouveau.

¹⁴ Pour une meilleure compréhension des termes, se reporter au glossaire à la fin du livre

En réalité, nous sommes alternativement contrôlés par nos petits « moi » et par notre mental. Il n'existe pas vraiment pas de moments de répit.

Il est donc crucial de se poser la question suivante : **quand agissons-nous vraiment en conscience ?**

L'illusion d'un mode d'emploi

Bien sûr, nous subissons tous cette danse des petits « moi » et du mental. Il s'agit-là d'une réalité universelle qui produit en nous les mêmes schémas, les mêmes affections :

- La sensation d'être perdus, en proie à une perte de sens qui peut être vertigineuse
- Le sentiment de passer à côté de notre vie
- L'anxiété, la déprime, voire la dépression
- La lassitude d'être soumis aux aléas de nos émotions
- Le désarroi face à nos relations dysfonctionnelles

Et comme si cela ne suffisait pas, nous avons la sensation de tourner autour du pot : nous souffrons mais nous n'arrivons jamais à identifier clairement ce qui nous afflige.

Ainsi, nous cherchons dans mille directions ce qui pourrait nous soulager:

- **Les thérapies** : il existe de nombreux praticiens (psychologues, psychanalystes, hypnothérapeutes...) et certaines thérapies sont parfois longues et très coûteuses.

- **Le développement personnel** : qui n'a jamais lu un livre de développement personnel à la recherche d'une solution à ses problèmes ? Qui n'a jamais tenté une approche comportementale pour se défaire d'une mauvaise habitude ?
- **L'ésotérisme / la spiritualité** : les oracles, la connexion avec un monde invisible, les astrologues, les médiums sont autant de panneaux indicateurs qui nous rassurent et prétendent parfois nous montrer un chemin.
- **Le bien-être** : le yoga, le sport, la relaxation, la méditation, la reconnexion à soi en pleine nature sont de puissants outils pour se sentir mieux.
- **L'énergétique** : le Reiki, le magnétisme, les affirmations positives, les approches holistiques et maintenant les soins quantiques sont très utiles, surtout quand on ignore ce qui nous afflige.
- **La médecine** : combien de personnes sont sous antidépresseurs ? Combien sous anxiolytiques ? Combien prennent les deux en même temps ?...

Toutes ces techniques sont souvent adaptées, efficaces et parfois indispensables pour apaiser le « moi », lui permettre d'être adapté à la vie mondaine.

En revanche, elles ne permettent pas de mettre le « moi » en arrière-plan de l'expérience et encore moins de réaliser l'éveil.

Pire encore, certaines pratiques peuvent renforcer l'identification au « moi » au point de rendre tout processus de désidentification extrêmement difficile.

Ignorer ceci est un obstacle majeur sur le chemin de l'éveil.

Voilà pourquoi il est indispensable de ne pas faire du tourisme thérapeutique et de ne pas être dans l'errance spirituelle. Si, c'est le cas, il est urgent d'en prendre conscience et de se faire accompagner.

Pause

J'identifie les petits « moi » qui me contrôlent

Mes pratiques renforcent-elles l'identification au « moi » ?

“ Cinq minutes après ta naissance, ils vont décider de tes nom, nationalité, religion et tribu, et tu passeras ta vie à défendre en souriant ces choses que tu n'as pas choisies. ”

— Omar Khayyam

Processus de désidentification

Nous avons pris conscience qu'apaiser le « moi » est indispensable mais ne suffit pas. Il faut aller plus loin et engager un processus de désidentification.

Alors, quelles solutions pour se désidentifier du « moi » ?

- **La méditation** : le Sentier de Samatha ou tout autre pratique d'inspiration Zen permet de faire basculer immédiatement le « moi » en arrière-plan de l'expérience. C'est de loin la technique la plus efficace, à condition que le but visé soit la reconnaissance de l'Esprit et pas le bien-être. En pratiquant correctement tous les jours, nous sommes certains de semer les graines de l'éveil.
- Être capable de **s'observer** dans un moment de mal-être, d'excès ou d'euphorie et **trouver quel petit « moi » prend le contrôle**. L'exercice Les petits « moi » et l'ennéagramme à la fin de ce module est un bon support pour y parvenir.

- **Intercaler un concept** : lorsque nous pensons « je suis nul », nous pouvons reformuler en « j'ai la pensée que je suis nul. » L'ajout de ce simple concept crée une distance. En faisant souvent cet exercice, un automatisme se met en place et le « moi » finit par s'éloigner.
- **Localiser le « moi »** : posons-nous la question : « où est le moi ? » Est-il dans notre tête ? Dans nos pensées ? Existe-t-il de façon stable ? Non. Interroger l'existence même de ce « moi » fragilise la croyance en une identité indubitable.
- **Éviter le « je »** : le plus souvent possible, nous pouvons remplacer « je suis en colère », par « il y a de la colère », « Je suis malade » par « mon corps est malade. » Cela transforme l'identification à un trouble en événement transitoire.
- **Mettre notre histoire sur pause** : imaginons un instant que nous ayons perdu la mémoire : nous n'avons plus accès à nos souvenirs, nous n'avons plus de prénom, plus de profession, plus de famille, plus de rôle social. Que reste-t-il alors ? Cela nous empêche-t-il d'exister ?
- **Écouter plus que parler** : dans nos interactions sociales, il est possible d'écouter l'autre sans systématiquement donner son avis. Cela permet de faire reposer le « moi ». Cela laisse la place à l'autre pour exprimer ce qu'il ressent sans être dans la surenchère des mots et des expériences.
- **Se désintéresser (un peu) du monde** : nous avons tous tendance à l'empathie sélective. Ce fait divers relayé par les médias nous touche, nous ressentons de la tristesse, de la rage, du dé-

goût. Pourtant, des drames surviennent partout, tout le temps : des enfants meurent de faim dans l'indifférence générale, des gens dorment dehors sous nos yeux. Chaque année, des dizaines de milliards d'animaux sont tués par l'Homme.

En prenant conscience que l'expérience est universelle et non personnelle, nous relativisons les informations qui nous parviennent. Cela ne nous rend pas insensibles. Au contraire, savoir qu'il y a une portée universelle des expériences augmente notre compassion. Avec cette prise de conscience, le « moi » se transforme en « nous. »

Bien sûr, le processus de désidentification peut être long. Car le « moi » est tenace, il n'a pas du tout envie de lâcher prise. C'est pourquoi, il nous faudra pratiquer souvent ces exercices pour que notre identification se déracine.

Vide du « moi »

Attention, lorsque le « moi » est au premier plan de l'expérience, toute tentative de désidentification est perçue comme un danger de mort. Prenons l'exemple de quelqu'un qui est identifié à un petit « moi » émotionnel. Si cette personne se met soudain à ne plus rien ressentir, le « moi » aura l'impression de disparaître, il va tirer le signal d'alarme.

Cette sensation de vide agit comme une puissante alerte qui empêche la désidentification. Toute tentative peut être perçue comme une menace et devenir source d'angoisses, de peurs voire de panique ou de vives souffrances.

Évidemment, personne ne meurt ni ne devient fou au terme de ce processus. Comme toute peur, le sentiment de panique et de perte de contrôle du « moi » sont dépourvus de substance.

Parvenir au bout du processus est une question d'entraînement et de lâcher prise.

C'est pourquoi il est conseillé de persévérer et surtout d'être accompagné dans cette démarche par une personne chevronnée et bienveillante.

Le basculement identitaire

Lorsque nous parvenons à nous désidentifier du « moi », celui-ci n'a plus le choix : il se retrouve *de facto* en arrière-plan de l'expérience. Et sa présence n'est plus aussi « utile » qu'avant.

Il s'agit là d'un moment de bascule important.

À partir de là, le continuum de notre « moi » commence à se tarir. Comme une flamme qui n'est plus alimentée en carburant, notre ancienne identité lentement se dissout : il n'y a plus besoin de faire référence à soi dans nos discussions, nous ressentons moins d'intérêt pour notre histoire personnelle, moins d'élan pour nous mettre en avant dans la vie mondaine.

L'intuition que notre expérience est universelle se forge avec de plus en plus de certitude.

Bien sûr, ce processus prend un certain temps car le flux conditionné du « moi » est très puissant. Il faut dire que nous l'avons longtemps nourri.

Qu'est-ce que cela change concrètement pour une personne qui commence ce processus d'éveil ?

- **Davantage de sérénité** : le « moi » n'étant plus indispensable pour vivre l'expérience, il n'y a plus de raison de s'inquiéter pour lui. Notamment, il n'y a plus de « je me prends pour quelqu'un », « j'essaie d'atteindre l'éveil », « je me sens mal », « j'ai besoin de ceci, j'ai peu de cela », etc.
- **Le silence s'installe** : la personne concernée est libérée du brouhaha intérieur. Elle peut ainsi profiter d'un calme régénérant. Elle se sent plus concentrée, plus efficace, moins irritable. Son esprit est plus clair.
- **Un espace se libère** : ce « moi » qui prenait tant de place s'est éclipsé, créant un espace inattendu. La personne concernée voit sa conscience se déplacer du « moi » vers une réalité plus vaste. Sa capacité d'écoute et d'intuition s'en trouve améliorée, sa présence au monde est décuplée. Une stabilité nouvelle s'installe.
- **L'attention est focalisée sur les autres** : n'ayant plus besoin de nourrir l'attention du « moi », la personne concernée se tourne naturellement vers les autres. Car après tout, vers quoi d'autre pourrait-elle se tourner ?

★ Exercice 4 : les petits "moi" et l'Ennéagramme

À quel petit « moi » suis-je identifié ? S'il est souvent facile de voir le petit « moi » des autres, il est très compliqué d'être objectif vis à vis de soi-même.

Alors voici une petite liste non exhaustive des petits « moi » auxquels nous sommes le plus souvent identifiés. L'objectif est bien sûr de trouver lequel nous contrôle afin de progressivement le laisser partir.

Cette liste s'inspire de l'Ennéagramme, système qui décrit neuf grands types de personnalité, chacun avec ses motivations profondes, ses peurs et ses façons typiques de penser, ressentir et agir.

Ce système a été introduit en occident par G.I Gurdjieff au début du XXe siècle mais semble avoir des racines beaucoup plus anciennes (soufisme, mystique chrétienne médiévale, etc).

Pour connaître son ennéa-type, [un test vous est proposé ici](#).

Une fois que nous avons fait le test, l'objectif est de déterminer quels petits « moi » sont attachés à notre ennéa-type.

Il est à noter que chaque ennéa-type possède une aile dominante (le numéro qui précède ou qui suit l'ennéa-type principal). Il faut donc toujours s'intéresser à l'ennéa-type principal et aux deux ailes.

L'apprentissage de l'Ennéagramme est vivement conseillé pour les personnes qui sont sur un chemin introspectif. L'un des meilleurs ouvrages pour découvrir cet outil en profondeur est La Sagesse de l'En-

néagramme par les auteurs américains Don Richard Riso et Russ Hudson.

[Une version vidéo de cet exercice vous est proposée ici.](#)

Nous avons tous dans notre entourage des personnes qui cochent toutes les cases d'un ennéa-type en particulier. Les reconnaître peut être une façon amusante d'aborder cet exercice.

Ennéa-type 1 : le perfectionniste

- **Le petit « moi » intransigeant :**

→ « *Il y a une bonne façon de faire, et il faut s'y tenir.* » Rigide, perfectionniste, peu tolérant à l'écart.

- **Le petit « moi » critique :**

→ « *Ce n'est jamais assez bien.* » Corrige, critique, affine, reprend sans cesse. Donne des leçons avec arrogance.

- **Le petit « moi » irréprochable :**

→ « *Si je relâche, tout partira de travers.* » Surveillance, structure, maîtrise. Recherche la correction morale et comportementale. Tensions intérieures, fatigue et surmenage.

- **Le petit « moi » en colère :**

→ « *Ce n'est pas juste / ce n'est pas acceptable / j'en ai marre.* » Colère contenue ou projetée sur l'autre, irritation de principe.

Ennéa-type 2 : le serviteur

- **Le petit « moi » indispensable :**

→ « *On a besoin de moi, donc j'ai de la valeur.* » Se rend incontournable. Croit que l'autre a besoin d'aide et veut le sauver. Anticipe les besoins de tout le monde.

- **Le petit « moi » séducteur :**

→ « *Si je plais, je serai aimé.* » Charme, adapte son image, recherche l'approbation et l'attention. Cherche à capter le regard de l'autre.

- **Le petit « moi » émotif :**

→ « *Ce que je vis est trop fort.* » Pleure souvent pour attirer l'attention. A tendance à être identifié à l'émotion du moment.

- **Le petit « moi » victime :**

→ « *Après tout ce que j'ai fait pour toi...* » Cherche la gratitude, la validation, le retour affectif. Se plaint pour attirer l'attention.

- **Le petit « moi » dépendant :**

→ « *J'ai besoin de l'autre sinon je ne suis rien.* » Demande beaucoup de conseils, de services pour attirer l'attention. N'arrive pas à rester seul. Reste en couple, quitte à souffrir.

Ennéa-type 3 : le gagnant

- **Le petit « moi » performant :**

→ « *Je vaudrais par ce que je réussis.* » Toujours en mode objectif, compétition, productivité, résultats.

- **Le petit « moi » qui paraît :**

→ « *Je dois être celui qu'on admire.* » Caméléon. S'adapte pour correspondre à l'image valorisée. En excès, souffre d'un manque d'estime de soi et a besoin d'une approbation pour exister.

- **Le petit « moi » flou :**

→ « *Je ne sais pas qui je suis.* » Se sent incomplet, friable. Se coupe de ses émotions. A du mal à rester authentique.

- **Le petit « moi » menteur :**

→ « *C'est moi d'abord, coûte que coûte* » Déforme ou amplifie la réalité, arrange les choses à son avantage.

Ennéa-type 4 : l'original

- **Le petit « moi » unique :**

→ « *De toute façon, je suis différent.* » Se définit par sa singularité. Se vit comme profondément mal reconnu.

- **Le petit « moi » émotif :**

→ « *Je dois ressentir pour fuir le vide.* » S'attache aux émotions profondes, a besoin de ressentir pour être vivant. Amplifie l'expérience émotionnelle.

- **Le petit « moi » incomplet :**

→ « *Il me manque un idéal / l'autre a ce qui me manque.* » Tendance à idéaliser ce qui est absent ou inaccessible. Compare, ressent le manque et envie l'autre.

- **Le petit « moi » blessé :**

→ « *Je souffre donc je suis vivant.* » S'identifie à une blessure, s'accroche à sa souffrance. Tendance à la mélancolie.

Ennéa-type 5 : l'analysant

- **Le petit « moi » expert :**

→ « *Si je comprends, je maîtrise.* » Accumule du savoir pour se sentir solide.

- **Le petit « moi » sceptique :**

→ « *Je me méfie de tout. Je doute.* » Met à distance, questionne, doute. Réticence à s'engager.

- **Le petit « moi » intellectuel :**

→ « *Je mets de la distance.* » Tendance à refouler les émotions. Conceptualise, rationalise pour garder une distance.

- **Le petit « moi » solitaire :**

→ « *L'enfer, c'est les autres.* » Paraît détaché ou apathique. Difficulté à partager son intimité. Ne se mélange pas au groupe.

Ennéa-type 6 : le loyal

- **Le petit « moi » gardien :**

→ « *Et si le pire arrivait ? Mon rôle est de prévenir les dangers.* » Protecteur, responsable, parfois jusqu'à étouffer l'autre.

- **Le petit « moi » dogmatique :**

→ « *C'est comme ça et pas autrement.* » Respect des règles édictées. Stigmatise celui qui paraît trop libre. Difficulté à sortir du conditionnement.

- **Le petit « moi » obéissant :**

→ « *Il faut suivre ce qui est fiable.* » Cherche une autorité ou un cadre rassurant. Fidélité au groupe.

- **Le petit « moi » inclusif :**

→ « *le groupe est important et chacun doit contribuer à sa manière.* » Tendance à tout ramener au collectif sans penser que l'autre peut avoir besoin d'être seul.

- **Le petit « moi » peureux :**

→ « *j'obéis par peur d'être rejeté.* » Indécision, anxiété, recherche de sécurité. Suiveur.

Ennéa-type 7 : le joueur

- **Le petit « moi » optimiste :**

→ « *Tout va bien se passer.* » Tendance à minimiser la difficulté, à mettre de côté ce qui ne plaît pas.

- **Le petit « moi » insatisfait :**

→ « *Il pourrait y avoir mieux ailleurs.* » Cherche des expériences nouvelles. Cède facilement au changement.

- **Le petit « moi » hédoniste :**

→ « *Carpe diem.* » Recherche plaisir, stimulation, excitation. Difficulté à se contenter, besoin de plus.

- **Le petit « moi » insensible :**

→ « *J'apprécie l'autre uniquement quand il va bien.* » Tendance à nier la souffrance d'autrui pour préserver sa paix intérieure.

- **Le petit « moi » glouton :**

→ « *J'ai besoin de me remplir sinon je me sens vide.* » Consumériste, sensible aux addictions et à la frustration, parfois superficiel.

Ennéa-type 8 : le commandant

- **Le petit « moi » puissant :**

→ « *Je dois paraître fort pour ne pas être atteint.* » Affirme, domine, impose sa présence. Veut être au centre, prouver qu'il est digne de confiance.

- **Le petit « moi » contrôlant :**

→ « *Si je ne contrôle pas, je risque d'être contrôlé.* » Cherche à garder la main en toute circonstance. Ne lâche rien. N'écoute pas l'autre.

- **Le petit « moi » sans filtre :**

→ « *Je dis les choses telles qu'elles sont.* » Besoin d'être direct. Bouscule les codes. Parfois brutal.

- **Le petit « moi » défiant :**

→ « *Personne ne me dicte ma conduite / Je fais ce que je veux.* » Forte résistance à l'autorité et aux contraintes. Têtu, n'écoute que lui.

Ennéa-type 9 : le diplomate

- **Le petit « moi » pacifiste :**

→ « *Je dois éviter le conflit, coûte que coûte.* » S'efface pour faire plaisir à l'autre. Arrondit les angles. Se montre proactif pour éviter le conflit.

- **Le petit « moi » effacé :**

→ « *Mieux vaut ne pas trop sentir.* » Se coupe de l'intensité émotionnelle. Se met en retrait, minimise sa propre importance.

- **Le petit « moi » procrastinateur :**

→ « *On verra plus tard / Ca finira par se régler tout seul.* » Remet à plus tard pour éviter tension ou décision. Hésite beaucoup. Passivité face aux événements.

- **Le petit « moi » suradapté :**

→ « *Je m'adapte pour que l'autre se sente à l'aise.* » Fait passer l'autre avant soi quitte à nier ses propres besoins.

- **Le petit « moi » paresseux :**

→ « *À quoi bon ?* » Est sensible à la perte de sens. Partisan du moindre effort pour s'économiser.

★ Exercice 5 : Le petit moi observateur

Nous sommes tous pareils : nous alternons de longues phases où nous sommes pris dans le flux incessant de nos pensées et de courts instants où nos petits « moi » sont comme piqués au vif.

Lorsque nos petits « moi » prennent le contrôle, nous sommes sous l'emprise de la colère, de l'orgueil, de la jalousie, de la peur, du doute...

Lorsque nos pensées forment des raisonnements, des concepts ou qu'elles nous projettent dans un futur hypothétique, c'est la torpeur de notre mental qui dirige notre quotidien.

L'exercice suivant a pour but de prendre conscience de l'alternance de ces deux phases.

Exercice pratique

1. **Identifier un ou plusieurs moments dans la journée où un petit « moi » prend le contrôle.** Cela peut être une situation pénible, une interaction sociale, une impression qui mène vers un accès de colère, d'énervement, de tristesse, de jugement, etc.

Une fois la saisie passée, prendre conscience que ce petit « moi » s'est imposé, que nous nous sommes identifiés à lui un bref instant et accepter cet état de fait.

2. **Identifier plusieurs moments dans la journée où le mental prend le contrôle.** Cela peut-être un raisonnement complexe, le fait d'être perdu dans ses pensées pendant plusieurs minutes, une projection dans une situation qui nous tracasse. Les occasions sont nombreuses...

Pendant la saisie ou juste après, prendre conscience que le mental s'est imposé et, sans aucun jugement, le remettre au second plan pour avoir l'esprit clair.

Il est conseillé de faire cet exercice sereinement, c'est-à-dire sans être sur le qui-vive, dans l'attente d'une saisie. En effet, cela pourrait induire une tension inutile et nuire à l'expérience.

Il est également conseillé de faire cet exercice en s'amusant. Nous pouvons par exemple imaginer que nous sommes un détective : nous réalisons que nous avons eu une saisie, nous rejouons la scène afin d'en analyser les causes et les effets. Notre enquête est réussie si nous parvenons à être dans l'acceptation de ce qui vient se produire.

★ Exercice 6 : Le petit moi silencieux

Le « moi » adore parler. Il adore commenter, comparer, conseiller, juger, raconter sa vie et prouver qu'il sait.

Alors pour l'apaiser, il faut l'inviter à se taire. Non pas en le réprimant brutalement, mais en lui proposant un espace qu'il ne connaît pas très bien : le silence.

Nous choisissons donc un moment où quelqu'un souhaite parler de ce qu'il vit. Pendant l'échange, nous nous concentrons sur l'écoute.

Consignes :

- Nous laissons la personne s'exprimer sans l'interrompre.
- Nous évitons de ramener la conversation à nos propres expériences (pas de « moi aussi. »)
- Nous ne donnons pas de conseils spontanés et nous ne formulons pas de jugement (pas de « à ta place, je ferais ceci. »)
- Bien sûr, nous pouvons inviter l'autre à parler en lui posant des questions.

Pendant l'exercice, nous prêtons également attention à nos propres réactions : envie de parler, de donner notre avis ou de raconter une expérience personnelle. Nous les remarquons simplement, sans y céder.

Cet exercice permet d'offrir à l'autre un espace d'expression et de développer notre capacité d'écoute, d'attention et de présence.

En gardant le silence le plus souvent possible, nous évitons les bavardages. Le « moi » n'intervient plus que pour exprimer l'essentiel.

Évidemment, pour certaines personnes, cet exercice sera plus difficile que pour d'autres. Si vous éprouver des difficultés à rester silencieux, c'est la preuve qu'un travail introspectif est nécessaire.

MODULE 6 : Voir le monde tel qu'il est



Avant d'aller plus loin, il est nécessaire de faire le point sur ce que nous avons appris.

Point d'étape

Nous avons calmé notre mental

- Les pensées nous entraînent moins souvent dans des raisonnements ou des concepts.
- Nous avons moins d'émotions négatives qu'avant et nous savons mieux les gérer.

Le « moi » est passé en arrière-plan de l'expérience

- Nous avons réalisé que nous sommes la plupart du temps identifié à un « moi »
- Que ce « moi » n'est pourtant pas indispensable au quotidien
- Que ce « moi » est souvent un handicap car il demande sans cesse de l'attention

- Nous commençons donc à nous désidentifier de lui.

Nous avons libéré un espace en nous

- Nous nous sommes habitués au silence intérieur.
- Nous nous sentons plus calmes et présents.
- Notre capacité d'écoute et d'observation s'est améliorée.

Observer puis ressentir

À mesure que le « moi » s'efface, une prise de conscience essentielle apparaît : nos croyances, nos émotions, nos jugements et même notre rapport aux autres sont profondément influencés par le filtre subjectif de notre personnalité.

Nous commençons alors à comprendre que notre vision du monde n'est ni neutre ni objective, mais déformée par les conditionnements et les injonctions du « moi. »

Il est donc nécessaire d'opérer un véritable changement de perspective : au lieu d'accorder une confiance aveugle à nos croyances et à nos impressions, nous devons d'abord apprendre à observer le monde tel qu'il est pour comprendre son fonctionnement.

Car nos ressentis ne sont jamais des guides fiables tant qu'ils sont influencés par le « moi ». Ils risquent davantage de nous égarer que de nous éclairer.

Ce module a justement pour objectif de nous aider à opérer ce virage à 180 degrés.

Clarté de l'esprit / Vision pénétrante

Alors, faisons un point d'étape : où en sommes-nous sur le chemin de l'éveil ? Avons nous assez pratiqué ?

Si oui, nous pouvons maintenant cesser de regarder le monde avec les yeux du « moi. »

Pour ce faire, nous devons observer le monde tel qu'il est et comprendre son fonctionnement profond.

C'est à dire cesser d'avoir une vision autocentrée sur soi-même et ne plus être trompé par l'illusion persistante d'une réalité solide et permanente.

Cette nouvelle façon de voir le monde, nous l'appellerons Clarté de l'esprit (ou vision pénétrante selon les traditions orientales).

Voyons précisément ce que cela implique !

Pause

Suis-je prêt à obtenir la clarté de l'Esprit?



“

On ne voit bien qu'avec le cœur.
L'essentiel est invisible pour les yeux.

”

– Saint Exupéry

Qu'est-ce que la clarté de l'Esprit ?

La clarté (ou vision pénétrante) désigne la capacité à regarder le monde, non plus avec les yeux du « moi » mais directement avec l'Esprit.

Avant d'aller plus loin, il est nécessaire de rappeler que nous sommes tous reliés par notre nature commune qui est celle de l'Esprit : vide, calme et stable.

- Accueillir le **vide** permet de réaliser que j'existe toujours, même si je ne suis plus identifié à un « moi ».
- Retrouver le **calme** permet à ma conscience de percevoir le monde sans le filtre du brouillard mental
- La nature **stable** de l'Esprit me permet de me projeter dans ce monde conditionné et impermanent en toute confiance.

Lorsque nous réalisons pleinement notre nature commune, **une autre qualité de l'Esprit nous est révélée : la clarté.**

La clarté de l'Esprit agit comme une photographie de l'instant présent. Elle nous dévoile le monde tel qu'il est, au-delà de l'illusion

persistante, au-delà de toute dualité, de toute croyance et de tout conditionnement.

Autrement dit, nous obtenons une vue d'ensemble beaucoup plus juste de ce qui est, instantanément et sans effort.

Voyons précisément ce que cela implique.

La vision pénétrante en détail

1) La perception de ce qui nous arrive n'est plus déformée par le filtre du brouillard mental :

- **Le mental ne crée plus de jugements**, il laisse venir ce qu'il perçoit sans interpréter.
 - Il n'y a plus de « c'est bien / c'est pas bien, c'est juste / c'est injuste, j'aime / je n'aime pas », etc.
- **Le mental ne crée plus de problèmes ou de menaces**, il laisse venir ce qu'il perçoit avec sérénité.
 - Il n'y a plus de « je me sens mal car cela m'arrive / Que va-t-il se passer ? / j'ai peur de ceci / j'espère cela. »
- **Le mental ne cherche plus à comprendre**, il a une vision globale et instantanée de ce qui se produit.
 - Il n'y a plus de « Cela me rappelle que... / C'est logique car... / Comment se fait-il que... / Et pourquoi ceci ? »

Autrement dit, le mental n'a plus besoin de filtrer la réalité, il la reconnaît comme la clé reconnaît la serrure.

2) Ce qui nous arrive est parfaitement compris :

- Nous ne sommes plus trompés par l'illusion persistante : nous savons que le décor qui nous entoure est vide et changeant.
- Nous voyons au-delà de la dualité, ce qui nous empêche de nous identifier à une blessure, d'être entraînés dans la lutte ou de basculer dans un schéma.
- Lorsqu'une situation se produit, nous comprenons que des causes antérieures en sont à l'origine.
- Puisque ce qui nous arrive est parfaitement compris, nous agissons avec sagesse :
 - Nous ne cherchons pas à fuir une situation ou à en tirer profit.
 - Nous évitons toute action qui génère un résultat négatif
 - Nous cessons de nous attacher à tout ce qui est impermanent et qui provoque des afflications (objets, concepts, personnes).
 - Nous faisons attention à préserver les autres puisque nous savons que nous sommes tous reliés par l'Esprit à travers le vide.

“

**Dire la vérité en temps de mensonge universel
est un acte révolutionnaire**

”

– George Orwell

Comment obtenir la clarté ?

Puisque la clarté fait intégralement partie de notre nature commune, nous l'avons déjà en nous de façon innée.

Autrement dit, la vision pénétrante est simplement voilée chez les personnes qui ne sont pas éveillées.

Ceci étant dit, il faut distinguer deux cas de figure :

1) Le voile de la clarté est naturellement très fin :

C'est le fameux mythe de Cassandre : certaines personnes disposent depuis toujours d'un fort instinct et ont la capacité de voir ce qui est est caché, ce que les autres semblent ignorer. Elles ont beau prévenir du danger ou de la supercherie, personne ne les écoute.

C'est notamment le cas de certaines personnes qualifiées d'antisystème ou de complotistes. Leurs intuitions sont souvent justes mais faute d'une véritable clarté de l'Esprit, elle restent prisonnières de leurs

luttres, de leurs blessures (rejet, injustice, etc) et de leurs considérations intérieures.

Dans ce cas, **une simple prise de conscience peut suffire** pour que la clarté apparaisse d'un coup. Un voile semble alors se déchirer et la personne concernée quitte la prison de la dualité : elle cesse de lutter sans fin pour convaincre l'autre.

Cela se produit notamment :

- Lorsque nous parvenons à nous désidentifier de la blessure qui nous contrôle :

Exemples : « je suis différent », « je suis victime », « c'est injuste », « je sais mieux que les autres », « je vais prouver au monde que », etc.

- Lorsque l'on suit une voie introspective et qu'un espace intérieur suffisant s'ouvre pour réaliser que l'on possède déjà la vision pénétrante.
- Lorsqu'un enseignement ou un maître nous fait prendre conscience par effet miroir que cette clarté existe depuis toujours en nous.

2) Le voile de la clarté est très épais :

Ce cas de figure est le plus fréquent. Nous n'avons pas la faculté de voir ce qui est la plupart du temps caché. Nous n'avons pas l'habitude de questionner la réalité (attention, le « moi » va dire le contraire... !)

Dans ce cas, il nous faut pratiquer pour dévoiler la clarté :

- Accueillir ce qui arrive sans jugement, attentes ou questionnements.
- Travailler notre instinct en réalisant que nous n'avons pas besoin de réfléchir pour comprendre
- Étudier les mécanismes de **la loi de cause à effet** et comprendre comment cette loi agit dans notre vie afin de ne plus générer du négatif.
- Observer **l'impermanence** de tout ce qui nous entoure et cesser l'attachement aux objets, aux concepts, aux personnes.

La suite de ce module nous offre justement des pistes pour pratiquer et parvenir à dévoiler la clarté de l'Esprit.

Attention, même si le voile de la clarté est naturellement très fin, il nous faut quand même pratiquer. Pourquoi ? Tout simplement car notre mental peut s'emballer de nouveau, notre « moi » peut réapparaître sur le devant de la scène, l'attachement à ce qui est impermanent est toujours possible.

“Dieu se rit des hommes qui se plaignent des conséquences alors qu'ils en chérissent les causes”

— Bossuet

Comprendre la loi de cause à effet

Selon la loi de cause à effet, rien n'apparaît au hasard puisque chaque situation résulte de causes antérieures. Dans les traditions orientales, cette loi est appelée karma, un mot sanskrit signifiant « action ».

Attention, contrairement à la croyance populaire, le karma ne désigne pas une punition ni une récompense divine, mais un mécanisme naturel où toute action physique (acte) ou intentionnelle (pensée / émotion) produit un effet correspondant.

Il s'agit donc d'un principe général observé par la physique, pas d'une théorie ésotérique.

Ainsi, tout ce qui nous arrive est le fruit de graines que nous avons nous-mêmes semées dans cette vie ou dans une autre (si nous croyons aux vies antérieures).

Comprendre cette loi permet donc de reprendre la main sur son existence et de transformer son avenir.

En effet, en cessant d'agir dans l'ignorance des causes et des effets, nous disposons pleinement de notre libre arbitre et nous prenons enfin les bonnes décisions.

Flux conditionnés

Depuis l'origine, toute réalité résulte d'un enchaînement continu de plusieurs milliards de causes et d'effets. Dans ce programme, nous appellerons ce processus flux conditionnés, continuum ou bien encore karma.

Par exemple, La Terre n'est pas apparue soudainement. Après la formation des galaxies et des étoiles, elle est l'ultime étape d'un enchaînement cosmique commencé avec le Big Bang (si l'on croit à cette théorie).

Bien sûr, il en va de même pour nous, les humains.

Il faut bien comprendre que la loi de cause à effet résulte d'un mouvement : il est question ici de flux conditionnés qui naissent d'un point A pour arriver à un point B. Il y a donc bien une force sous-jacente qui met les actions en mouvement.

Il suffit d'observer une graine germer pour s'en convaincre : si de minuscules tiges peuvent se dresser à la verticale et se transformer en arbres gigantesques, c'est bien qu'une force phénoménale est à l'œuvre.

Cette force, nous l'appelons de différentes façons selon nos croyances : conscience, volonté, la vie, Tao, kundalini, souffle ou encore Dieu.

Comment fonctionne cette loi ?

Prenons un exemple concret pour mieux comprendre.

Je décide de prendre des vacances à la montagne → Une semaine après, j'arrive à Gap → Le lendemain, je fais du ski → Je tombe et je me casse une jambe → On m'em-mène à l'hôpital → Je suis soigné par une jolie infirmière remplaçante → Nous tombons amoureux → Nous nous marions un mois plus tard.

Dans cet exemple de flux conditionnés, nous constatons plusieurs choses :

1) Des flux conditionnés indépendants s'entrecroisent :

- Si je n'avais pas décidé de partir à la montagne, je n'aurais sans doute pas rencontré la jolie infirmière.
- Je ne l'aurais sûrement pas rencontrée non plus si elle n'avait pas effectué un remplacement ce jour-là.

2) Contrairement à ce que l'on pourrait penser, « Je décide de prendre des vacances à la montagne » n'est pas le début de l'histoire. Ce choix est bien sûr la conséquence d'un flux antérieur.

Voyons par exemple ce qui s'est produit un mois plus tôt :

J'ai rendez-vous chez le dentiste et j'entre dans la salle d'attente → Je m'assois et je feuillette un magazine en attendant mon tour → Un article sur une station de ski près de Gap attire mon attention → Je regarde sur mon smart-phone où est située précisément cette station.

Dans cet exemple, nous voyons que **les flux conditionnés sont ininterrompus** (chaque chose naît d'une cause antérieure depuis l'origine) **et interconnectés** (un nombre incalculable de flux différents s'entrecroisent).

À moins d'être omniscient, **il est strictement impossible d'avoir une vision d'ensemble de tous les flux depuis l'origine.**

Dans notre exemple, la compréhension des flux conditionnés change en y mettant davantage de clarté.

C'est pourquoi :

Si je n'avais pas décidé de partir à la montagne, je n'aurai sans doute pas rencontré la jolie infirmière.

Se transforme en :

Si je n'avais pas pris rendez-vous avec le dentiste, je n'aurai sans doute pas rencontré la jolie infirmière.

Ainsi, quelqu'un qui dispose de la clarté de l'Esprit a un coup d'avance : il sait que les flux conditionnés sont en réalité beaucoup plus vastes qu'il n'y paraît.

Karma résiduel

En vertu de la loi de cause à effet, n'importe quel événement qui arrive dans notre vie est toujours le fruit de flux conditionnés. Rien n'arrive donc au hasard.

En réalité, ce que nous appelons « hasard » ou « destin » n'est rien d'autre que la résolution d'un karma résiduel.

Bien sûr, nous croyons que tel événement survient de nulle part car il nous est impossible d'identifier tous les flux conditionnés qui ont permis sa réalisation depuis l'origine.

Quelques exemples :

Je marche dans la rue → Je m'arrête pour saluer une connaissance qui avance sur le trottoir opposé → Un pot de fleur s'écrase à mes pieds.

Il pleut des cordes → J'entre dans une librairie pour m'abriter → Je tombe sur un livre qui va changer le cours de mon existence

Je suis pris dans les embouteillages → Je rate mon train → Le train percute un camion sur un passage à niveau

Je sais que j'ai une chance sur 19 millions de trouver les 6 bons numéros du loto → Je joue au loto → Je gagne le jackpot

Ces exemples sont volontairement simplistes. Leur intention n'est pas de nier l'existence d'une force invisible ou divine. Ils prouvent simplement qu'une cause antérieure est toujours à l'origine de ce que nous appelons « destin ».

Défier la loi de cause à effet

Alors, peut-on atténuer voire empêcher la survenue d'un karma résiduel ? Est-il possible d'agir pour dévier la trajectoire d'un flux conditionné ?

La réponse est évidemment oui et le moyen le plus sûr et efficace pour y parvenir s'appelle le libre arbitre.

En voici des exemples concrets, à nouveau très simplistes :

Je fais des analyses de sang qui révèlent que j'ai du mauvais cholestérol → Je change mon alimentation → Mon taux de cholestérol diminue.

Mon collègue de travail ne m'adresse plus la parole car j'ai été odieux avec lui → j'invite ce collègue au restaurant et je lui présente mes excuses → Mes rapports avec mon collègue s'améliorent.

Évidemment, **plus le flux conditionné est puissant, plus il est difficile d'en modifier la trajectoire**. Si vous avez fumé toute votre vie deux paquets de cigarettes, il devient plus difficile d'échapper aux conséquences possibles de cette mauvaise habitude.

Autrement dit, les probabilités ne jouent pas en notre faveur.

Certaines religions orientales affirment qu'il est possible d'agir pour diminuer la portée d'un karma résiduel. Par exemple, les bouddhistes tibétains prient Vajrasattva et lui font des offrandes pour purifier leur karma.

En occident, nous adressons des prières aux saints pour obtenir des miracles. Et force est de constater que de nombreux miracles ont lieu par l'intermédiaire de thaumaturges, comme Padre Pio ou Charbel Makhlouf.

Dans le cas des 70 miraculés officiels de Lourdes, la science est bien incapable de comprendre comment des personnes mourantes recouvrent la vie instantanément.

Contre toute attente, ceci prouve que **notre propre continuum peut être profondément modifié** par des forces qui défient toute explication rationnelle.

Il ne faut donc jamais négliger les pouvoirs de la prière ou, pour ceux qui ne sont pas croyants, la force de l'intention.

Si vous souhaitez approfondir ce sujet, rendez-vous dans le module intitulé « Pour aller plus loin ».

Le continuum du «moi»

Comme tout ce qui existe, notre « moi » est lui aussi mû par des flux conditionnés. En voici des exemples concrets :

Je fais toujours confiance aux autres, c'est dans ma nature
→ Je suis victime d'une vaste escroquerie → Ma capacité à faire confiance s'effrite.

Mon père a toujours rêvé d'être artiste et m'a toujours délaissé → Je veux que mon père s'intéresse à moi → Je fais des études artistiques.

Je n'ai jamais été très porté sur la spiritualité → Une amie me parle du programme *Vers mon éveil* de Maël Tourrène
→ Je réalise que je suis éveillé.

Par ailleurs, si nous croyons aux vies antérieures, le karma résiduel explique les dons et les handicaps que nous avons à la naissance ainsi que nos particularités physiques.

Voici un témoignage personnel pour vous aider à comprendre :

Un jour, un médium m'a affirmé que dans ma précédente vie, j'ai choisi l'amour au détriment du clan familial. N'acceptant pas mon choix, mon père m'aurait tiré une balle en plein cœur. Or, il se trouve que dans cette vie, j'ai réellement un trou dans la poitrine en lien avec une malformation de naissance (pectus excavatum)

★ Exercice 7 : J'accepte ce qui change

Lorsqu'un événement négatif se produit, il est naturel de souffrir. Mais cette souffrance serait-elle la même si nous étions moins attachés à ce qui disparaît ou change ?

L'exercice consiste à **identifier quelqu'un ou quelque chose que nous avons perdu par le passé et qui nous a fait beaucoup souffrir.**

Cela peut-être un chagrin d'amour, la perte d'un proche, d'un animal, d'un objet ou d'un travail, etc.

Nous avons tous connus cette douleur une ou plusieurs fois dans notre vie.

Maintenant que le temps a fait son œuvre, que ressentons-nous lorsque nous repensons à cette perte ? Ce qui nous a parut insurmontable à l'époque l'est-il toujours autant aujourd'hui ? Qu'est-ce qui a changé ?

Rétrospectivement, savons-nous identifier pourquoi nous étions attachés à cette chose ou cette personne ? Était-ce opportun ? Était-ce choisi ?

Aujourd'hui, sommes-nous attachés à quelque chose, à quelqu'un au point de revivre une situation similaire ?

MODULE 7 : Vers la liberté

“

Accueille sans orgueil, laisse partir sans attachement.

”

– Marc Aurèle

Lâcher prise

Maintenant que nous avons exploré la vision pénétrante et compris la loi de cause à effet, il nous reste à intégrer cet enseignement dans notre vie quotidienne et nous libérer progressivement de nos conditionnements.

Car l'éveil véritable ne peut naître que de cette mise en pratique.

Ce module vous donne des repères pour avancer en confiance sur ce chemin.

Ne pas voir le monde à travers un trou de serrure

Nous savons désormais que l'Esprit connaît toute chose de manière immédiate et instantanée.

Dès lors, si nous développons une vision pénétrante, il devient inutile de consacrer notre temps et notre énergie à vouloir tout comprendre du monde.

En réalité, dès que nous cherchons à expliquer quelque chose, nous cessons déjà de regarder avec les yeux de l'Esprit.

Cette affirmation est d'autant plus évidente que nos sens perçoivent moins de 1 % de ce qui existe réellement. Or, la plupart de nos peurs et de nos inquiétudes naissent précisément de ce que nous percevons à travers l'extrême limitation de nos cinq sens.

S'ajoute à cela notre mental qui tente de comprendre ce petit bout de réalité en construisant des concepts, des théories et des raisonnements toujours plus complexes.

Nous devons réaliser une bonne fois pour toutes que cette manière d'agir ne nous rapproche pas de la vérité. Au contraire, elle nous en éloigne puisqu'en perdant en simplicité, nous perdons la clarté de l'Esprit.

Être dans l'acceptation confiante

Après avoir étudié la loi de cause à effet, nous comprenons que nous sommes les créateurs de notre propre karma : ce qui doit advenir advient puisque nous l'avons rendu possible.

Dès lors, nous n'avons pas d'autre choix qu'être dans l'acceptation confiante de ce qui se produit.

Il n'est pas question d'être passif face aux événements. Il s'agit au contraire d'être intelligents. En tant qu'êtres sur un chemin d'éveil,

nous savons désormais que notre libre arbitre nous permet d'orienter les flux conditionnés dans une direction plus favorable.

En réalité, nous n'avons qu'un seul travail à faire : **accepter ce qui advient et faire les meilleurs choix possibles pour améliorer notre karma futur.**

Voici un conte traditionnel chinois qui illustre avec une clarté désarmante ce propos.

Le vieil homme et le cheval blanc (conte taoïste chinois)

Il était une fois, dans un village adossé à la colline, un vieil homme qui vivait avec son fils. Leur unique richesse était un cheval blanc qu'ils utilisaient pour transporter des provisions depuis la ville voisine.

Un jour, le cheval s'échappa et disparut dans la forêt. On le chercha en vain. Les voisins, attristés, vinrent dire au vieil homme :

— *Quel malheur ! Ton seul cheval est parti. Comment vas-tu faire maintenant ?*

Le vieil homme répondit calmement :

— *Le cheval s'est enfui, c'est vrai. Nous verrons bien ce que cela implique.*

Quelques jours plus tard, le cheval revint, accompagné d'une jument sauvage. Les voisins, émerveillés, revinrent cette fois avec des félicitations :

— *Quelle chance ! Maintenant tu as deux chevaux !*

Le vieil homme répondit avec la même sérénité :

— *Il est vrai que nous avons désormais deux chevaux. Peut-être est-ce une bonne chose. Peut-être pas.*

Plus tard, le fils monta la jument pour l'apprivoiser, mais il chuta lourdement et se brisa la jambe. Les voisins, consternés, revinrent une fois encore :

— *Quelle tragédie ! Ton fils ne peut plus marcher. Vous ne pourrez plus rien faire.*

Le vieil homme répondit :

— *Il est blessé. Nous allons le soigner. Ce que cela signifie, l'avenir nous le dira.*

Peu de temps après, la guerre éclata. Tous les jeunes hommes du village furent enrôlés de force, sauf le fils du vieil homme, jugé inapte à cause de sa blessure. Les voisins revinrent, émus :

— *Tu as été épargné. Ton fils est resté auprès de toi. Quelle bénédiction !*

Et le vieil homme dit simplement :

— *Il reste avec nous. C'est ainsi. Est-ce une bénédiction ? Je ne sais pas.*

Ne s'attacher à rien

Nous l'avons dit et redit : ce que nous percevons ici et maintenant nous semble stable. Pourtant, il s'agit d'une illusion persistante puisque **tout est toujours en mouvement**. Ainsi :

- Dans moins d'une heure, la rosée du matin aura complètement disparu.
- Demain, cette chenille sera un magnifique papillon.
- Dans vingt ans, mon apparence physique aura visiblement changé.
- Dans deux cents ans, la maison que j'habite aura été détruite.
- En moins de 500 ans, l'Empire Romain s'est effondré.
- Dans quelques millions d'années, les Alpes seront peut-être sous la mer.
- Dans quelques milliards d'années, le Soleil cessera d'émettre de la lumière.

Encore une fois, rien ne se crée, rien ne se perd, **tout se transforme**.

Cela implique que rien ne survivra à notre mort. Selon nos croyances, il n'est même pas certain que notre propre conscience nous survivra.

Il est donc très important de comprendre que tout ce à quoi nous sommes attachés nous fait souffrir inutilement. Et cesser immédiatement tout attachement.

Cela ne signifie pas du tout être insensibles. Nous pouvons respecter chaque chose et chaque être sans pour autant y être attachés.

Voici quelques exemples concrets :

J'aime mes enfants, mon partenaire et mes amis **MAIS** :

- Je les laisse totalement libres de leurs choix de vie
- Je ne m'inquiète pas pour eux
- Je sais que ma vie continue même s'il devait leur arriver quelque chose

J'aime les animaux **MAIS** :

- Je ne m'attache pas à eux au point de les domestiquer
- Je ne les mets pas en cage
- Je sais que je ne possède pas leur fidélité

Je prends soin de ma maison **MAIS** :

- Je sais que quelqu'un d'autre l'habitera après moi
- Je sais que je peux aller autre part si j'y suis contraint
- Je sais qu'elle peut disparaître (termites, catastrophe naturelle, etc.)

Le libre arbitre

Nous l'avons vu : il est impossible d'être véritablement libre tant que nous demeurons prisonniers de nos conditionnements et de notre propre mécanique.

Or, l'être humain est une machine tant qu'il n'allume pas sa conscience.

S'affranchir de cette condition exige un rappel constant à soi-même à chaque instant qui n'est pas vécu en conscience.

Lorsque nous quittons les flux conditionnés qui nous gouvernent, notre conscience s'ouvre à des horizons beaucoup plus vastes. Avec eux apparaissent de nouvelles perspectives, mais aussi de nouvelles responsabilités.

Nous touchons alors du doigt ce qu'est réellement le libre arbitre.

Une question fondamentale se pose alors : avec le niveau de conscience qui est désormais le mien, dans quelle direction vais-je orienter ma vie ? Quel sens, quelle intention vais-je insuffler à chacun de mes choix, à chacune de mes actions ?

Car il devient évident que les fondations sur lesquelles reposent mon ancienne vie ne sont désormais plus compatibles avec l'éveil.

Nous commençons à comprendre que ces questions sont vertigineuses tant elles concernent des domaines de notre vie aussi variés que le travail, la santé, la famille, les loisirs, l'argent, etc.

Être conscient du but dans toute chose

Alors, qu'est-ce qui nous anime réellement dans chaque acte de notre quotidien ? Quelle est l'intention profonde derrière nos gestes, nos habitudes, nos ambitions et nos réactions ? Quel niveau de conscience mettons-nous derrière chaque but ?

Prenons des exemples concrets :

- Mon travail sert-il simplement à assurer ma stabilité matérielle ou répond-il aussi à un besoin de reconnaissance, de pouvoir, de revanche sociale ou de valorisation personnelle ?
- Lorsque je partage quelque chose sur les réseaux sociaux, est-ce un élan sincère de transmission ou une manière subtile d'exister dans le regard des autres ?
- Mes commentaires sur mêmes réseaux : est-ce pour contribuer sincèrement à la discussion ou pour avoir raison et renforcer mon individualité ? Mon commentaire est-il conditionné par une blessure (injustice, rejet, trahison, etc.) ?
- Quand j'aide quelqu'un, est-ce un acte libre ou ai-je besoin, consciemment ou non, d'être perçu comme une « bonne personne » ?
- Lorsque je cherche à apprendre, à méditer ou à évoluer spirituellement, est-ce une ouverture authentique ou une nouvelle identité à construire ? Un « moi » à rassurer ou à occuper ?
- Quand j'achète un vêtement, est-ce pour être confortable ou bien pour séduire / renforcer l'expression d'une individualité ?

- Lorsque je fais du sport, est-ce pour prendre soin de ma santé ou pour dépasser mes limites, être admiré ou répondre à la peur de vieillir ?
- Quand j'écoute quelqu'un parler, suis-je réellement présent à ce qu'il vit ou est-ce que j'attends simplement mon tour pour parler de moi ?
- Lorsque je fais le ménage, la cuisine ou des tâches simples du quotidien, est-ce une activité mécanique ou suis-je capable d'y mettre un peu de conscience ?
- Lorsque je crée une œuvre d'art, une musique, une vidéo : est-ce pour glorifier un petit « moi » ? Est-ce pour occuper mon temps ? Est-ce simplement pour divertir l'autre ? Ou bien le faire rire ou l'élever spirituellement ?
- Pourquoi écouter cette musique ? Est-ce pour entretenir une émotion en moi ou au contraire pour l'évacuer ? Est-ce pour combler le vide ?
- Lorsque j'ai assez d'argent pour vivre, ai-je tendance à accumuler ou à tirer profit ? Ou bien suis-je capable de transmettre, d'offrir ce que j'ai au monde ?

Autrement dit, **suis-je capable de vivre l'intégralité de ma vie en conscience** ? Et, plus profondément, est-ce que la manière dont j'existe permet d'apporter davantage de beauté au monde ? Mes actes ont-ils pour but d'aider les autres sur le chemin ?

Prenons le temps d'un rappel à soi pour répondre à ces questions de la manière la plus honnête possible.

★ Exercice 8 : J'accepte ce qui est

Le karma résiduel issu de nos actes passés produira tôt ou tard ses effets. C'est inéluctable et à moins d'un miracle, personne ne peut échapper à la loi de cause à effet.

Dès lors, la prochaine fois qu'un événement négatif survient dans notre vie, il nous est possible de réagir avec davantage de sagesse.

L'exercice consiste donc à appliquer ces quelques conseils la prochaine fois qu'un karma résiduel viendra frapper à notre porte.

Ce que nous ne devons éviter de faire :

- Se mettre en colère contre soi-même ou les autres.
- Ressasser l'événement, vivre dans l'injustice ou la frustration.
- Nier les conséquences de l'événement ou chercher à les contrôler.
- Se laisser submerger par la panique, l'anxiété.

Ce que nous pouvons essayer de faire :

- Nous asseoir quelques secondes, sans penser à quoi que ce soit et sans volonté d'observer.
- Prendre conscience que l'événement qui survient a toujours des causes antérieures même si celles-ci nous échappent.

- Puisque cet événement n'est pas le fruit du hasard, reconnaître que ce qui arrive devait de toute façon arriver.
- Aussi douloureux soit-il, accepter la survenue de l'événement.

Cet exercice est sans doute le plus difficile du programme : il nous met face à la douleur, il nous oblige à agir de façon contre-intuitive puisque certains flux conditionnés sont extrêmement puissants : injustice, tristesse, colère, etc.

Pourtant, accepter tout ce qui advient, même sa propre mort, est la seule voie à suivre pour éviter de remettre une pièce dans la grande roue du karma.

Il est également conseillé de pratiquer l'exercice 10 du programme intitulé « donner et recevoir ».

MODULE 8 : Vers la compassion

“

**La vie ne nous force pas : elle nous attire
comme un fleuve vers la mer.**

”

– Rumi

Tomber et se relever

Alors, comment sait-on que l'on est éveillé ?

L'état d'éveil est souvent décrit comme une forme de révélation, un moment de dévoilement soudain.

Une personne qui s'éveille est comme frappée par la foudre ; elle sait qu'elle vient de s'éveiller, comme une évidence.

Cependant, les récits d'éveil sont aussi variés que les individus eux-mêmes.

Certains rapportent une expérience survenue lors d'un pèlerinage, d'autres au cours d'une retraite spirituelle, un enseignement ou encore à l'occasion d'un événement marquant.

Toutefois, comme n'importe quel état de conscience, l'éveil peut être instable. C'est pourquoi une personne qui n'est pas pleinement éveillée finit généralement par « redescendre » assez rapidement.

L'éveil, la solution à tout ?

Certaines approches présentent l'éveil comme un remède définitif à la souffrance. Cette idée mérite d'être nuancée.

En réalité, rien, absolument rien ne permet de s'extraire de l'impermanence et donc de la souffrance.

C'est pourquoi, dans des périodes de doute ou face à des obstacles particulièrement marquants, il est fréquent qu'une personne ayant vécu une expérience d'éveil ait le sentiment de revenir à un état de conscience antérieur.

Néanmoins, il faut faire attention à ce que cette rechute ne dure pas dans le temps. La méditation est un moyen infaillible pour demeurer dans la nature de l'Esprit, à condition qu'elle soit correctement pratiquée.

Alors, si nous sentons que l'état d'éveil s'éloigne, rappelons-nous qu'il suffit d'entrer en méditation quelques secondes pour fusionner avec l'Esprit, qui est par nature calme, stable et clair.

Nous pouvons également pratiquer l'exercice n°9 « vers la gratitude », à la fin de ce module. Il s'agit d'un exercice simple qui permet de se remettre très rapidement dans de meilleures énergies.

Les dernières illusions

Si malgré tout cela, l'état d'éveil est toujours aussi difficile à faire perdurer, il est fréquent que cette difficulté soit liée à une sensation profonde de perte de sens.

En effet, réussir sa vie, accumuler des biens matériels, être reconnu, trouver l'amour, chercher le bonheur, courir après les relations sociales... tout ceci n'a plus de sens pour une personne qui s'éveille. Elle sait que s'attacher à tout ce qui est impermanent fait souffrir.

Alors, que reste t-il à faire ?

- **Créer ?** Oui, c'est une activité noble... Mais aujourd'hui, il suffit d'un clic et une intelligence artificielle crée une musique, une chanson, un dessin, un livre... mieux que nous.
- **Aider ceux qui souffrent ?** C'est indispensable. Mais n'est-ce pas comme remplir le tonneau des Danaïdes ? Les guerres reviennent toujours, les gens n'ont pas conscience de ce qui les affligent. Ils continuent de souffrir, encore et encore...
- **Méditer dans une grotte ? Se faire moine ?** C'est mieux que rien : le fait de ne pas agir fait cesser les flux conditionnés... et la nature nous remercie de moins la polluer. Mais si nous avons déjà atteint l'éveil, à quoi bon ?

Nous le voyons, même les activités les plus nobles ont perdu leur sens ! Tout simplement car il n'y a plus de « moi » pour leur donner du sens.

À ce stade, il manque donc un ingrédient pour que l'éveil soit complet.

Le doux parfum de la compassion

La compassion désigne la capacité à reconnaître la souffrance d'autrui et à éprouver un désir sincère de l'atténuer.

Résumons :

- L'identification au « moi » nous fait souffrir.
- L'attachement à ce qui est impermanent (illusion persistante) nous fait souffrir.
- L'ignorance que chaque action produit tel effet nous fait souffrir.
- L'unique remède à la souffrance est la réalisation de notre véritable nature.

C'est donc là que tout converge : les êtres souffrent car ils n'ont pas réalisé l'éveil.

Lorsque nous comprenons ceci, une vague de compassion nous submerge.

Allons-nous laisser nos frères et nos sœurs dans le cycle infini de la souffrance ? Ou allons-nous tout faire pour leur transmettre la flamme de l'éveil ?

Maintenant que nous sommes éveillés, avons-nous réellement le choix ?

Les deux boussoles

Nous l'avons vu au début du programme : il est facile de confondre une « simple » ouverture spirituelle avec l'éveil.

Au fil du temps, une question revient souvent chez celles et ceux qui cheminent sincèrement : suis-je toujours sur le chemin de l'éveil ? Malgré ma bonne volonté, est-ce que j'avance réellement ou me suis-je égaré ?

Il est vrai que le rythme de la vie quotidienne (travail, famille, amis, obligations, divertissements, etc) peut facilement nous éloigner de l'essentiel et nourrir ces interrogations.

Avant de refermer ce programme, j'aimerais donc te transmettre deux boussoles. Elles ne répondront pas à toutes tes questions, mais elles t'aideront à reconnaître la direction juste et à retrouver ton cap chaque fois que le doute s'installera.

L'équanimité

L'équanimité est la capacité à rester intérieurement calme et stable, quelles que soient les circonstances.

C'est accueillir avec le même recul les moments agréables comme les moments difficiles, sans se laisser emporter par l'euphorie, la peur, la colère ou le découragement.

Attention, il n'est pas question de ne plus ressentir d'émotions, mais d'apprendre à ne plus en être le prisonnier.

L'équanimité est donc ta première boussole. Voici comment l'utiliser.

Dans les moments de doute, quand tu te demandes si tu es encore sur le chemin de l'éveil, pose toi la question suivante : **suis-je paisible ou suis-je agité ?**

En effet, une agitation récurrente implique toujours que l'on s'écarte de l'état d'éveil. La notion d'agitation est d'ailleurs à prendre au sens large :

- **Un mental agité** : considérations intérieures, pensées envahissantes, volonté de tout comprendre et de créer des concepts, etc. Si c'est le cas, il convient de pratiquer la méditation du Sentier de Samatha jusqu'à ce que le mental se calme.
- **Difficultés à vivre l'instant présent** : rumination du passé, regrets, excès de projections ou peur du futur, etc. Si c'est le cas, les exercices « j'accepte ce qui change » et « j'accepte ce qui est » peuvent être utiles.
- **Considérations extérieures** : émotions négatives comme la jalousie, l'orgueil, la colère, le sentiment d'injustice, la frustration, le sarcasme, etc. Si c'est le cas, nous pouvons pratiquer les exercices du module « Mettre le moi en arrière plan » ainsi que l'exercice intitulé « éviter la contagion émotionnelles ».
- **Sensation d'être pris dans un schéma, une addiction** : dans ce cas, nous pouvons méditer sur l'impermanence des

choses et relire le module « Voir le monde tel qu'il est » pour cesser de t'attacher à ce qui fait souffrir.

L'altruisme

L'altruisme est la disposition à agir pour le bien des autres, sans chercher avant tout son intérêt personnel.

C'est choisir de mettre son élan vital au service d'autrui, avec sincérité et bienveillance.

Attention : l'altruisme ne consiste pas à s'oublier ou à se sacrifier, mais à accorder autant d'importance au bien-être des autres qu'au sien.

L'altruisme est donc ta seconde boussole. C'est de loin la plus importante. Voici comment l'utiliser.

Dans les moments de doute, quand tu te demandes si tu es encore sur le chemin de l'éveil, pose toi la question suivante : **ce que je veux et ce que je fais sert-il l'intérêt général ou mon intérêt personnel ?**

En effet, il est facile d'être dupé par son ego lorsqu'on marche sur un chemin spirituel. Tu dois donc redoubler de vigilance et t'observer avec attention.

Prenons un exemple concret :

- Je crée une œuvre d'art (chanson, musique, peinture, sculpture, livre, etc.)

Dans un premier temps, je détermine quel désir profond sous-tend ce projet :

- Est-ce pour gagner de l'argent ?
- Est-ce pour acquérir une notoriété ? Faire parler de moi ?
- Est-ce pour laisser une trace après ma mort ? Laisser mon nom dans l'Histoire ?
- Est-ce pour partager mes propres ressentis ou croyances ? Imposer ma vérité ?
- Est-ce pour être admiré, recevoir des compliments ?
- Est-ce pour prouver ma valeur ou compenser un déficit dans ma personnalité ? (sentiment d'infériorité, revanche sociale, etc.)
- Est-ce pour obtenir du pouvoir, une influence ?
- Est-ce pour nourrir une identité ? (exemple : je suis artiste et voici mon œuvre.)

Dans un second temps, **je prends conscience que ce désir est incompatible avec l'état d'éveil** puis je laisse infuser en moi des désirs plus nobles comme :

- Transmettre ou préserver un savoir (exemple : un livre)
- Consoler, inspirer autrui ou le libérer d'une émotion qui stagne (exemple : une chanson triste ou festive)
- Apporter davantage de beauté à l'humanité
- Agir par pure passion, sans rien attendre en retour

Si tu t'aperçois que tes choix sont encore guidés par un désir personnel, relis le module « Vers la liberté » et pratique encore l'exercice « Le rappel de soi. »

“

Tu aimeras ton prochain comme toi-même.

”

– Évangile selon Matthieu

Porter la flamme

Nous arrivons au terme de ce programme. Pourtant, le voyage ne fait que commencer. Enfin, nous le savons déjà : rien ne commence vraiment, et rien ne finit.

Dans un précédent module, nous avons évoqué cette force que l'on appelle la vie ou encore le souffle divin.

Cette force mystérieuse qui pousse les flux conditionnés dans le vide depuis l'origine. Qui fait qu'une fine tige devient en un rien de temps un arbre gigantesque.

Bien sûr, cette force n'agit pas seulement sur la matière. Elle accompagne nos pensées, nos intentions, nos choix, nos actes, etc.

Si nous lisons à nouveau le module intitulé « Les états d'existence », nous savons que vivre réellement dans le royaume des humains nous donne la capacité d'orienter cette force, tel un faisceau laser.

Reste donc une question : dans quelle direction laisserons-nous cette force nous porter ? Choisirons-nous la vertu ou la souffrance ?

Confluences

Merci d'avoir suivi jusqu'au bout ce programme.

Puisse-t-il t'avoir aidé sur le chemin de l'éveil, d'une manière ou d'une autre.

Si c'est le cas, **sens-toi libre de faire un don** selon tes moyens à l'association La Voix du Zen. Un QR code à la fin de ce livre t'orientera sur la bonne page web.

Si tu as des questions, si tu as besoin d'aide ou si tu veux simplement partager ton expérience, **rejoins le groupe dédié** sur le site de l'auteur.

Merci pour ta présence sur le chemin ☀

Entraide

Si tu te demandes comment faire pour transmettre la flamme de l'éveil, voici quelques pistes :

- Parle de ce programme tout autour de toi, partage le lien sur les réseaux sociaux.
- Ce programme est disponible en version anglaise¹⁵ : partage-la à tes contacts à anglophones.
- Donne de ton temps dans un centre de retraite en tant que bénévole.
- Mets tes moyens financiers, tes dons et tes savoir-faire au service de l'éveil.

¹⁵ www.maeltourrene.com/fr (français) www.maeltourrene.com/en (anglais)

Remerciements

Merci à vous qui cheminez de vies en vies vers l'éveil. Si vous êtes arrivés jusqu'ici, ce n'est sans doute pas un hasard. Puisseons-nous parvenir un jour à l'éveil complet qui mettra fin au cycle des souffrances.

Merci aux êtres qui ont déjà réalisé l'éveil ici et maintenant et qui mettent leur vie au service des autres.

Merci aux grands Maîtres qui se sont éveillés avant nous et qui nous guident de façon invisible dans le présent intemporel, avec tant de compassion.

Maël Tournère

★ Exercice 9 : Vers la gratitude

Lorsque l'on traverse une période de mal-être ou que l'on peine à retrouver un équilibre intérieur, certaines pratiques simples peuvent aider à se recentrer.

L'une d'elles consiste à s'isoler quelques instants dans un lieu calme, puis à prendre trois respirations profondes pour s'ancrer dans le moment présent. Ici et maintenant, dans cet état de calme, rien de négatif ne survient, nous sommes en parfaite sécurité.

Nous pouvons dès lors remercier la vie de nous offrir ce cadeau.

La gratitude est disponible facilement, où que l'on soit. C'est un puissant remède à l'impermanence qui gouverne toute chose. Il suffit par exemple de remercier le soleil un jour d'été, de sourire à un inconnu qui passe, d'observer un oiseau manger, d'écouter les grillons chanter en pleine nature, de remercier la vie d'être en bonne santé, d'être aimé, etc.

Ainsi, même quand tout semble aller mal, il y a toujours mille raisons de remercier plus grand que soi.

Voici ce que dit le Maître Selim Aïssel : *« Beaucoup naissent dans des familles extrêmement conflictuelles, d'autres naissent dans des pays où il y a la guerre, d'autres naissent dans des régions où l'on meurt de faim [...] Et moi je suis là, assez tranquille, je suis relativement à l'aise matériellement. Pourquoi moi ? Même si cette question n'a pas de réponse car elle est liée au karma, au destin, on peut toujours adopter une attitude. Cette attitude, c'est la gratitude. »*

★ Exercice 10 : Donner et recevoir

Voici un dernier exercice, directement inspiré de **la pratique de Tonglen**, issue du bouddhisme mahāyāna.

Bien souvent, nous ne savons pas quoi faire de la souffrance de l'autre. Ainsi, lorsque nous sommes face à quelqu'un qui souffre, l'attitude la plus courante est l'excès d'empathie, la gêne ou l'évitement.

Cet exercice propose d'aborder cette situation d'une manière totalement contre-intuitive.

Il s'agit de mettre en route une respiration particulière : inspirer la souffrance de l'autre et expirer notre véritable nature, avec toutes ses qualités.

Nous pouvons notamment imaginer que la souffrance de l'autre entre par nos narines et se dissout dans notre cœur. À l'expiration, nous offrons à l'autre notre calme, notre confiance, notre stabilité, notre clarté, notre compassion, notre gratitude, notre amour, etc.

Par ce souffle invisible, nous offrons à la personne en détresse une chance de reconnaître sa vraie nature, à la manière du **darshan**.

Bien sûr, pratiquer Tonglen n'est pas donné à tout le monde. Il faut être ancré dans sa véritable nature et être capable de regarder l'autre avec les yeux de l'Esprit.

Cela demande de l'entraînement mais les résultats sont miraculeux.

Sogyal Rinpoché détaille cette pratique dans « Le livre tibétain de la vie et de la mort. »

MODULE 9 : Pour aller plus loin

“

Celui qui est maître de lui-même est plus grand
que celui qui est le maître du monde.

”

– Bouddha

À la découverte du bouddhisme

Siddhartha Gautama, dit le **Bouddha**, naît vers 563 avant notre ère au sein d'une famille royale du nord de l'Inde.

À l'âge de 29 ans, il renonce à la vie princière et abandonne sa famille afin de chercher une réponse à l'une des grandes questions de l'existence humaine : la souffrance.

Après plusieurs années d'ascèse, de réflexion et de pratique méditative, il réalise l'Éveil. De cette expérience naîtra un enseignement qui traversera les siècles jusqu'à nous.

Ce module est une présentation des fondements de l'enseignement du Bouddha. Il n'a pas la prétention d'être exhaustif, ni de couvrir la richesse et la diversité des différents courants du bouddhisme.

Avant d'aller plus loin, il est intéressant de faire un saut de 2 500 ans en arrière afin de mieux comprendre le contexte dans lequel est né cet enseignement et d'y découvrir quelques résonances avec notre époque.

L'Histoire ne se répète pas : elle insiste

Tout d'abord, il faut le dire : la période qui a vu naître le Bouddha est particulièrement remarquable. À cette époque, de grandes traditions philosophiques et spirituelles émergent presque simultanément dans différentes régions du monde.

En Inde apparaissent le Bouddha et Mahavira, figure majeure du jaïnisme. En Chine enseignent Confucius et Laozi, tandis qu'en Grèce s'illustrent Socrate, Pythagore et Platon.

Quelques siècles plus tard, Jésus marquera à son tour l'histoire spirituelle du Moyen-Orient et du monde occidental.

Il est également possible d'établir un parallèle entre l'époque du Bouddha et la nôtre. Dans les deux cas, de profondes transformations sociales, économiques et culturelles conduisent de nombreuses personnes à s'interroger sur le sens de l'existence et sur la manière de vivre une vie juste et épanouie.

Bouddha ne répondait évidemment pas à un matérialisme moderne fondé sur la consommation. Cependant, il s'adressait déjà à des problématiques universelles qui demeurent étonnamment actuelles : l'attachement, le désir, l'insatisfaction, la peur de la mort, les raisons de la maladie ou encore la quête du bonheur durable.

Comme d'autres grands penseurs de son temps, Bouddha proposait une voie permettant de vivre avec davantage de conscience, de lucidité et de sérénité dans un monde en perpétuelle transformation.

Il est également frappant de constater que les tensions qui traversaient l'humanité à son époque sont encore présentes aujourd'hui. D'un côté, certains recherchaient le salut à travers des pratiques ascétiques extrêmement rigoureuses : jeûnes prolongés, privations sévères, mortifications corporelles ou méditations intensives. De l'autre, certains privilégiaient une vie tournée vers les plaisirs et les satisfactions immédiates.

Or, cette dualité est plus que jamais d'actualité. Aujourd'hui encore, certains choisissent un mode de vie fondé sur la simplicité, le renoncement ou la discipline spirituelle. C'est le cas, par exemple, des moines retirés dans les monastères des montagnes tibétaines, mais aussi de nombreuses personnes qui, en Occident, adoptent volontairement un mode de vie minimaliste.

À l'inverse, d'autres évoluent dans des environnements marqués par l'abondance matérielle et la recherche du confort, qu'il soit urbain, technologique ou consumériste.

À cela s'ajoutent les préoccupations propres à notre époque : déclinisme, éco-anxiété, crises environnementales ou sociales qui influencent également notre manière d'habiter le monde et de donner un sens à nos quêtes spirituelles.

Ayant lui-même expérimenté ces deux extrêmes en passant d'une vie princière opulente à la rigueur d'une existence ascétique, Bouddha fut l'un des premiers à formuler avec autant de clarté le principe de la Voie

du Milieu : un chemin qui évite aussi bien l'excès de privation que l'excès de plaisirs.

C'est sans doute l'une des raisons pour lesquelles son enseignement continue de résonner avec autant de force aujourd'hui.

Plus de vingt-cinq siècles après son apparition, il demeure une invitation à rechercher l'équilibre, la lucidité et la paix intérieure dans un monde qui, comme celui du Bouddha, est traversé par de profondes divisions et de constants changements.

Pour aller plus loin, je vous conseille vivement l'excellent livre de Daisaku Ikeda intitulé *La vie de Bouddha*.

Voici maintenant l'enseignement de Bouddha dans ses grandes lignes et sans aucune prétention d'être exhaustif.

1. Les afflictions (Duhkha) et le cycle des renaissances (Samsara)

L'apparition conditionnée (Pratītyasamutpāda)

Le Bouddha observe que rien n'apparaît sans raison. En effet, chaque chose trouve son origine dans des causes antérieures. C'est la loi de cause à effet.

D'ailleurs, cela vaut autant pour la matière que pour ce qui anime la matière (personnalité, émotions, pensées, croyances, ego...).

Par exemple, les montagnes apparaissent car les plaques terrestres s'entrechoquent. Sous l'effet de la colère, le corps se tend et les relations de-

viennent conflictuelles. Vous lisez ce livre car une force vous a poussé à le lire.

À noter que la science parvient à la même conclusion : rien n'apparaît sans condition.

Attention, il ne s'agit pas d'une doctrine fataliste ou déterministe : nous sommes le fruit de causes, certes, mais nous pouvons en créer de nouvelles, en conscience.

C'est précisément dans cet espace qu'apparaît la liberté.

Impermanence du réel (Anitya) et vacuité (Śūnyatā)

Non seulement rien n'apparaît sans raison mais tout est en constante transformation depuis des milliards d'années.

Par exemple, cette pomme tombée de l'arbre va se décomposer et nourrir le sol. Cette émotion que nous ressentons en ce moment même aura disparu en quelques secondes. Même la montagne qui semble éternelle finira par s'éroder par la force du vent ou de la pluie.

C'est la fameuse citation « rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme » de Lavoisier.

Non seulement tout est impermanent mais tout est également vide. Pourquoi ? Car la matière est composée à 99,99% de vide.

Nous croyons que la montagne est solide car les électrons de notre main viennent appuyer contre les électrons de la roche. Cette apparente solidité est donc électromagnétique, pas matérielle.

De façon surprenante, 500 ans avant notre ère, Bouddha avait déjà compris ces vérités scientifiques.

Pour résumer : tout ce qui apparaît et qui nous semble tangible, solide, immuable n'est en fait qu'une illusion persistante à laquelle nous croyons dur comme fer, comme dans un rêve.

Le « moi » est une construction mentale qui n'existe pas de façon permanente (anātman)

Depuis l'origine, tout nous pousse à croire que nous sommes un individu parmi tant d'autres : notre corps, notre prénom, nos désirs, nos pensées, nos émotions, nos croyances, notre personnalité... Ce « moi » indubitable s'est tissé au fil de notre propre histoire comme le lierre s'enchevêtre sur la pierre...

Pourtant, notre corps vieillit, nos émotions s'écoulent, nos pensées s'envolent, nous changeons mille fois d'avis et notre personnalité évolue sans cesse.

Même notre conscience semble parfois disparaître : où part le « moi » lorsque nous dormons, lorsque nous perdons connaissance, lorsque nous sommes frappés par la maladie (psychose, alzheimer, amnésie...) ?

Au final, quand nous regardons attentivement qui nous sommes, nous ne trouvons jamais un « moi » stable, seulement des processus d'identification dont les origines sont conditionnées.

Alors, si tout s'effrite, si tout finit par disparaître, que reste-t-il pour dire « moi » ?

Le Bouddha tranche cette question et affirme : « Il n'existe aucune entité fixe, éternelle ou indépendante qui serait moi ».

Comment ? Notre conscience individuelle serait donc comme les montagnes : une illusion persistante ? Vide et impermanente ? Sommes-nous une personne ou bien ne sommes-nous personne ?

Nous touchons là un point sensible pour nous qui sommes sur un chemin spirituel. En effet, comment pourrions-nous ne pas croire à notre propre existence ? Est-ce seulement possible de l'imaginer ?

Nous constatons ici que le bouddhisme propose une croyance diamétralement opposée à la plupart des religions ou spiritualités : absence de « moi » ou de conscience individuelle VS âme qui survit à la mort.

Les trois poisons (triviṣa)

Selon l'enseignement du Bouddha, trois causes sont à l'origine de la souffrance :

L'ignorance (symbole : le porc / le mammifère) : méconnaissance de la loi de cause à effet et non reconnaissance de l'impermanence du réel. Par exemple : ne pas se soucier des conséquences de ses actes ou s'identifier à un moi permanent et solide (passer une vie entière à vouloir être quelqu'un) ou encore être persuadé que la montagne est immobile et solide.

L'attachement / l'avidité (symbole : le coq / l'oiseau) : désir constant et insatisfait. Par exemple : faire de l'accumulation de richesses un but de vie, être dépendant affectivement de quelqu'un, être aveuglé par l'industrie du divertissement, rechercher en permanence une émotion pour se sentir vivant, se gaver de nourriture, de culture...

Aversion/Colère (symbole : le serpent / le reptile) : hostilité envers ce qui est perçu comme différent de soi. Toute pensée qui vise à renforcer la croyance que nous sommes séparés les uns des autres. Par exemple : toute forme de racisme, de rivalité, de jalousie, de défiance... Ne pas vouloir pardonner, se croire supérieur à l'autre, etc.

Les afflictions condamnent chacun au cycle infini de la souffrance (Samsāra)

Le Samsāra désigne le cycle infini de tout ce qui naît d'une cause antérieure. Il n'y a ici aucune distinction ou morale : cette roue karmique inclut tout ce qui existe, qu'il soit de nature matérielle ou immatérielle, qu'il soit connoté de façon positive ou négative.

Concrètement, tant que nous sommes sous l'emprise des trois poisons, nous produisons un flux de causes et de conséquences (Saṃskāra) qui vient alimenter le cycle infini de la souffrance.

Il y a bien sûr des moments de répit mais ils sont trompeurs. Par exemple, le bonheur nous glisse entre les doigts car il est comme tout le reste : impermanent. Tant que nous le recherchons, tant que nous croyons le retenir, nous restons prisonniers du Samsāra.

Entrer dans le courant de l'éveil (Srotāpatti)

Nous avons vu que :

- Le « moi » est une construction mentale qui n'a pas d'existence propre (Anātman)

- Le monde qui nous entoure est une illusion persistante. Nous le voyons de manière stable alors qu'il se transforme continuellement. (Anitya)
- Depuis le Big Bang, tout, absolument tout, existe du fait de causes antérieures mais nous n'avons pas conscience de tous les flux conditionnés.

Lorsque nous réalisons tout ceci et que nous y croyons de façon indubitable, quelque chose d'extraordinaire se produit. Comme une étoile est attirée par un trou noir, nous devenons irrémédiablement orientés vers l'éveil (Srotāpanna).

D'un point de vue psychologique, la Srotāpatti est donc une réorganisation profonde de la structure cognitive. La découverte qu'il n'existe aucun « moi » au centre de l'expérience bouleverse le processus d'identification : la personnalité est toujours là mais le « moi » s'effrite voire s'effondre.

Incrédule, le srotāpanna réalise que l'expérience continue sans "lui" et qu'il en a toujours été ainsi.

Dès lors, le srotāpanna comprend que les pensées et les émotions ne sont pas une production du « moi » mais bien quelque chose qui existe indépendamment. Il réalise que le corps n'a pas besoin d'un « moi » pour respirer ou digérer de façon indépendante.

Le doute latent lié à l'existence du « moi » ne tient plus et le sotāpanna est déchargé d'un poids qu'il avait sur les épaules.

Il s'ensuit un calme intérieur, une confiance retrouvée et l'apaisement du mental. Voici une image qui exprime parfaitement ce que vit le sotāpanna.

Imaginons un commandant de bord qui a toujours cru qu'il était le pilote de l'avion. Un jour, il découvre qu'il existe un mode "pilote automatique" : l'avion vole selon des lois physiques, selon des réactions prévisibles puisque conditionnées depuis toujours. Déchargé de toute responsabilité, le commandant de bord peut dès lors s'asseoir tranquillement et profiter du voyage.

Plus précisément, le pilote peut encore s'asseoir au poste de pilotage mais peu importe ce qu'il fait, l'avion peut voler sans lui.

Bien sûr, la Srotāpatti n'est pas l'éveil complet, loin de là. Il s'agit d'une phase de transition durant laquelle le sotāpanna continue de vivre comme le commun des mortels, du fait des conditions antérieures.

Ainsi, il ressent toujours de la colère, du désir, des afflictions de toute sorte.

La partie suivante décrit les conditions qui mènent à l'éveil complet.

2. L'éveil (Bodhi) et l'arrêt des afflictions (Nirvāṇa)

La nature de Bouddha

Tout l'enseignement du Bouddha repose sur la compréhension de ce point crucial : **nous sommes déjà éveillés.**

En effet, nous sommes éveillés depuis toujours mais cette nature est simplement voilée par l'épais brouillard de notre mental (pensées, émotions) et par l'obsession de ce « moi » auquel nous sommes fortement identifiés.

L'éveil n'est donc pas une quête. Ce n'est pas un état qu'il nous faudrait chercher ailleurs. Il faut plutôt le voir comme une prise de conscience, un dévoilement, une révélation.

Sans la compréhension de cette réalité fondamentale, l'éveil est impossible car l'être déjà éveillé cherche partout un chemin qui n'existe pas.

Chercher l'éveil, c'est comme passer une vie entière à chercher ses lunettes alors qu'elles sont déjà sur son nez.

La tranquillité de l'esprit (Samatha), la clarté de l'esprit (Vipashyanā) et l'enseignement (dharma) sont les bases de l'éveil.

Lorsque nous sommes sous l'emprise des afflictions (colère, peur, tristesse, avidité, jalousie, orgueil, fierté, manque, etc.), il ne nous est pas possible de réaliser qu'il existe une autre réalité derrière le « moi ». Il est donc primordial de restaurer la tranquillité de l'esprit.

Lorsque nous croyons dur comme fer à l'illusion persistante de tout ce qui nous entoure, y compris celle de notre propre « moi », il ne nous est pas possible de réaliser qu'il existe autre chose derrière ce « moi ». Il est donc primordial de restaurer la clarté de l'esprit.

Enfin, l'enseignement (ou le Maître) permet à celui qui possède la tranquillité et la clarté de l'esprit de réaliser qu'il est déjà éveillé. En d'autres termes, il lui révèle sa vraie nature, par effet miroir.

Si ces trois conditions ne sont pas réunies, l'éveil complet est impossible. Cette triade est donc le cœur de l'enseignement du Bouddha.

La nature de l'Esprit (Citta-tā)

Lorsque nous parvenons à nous désidentifier du « moi », nous réalisons qu'il existe autre chose derrière lui : l'Esprit.

Alors, qu'est-ce que l'Esprit selon Bouddha ?

C'est ce qui apparaît quand on observe calmement ce qui se passe ici et maintenant : une présence vide, stable, claire et calme.

Vide car en apparence, il n'y a rien. Pourtant, l'Esprit contient tout ce qui existe.

Stable car l'Esprit est toujours là, contrairement au « moi » qui est impermanent par nature.

Clair car l'esprit sait reconnaître à chaque instant l'illusion persistante. Il ne peut pas être trompé par ce qui semble permanent, contrairement au « moi » qui s'y accroche.

Calme car l'esprit ne peut pas être troublé, contrairement au « moi ».

L'image du ciel permet de comprendre la nature de l'esprit : les nuages obscurcissent ou laissent passer la lumière, ils font tomber la foudre, la neige, la pluie... Mais une fois que les nuages s'en vont, le ciel réapparaît toujours, vide, stable, clair, calme.

Nous voyons ici que le « moi » semble coexister avec l'esprit. Plus précisément, il en est une émanation, au même titre que les pensées, les émotions, les montagnes, L'Univers...

Autrement dit, comme la vague existe sans jamais être séparée de l'océan, le « moi » existe sans jamais être séparé de l'Esprit.

L'arrêt des afflictions (Nirvāṇa)

Lorsque nous réalisons que nous sommes déjà éveillés, nous cessons de voir la réalité à travers les yeux du « moi ». Nous la voyons directement avec les yeux de l'esprit.

Dès lors, nous devenons conscients, à chaque instant, que nous ne sommes pas ce « moi ». Nous réalisons avec stupeur que c'est l'esprit qui génère les pensées, les émotions et pas nous. Que tout le décor du monde qui nous entoure est une illusion persistante issue de la manifestation de cet esprit.

Concrètement, qu'est-ce que cela change ?

Avant l'éveil, nous n'avions que le « moi » pour appréhender la réalité. Or, nous l'avons vu, ce « moi » s'accroche aux concepts, à ce qu'il croit être stable, permanent. Mais en étant trompé par l'impermanence, il

génère de ce fait toutes sortes d'afflictions et de concepts : le manque, l'avidité, la peur...

Dans l'état d'éveil, l'agitation du « moi » s'apaise, car il n'est plus au premier plan de notre conscience. Mieux encore, nous pouvons décider à quels moments celui-ci apparaît et dans quel but. Un peu comme un costume que l'on met pour jouer un rôle.

Puisque notre « moi » apparaît toujours à bon escient, nous cessons de mettre dans la roue karmique ce qui produit du négatif. Dès lors, le flux des afflictions issu des causes antérieures et de leurs effets commence à se tarir. Nous quittons peu à peu le Samsara.

Les états intermédiaires de conscience au moment de la mort (Bardo)

Nous l'avons vu, tout ce qui existe est mû par la force ininterrompue des causes et des effets depuis le Big bang. Ces flux (ou continuum) emportent absolument tout dans leur danse. Ainsi, la pomme tombe de l'arbre et nourrit la terre. Ce terreau deviendra idéal pour qu'une fleur y pousse. Et grâce au vent, il y aura mille autres fleurs aux quatre coins du monde.

Bien sûr, nous n'échappons pas à la règle : notre corps, nos pensées, nos émotions, notre personnalité... Tout ce que nous sommes change en permanence, entraîné par une infinité de causes antérieures.

Comme l'eau coule pour disparaître entre nos doigts, nous ne savons pas où nous mène notre propre flux de conscience.

Mais alors, que reste t-il vraiment de nous au moment de la mort ?

Dans le **Bardo Thödol**, le Livre des morts tibétain, il est dit que nous continuons à percevoir les manifestations de l'Esprit, même après la mort.

Ainsi, une lumière extraordinaire peut apparaître, un état d'amour et de paix peut nous envelopper, des êtres qui nous sont chers peuvent se manifester. Si notre conscience est tourmentée, il est également possible qu'un décor anxiogène apparaisse : des formes terrifiantes, des entités, des bruits étranges...

Certains y voient un parallèle avec les récits d'expériences de mort imminente (EMI). Pourtant, selon le Bardo Thödol, ce décor n'est qu'une illusion persistante, une pure projection de l'esprit. Et il convient de ne surtout pas s'y attacher.

Pourquoi ? Parce que si nous croyons dur comme fer que les manifestations de l'esprit sont la réalité, nous sommes comme prisonniers d'un rêve saisissant. Or, le rêve va se dissoudre et le continuum de notre conscience va être aspiré vers un nouveau corps, une nouvelle naissance, un nouveau « moi. »

En réalité, selon le Bardo Thödol, ces manifestations offrent surtout une ultime occasion de reconnaître la nature lumineuse de l'Esprit. Celui qui la reconnaît n'est plus emporté par le cycle des renaissances.

Nous voyons donc ici que même au-delà de la mort, le courant de notre conscience n'échappe pas au cycle conditionné des causes et des effets (Samsara).

Seule la nature du Bouddha permet d'arrêter l'identification systématique à un « moi » et donc de sortir du cycle des réincarnations.

Nous voyons ici que les implications de l'éveil sont vertigineuses.

“

Je passerai mon ciel à faire du bien sur la Terre

”

— Sainte Thérèse de Lisieux

Un pas vers la prière

Dans la vie, chacun traverse des épreuves, et il est bien naturel de chercher du soutien pour les surmonter.

La foi, la prière et la dévotion peuvent offrir une force intérieure précieuse, sans qu'il soit nécessaire d'adhérer à une religion particulière.

Chaque année, des milliers de personnes sont témoins de miracles, preuve que la foi peut réellement déplacer des montagnes¹⁶.

Il serait dommage de se priver de ces puissants outils sous prétexte qu'une religion ou une forme de spiritualité nous met mal à l'aise.

Pour celles et ceux qui se sentent appelés sur cette voie, il est possible d'invoquer certaines divinités ou figures spirituelles selon les besoins ou les situations rencontrées.

Et bien sûr, selon les traditions et sensibilités de chacun, d'autres êtres de lumière ou divinités peuvent aussi être sollicités.

En voici quelques exemples.

¹⁶ Lire à ce sujet l'excellent livre *L'Insolence des miracles* de Didier Van Cauwelaert

Compassion, amour, guidance vers l'éveil :

Dainichi Nyorai est le Bouddha cosmique central du bouddhisme ésotérique japonais. Il correspond au Bouddha **Mahavairocana**, dont le nom signifie « Grande Lumière ».

Son équivalent féminin est **Dai Marichi Ten (Marici)** qui symbolise la capacité de l'esprit éveillé à traverser les illusions du monde sans s'y attacher, tout en protégeant le pratiquant des obstacles intérieurs et extérieurs.

Contrairement à Siddharta Gautama, ces deux divinités ne représentent pas des personnages humains ayant vécu sur terre, mais la réalité ultime et la sagesse universelle qui imprègnent tout l'univers.

Ensemble, ils sont considérés comme la source de tous les bouddhas et l'expression de la nature éveillée présente en chaque être.

Voici un mantra qui peut être utilisé pour demander de l'aide sur le chemin de l'éveil (à prononcer 108 fois) :

Om Gate ! Gate ! Paragate ! Parasamgate ! Bodhi svaha (Courons ! Courons ! Courons là-bas ! Courons là-bas ensemble ! Merci aux êtres éveillés)

Padmasambhava (VIII^e siècle), également connu sous le nom de *Guru Rinpoché* (« le Précieux Maître »), est l'une des figures les plus vénérées du bouddhisme tibétain.

Considéré comme le fondateur de l'école Nyingma, la plus ancienne tradition du bouddhisme tibétain, il est réputé pour avoir adapté les enseignements bouddhiques au contexte culturel tibétain et pour avoir transmis de nombreuses méthodes de méditation et de transformation intérieure.

Au-delà des récits légendaires qui entourent sa vie, Padmasambhava demeure une figure majeure de la voie spirituelle, symbolisant la capacité de transformer les obstacles en sagesse et de révéler la nature éveillée présente en chaque être.

Voici un des mantras tibétains les plus puissant : le Vajra Guru Mantra. Selon Sogyal Rimpoché, réciter une seule fois ce mantra équivaut à la bénédiction obtenue en pratiquant l'enseignement complet du Bouddha :

Om Ah Hum, Vajra Guru Padma, Siddhi Hum (Ô Padmasambhava, accorde moi la réalisation suprême)

Marie, mère de Jésus-Christ dans la tradition chrétienne, est vénérée comme symbole de pureté, compassion et intercession.

Sur le plan spirituel, Marie représente la présence maternelle et protectrice dans le monde, guidant les humains vers la confiance, la prière et la miséricorde.

Elle est souvent invoquée pour obtenir soutien et consolation, ainsi que pour développer la vertu de la compassion et de la fidélité à la foi.

Jésus-Christ est également une figure centrale du christianisme, mais il peut également être considéré comme un guide spirituel universel.

Il incarne la compassion, le pardon et l'amour inconditionnel, montrant par sa vie et ses enseignements comment vivre avec intégrité et bienveillance envers les autres.

Ses paroles et ses actions inspirent à transformer la souffrance, développer la patience et la compréhension, et cultiver l'empathie dans nos relations.

Par son exemple de sacrifice et de service, Jésus enseigne l'importance de la générosité, du courage moral et de la persévérance face aux défis de la vie.

Ses gestes et ses enseignements continuent de nourrir la réflexion sur la voie d'une vie éthique et consciente, accessible à tous indépendamment de la croyance religieuse.

Santé, guérison :

Bhaisajyaguru, connu au Japon sous le nom de **Yakushi Nyorai**, est le **Bouddha de la guérison** et de la lumière bienfaisante.

Plus qu'un médecin des corps physiques, il symbolise la guérison intégrale de l'esprit et du karma.

Sa lumière bleue, qui émane de sa présence, représente la clarté, la purification et la sagesse qui dissipe les obscurcissements intérieurs.

Sur le plan spirituel, Yakushi Nyorai guide les pratiquants à transformer la souffrance en éveil, à développer la compassion et à créer les conditions favorables à la santé et à la sérénité.

Dans le bouddhisme japonais, il est invoqué pour protéger et fortifier non seulement le corps, mais aussi le cœur et l'esprit, permettant au pratiquant de progresser sur le chemin de l'éveil avec confiance et équilibre.

Voici le mantra pour invoquer Yakushi Nyorai (à prononcer 108 fois) :

Om korokoro sendari matōgi sowaka (Hommage au Bouddha de médecine, au grand guérisseur, que la guérison se manifeste rapidement)

Saint Charbel (1828–1898), moine libanais, est vénéré pour sa vie de méditation et de prière profonde, mais surtout pour les miracles de guérison qui lui sont attribués après sa mort (plus de 30000 à ce jour).

De nombreux témoignages racontent que des malades ont été soulagés de douleurs chroniques, de maladies graves ou de conditions jugées incurables après avoir prié ou placé des objets associés à Saint Charbel sur leur corps.

Ces guérisons, souvent rapides et inattendues, font de lui une figure spirituelle symbolisant la force de la foi, de la présence silencieuse et de l'attention bienveillante. Son exemple inspire à croire au pouvoir de la concentration intérieure, de la persévérance et de la compassion, montrant que la paix et la dévotion peuvent devenir un vecteur concret de transformation et de soutien pour autrui.

Abondance, protection matérielle :

Jambhala est une divinité vénérée dans le bouddhisme tibétain comme source de prospérité, de protection et d'abondance spirituelle.

Plus qu'un simple donateur matériel, Jambhala incarne la libération de l'esprit de la peur et du manque, permettant aux pratiquants de développer la générosité, la confiance et l'équilibre intérieur.

Sa pratique vise à transformer l'attachement et l'avidité en sagesse et en compassion, en encourageant un usage éthique et altruiste des ressources.

Jambhala est invoqué pour surmonter les obstacles liés à la pauvreté, au stress ou à l'insécurité, tout en soutenant le chemin spirituel du pratiquant avec discernement et abondance.

Vasudhara est la déesse de la richesse, de l'abondance et de la prospérité, vénérée principalement dans le bouddhisme tibétain et népalais.

Elle symbolise la générosité infinie, la fertilité spirituelle et matérielle, et inspire les pratiquants à développer la générosité, la gratitude et l'altruisme.

Sur le plan spirituel, Vasudhara permet de lever les obstacles à l'épanouissement personnel et spirituel, en transformant la peur du manque ou de l'insécurité en confiance et abondance intérieure.

Purifier le karma, obtenir le pardon :

Vajrasattva, dont le nom signifie littéralement « être de diamant », est la divinité de la purification totale du karma dans le bouddhisme tantrique.

Son essence adamantine symbolise l'esprit indestructible et immaculé, capable de dissoudre toutes les impuretés mentales et karmiques accumulées au fil des vies.

En récitant son mantra, le pratiquant vise à nettoyer les actions négatives passées, lever les obstacles spirituels et clarifier l'esprit, préparant ainsi le terrain pour une transformation profonde et la progression vers l'éveil.

Cette purification n'est pas seulement symbolique : elle permet de transformer les habitudes mentales et émotionnelles qui entravent la sagesse et la compassion, en consolidant un esprit stable, clair et indestructible, comme le diamant.

Voici le mantra pour invoquer Vajrasattva (à prononcer 108 fois) :

Om Vajrasattva Hum

**Très peu de choses sont nécessaires
pour mener une vie heureuse.**

— Marc Aurèle

Un pas vers le renoncement

le renoncement aux divertissements de la vie mondaine n'est pas un rejet de la joie ou de la beauté, mais un moyen de se libérer de ce qui renforce l'illusion du « moi. »

Les enseignements de Bouddha expliquent que l'attachement aux plaisirs sensoriels et aux stimulations émotionnelles entretient la soif (tanhā), source de l'insatisfaction et du cycle de la souffrance.

Ainsi, être passionnément attaché à un artiste, rechercher constamment des émotions fortes dans la musique, les films ou les œuvres culturelles, ou encore passer de longues heures à se distraire devant des écrans, peut sembler anodin, mais contribue à nourrir une identité construite autour de goûts, de préférences et d'opinions.

Cette construction renforce l'idée d'un « moi » solide et séparé.

De la même manière, l'attachement aux relations sociales, au besoin d'être reconnu, aimé ou entouré, peut devenir une autre forme de divertissement qui détourne de l'observation intérieure.

Chercher à multiplier les interactions, à plaire ou à maintenir certaines images de soi dans le regard des autres alimente le désir et la peur de perdre, deux mécanismes qui entretiennent l'agitation mentale.

Le renoncement, dans ce contexte, consiste à prendre conscience de ces habitudes et à réduire progressivement leur emprise, non par ascétisme rigide, mais pour retrouver un espace de silence et de clarté intérieure.

En se détachant des distractions et des stimulations incessantes, l'esprit peut se tourner vers sa nature profonde, plus stable et plus paisible que les émotions passagères offertes par la société.

Renoncer n'est pas un sacrifice

Ce processus de renoncement peut toutefois susciter de la peur et des résistances légitimes.

Lorsque l'on commence à se détacher des divertissements, des relations ou des objets auxquels on s'identifiait, un sentiment de vide peut apparaître.

Cette impression est renforcée par une société qui valorise en permanence la distraction, la consommation et la stimulation : la publicité, les médias et le système économique encouragent à combler chaque instant par des contenus, des achats ou des interactions, laissant peu de place au silence et à l'introspection.

Renoncer à ces habitudes peut donner l'impression de se couper des autres, de s'éloigner de ses amis ou de ne plus participer au rythme collectif.

Pourtant, comme nous l'avons déjà étudié, ce chemin de désidentification du « moi » conduit progressivement vers un état de simplicité et de liberté intérieure, souvent décrit comme un rapprochement du vide, c'est-à-dire d'un espace non encombré par les désirs et les peurs.

Dans cet état, le moi ne disparaît pas, mais cesse d'être au centre de toutes les préoccupations : il devient un habit que l'on met ponctuellement, de manière consciente et appropriée, notamment pour agir avec justesse et aider les autres, plutôt qu'une identité à défendre ou à nourrir en permanence.

Liens et médias cités dans le programme

Faire un don à l'association de l'auteur La Voix du Zen :

www.helloasso.com/associations/la-voix-du-zen

Version web du programme Vers mon éveil :

www.maeltourrene.com

Rejoindre le groupe d'entraide sur Discord :

<https://discord.gg/apR7JwZ7>

Test de l'Ennéagramme :

www.yanntassy.fr/test-enneagramme

[Vidéos d'intérêt en lien avec le programme :](#)



“

Le début de la sagesse est la définition des termes

”

— Socrate

GLOSSAIRE

Moi

Identification à une conscience individuelle formée à partir de multiples agrégats conditionnés (corps physique, sensations, émotions, pensées, personnalité...). Synonymes : identité, ego, conscience individuelle, « je ».

Petit « moi »

Partie de notre personnalité qui prend soudain le contrôle sans que nous en ayons conscience. Exemple : petit « moi » colérique, jaloux, anxieux, orgueilleux, méchant, etc.

Saisie du « moi »

Moments où nous sommes contrôlés, par un petit « moi ». Exemples : une aversion (accès de colère, de haine, de jalousie...) ou une phase d'avidité (nourriture, sexe, argent...)

Saisie du mental

Moments où nous sommes contrôlés, par notre mental. Exemples : une période de rêverie pendant laquelle nous sommes pris dans le flux de nos pensées, une phase d'anxiété qui brouille nos perceptions, une peur qui fait tourner nos pensées en boucle, etc.

Afflictions

États de conscience qui nous affectent négativement (colère, jalousie, tristesse, dégoût, orgueil, méchanceté, oisiveté, etc.)

Divertissement

Attachement à tout ce qui distrait le « moi » et qui permet de lui donner une existence relative (vie sociale, arts, culture, émotions, médias, jeux, sports...)

Esprit ordinaire

Désigne tout ce qui surgit dans notre mental et qui participe à la construction de notre personnalité : les pensées, les émotions, les croyances, l'identification à un « moi » ou à une conscience individuelle capable de s'observer elle-même.

Esprit

Présence vide, stable, claire et calme qui apparaît lorsqu'on arrête temporairement le flux des pensées et qu'il n'y a plus de « moi » qui cherche à observer. Synonyme : nature véritable.

Éveil

État de conscience à partir duquel le « moi » n'est plus au centre de l'expérience et qui permet de voir avec les yeux de l'esprit le monde tel qu'il est : impermanent et conditionné.

Karma

Flux ininterrompus des causes et des effets qui perdurent depuis l'origine. Synonyme : continuum, flux conditionnés, loi de cause à effet, destin, hasard.

Illusion persistante

Processus qui aboutit à croire dur comme fer qu'un continuum est stable alors qu'il change en permanence. Exemples : croire que la matière est solide, s'attacher à quelque chose qui va disparaître, etc.

Présent intemporel

État de présence dans lequel la conscience est hors du concept de temps et d'espace. Synonyme : l'ici et maintenant.

Rappel de soi

Action de se souvenir de sa propre présence au moment même où l'on agit, pense ou perçoit le monde. Il vise à sortir du fonctionnement automatique pour vivre avec une conscience plus éveillée.

Vie mondaine

La vie mondaine désigne un mode de vie centré sur les préoccupations de l'esprit ordinaire : la recherche du plaisir, l'évitement de la souffrance, le désir de reconnaissance, les possessions matérielles, les distractions et les préoccupations liées au « moi ». À l'inverse, le chemin d'éveil consiste à se libérer progressivement de cette identification afin de découvrir une paix et une lucidité qui ne dépendent plus des circonstances extérieures.

Restons en contact

www.meltourrene.com

contact@meltourrene.com

YouTube : @versmoneveil