

Arnaud Riou

OSEZ RÉVÉLER VOTRE ÂME

Quand les sagesses ancestrales
nous guident sur notre chemin de vie



Osez révéler
votre âme

DU MÊME AUTEUR
AUX ÉDITIONS J'AI LU

Réveillez le chaman qui est en vous

Dans la collection Phaos :

Vous êtes immortel

ARNAUD
RIOU

Osez révéler votre âme

Quand les sagesse ancestrales
nous guident sur notre chemin de vie



Ce livre a précédemment paru sous le titre *Se révéler*.
Illustrations © IGS (p 116, 197, 239, 262, 306)
et Shutterstock (p 338, 349 et 403)

© Éditions Albin Michel, 2022

À DEUX LETTRES PRÈS...

À deux lettres près, SE RÉVÉLER devient SE RÉVEILLER. Nous sommes-nous endormis, bercés par notre train-train ? Nous sommes-nous éloignés de l'essentiel ? Un réveil brutal nous invite à ouvrir les yeux. La vie est tellement plus belle lorsqu'on cesse de la rêver pour la vivre pleinement.

En inversant deux lettres, SE RÉVÉLER devient SE RELEVER. Sommes-nous tombés, épuisés ? Avons-nous chuté du piédestal de notre utopie ? Avons-nous abandonné toute lutte ? Nous sommes-nous effondrés, résignés ? Avons-nous été mis à terre par la folie de ce monde agité ? Il nous faut incarner de nouvelles ressources pour nous relever et nous maintenir droits et dignes. Peut-être alors doit-on se réveiller et se relever, pour se révéler.

Il y a tant de façons de se révéler. On révèle un scandale, on révèle un secret de famille, le nom du gagnant d'un grand prix. « Eurêka ! J'ai trouvé », se dit le chercheur

à qui l'équation se révèle sous un jour nouveau. On a une révélation quand, soudain, on comprend qu'on passait à côté de l'essentiel, qu'on était loin de son âme, qu'un flash, ou même une apparition, se révèle à nous. Et on peut se révéler soi-même, briser la gangue qui nous enferme, tomber le masque que l'on porte pour révéler le diamant de notre véritable nature. Alors on se réveille, on se relève et à la même seconde, on se révèle.

On dit des grands maîtres spirituels que ce sont des êtres éveillés. En tout, ils savent se réveiller, se relever, pour s'éveiller et se révéler. Ils se sont révélés, et par leur exemple, nous montrent le chemin.

INTRODUCTION

Quel chemin inspirant que celui qui nous invite à nous révéler. Le processus de la révélation est tellement émouvant. Dans la pénombre de son laboratoire éclairé d'une petite ampoule rouge, le photographe expose son papier argentique à la lumière de l'agrandisseur. Quinze, vingt secondes, puis, délicatement, il trempe sa feuille blanche dans une solution chimique composée d'hydroquinone, de génol et de métol ; le révélateur. Sur la blancheur immaculée du papier granulé, en quelques secondes apparaissent une silhouette, un visage, la précision d'une expression, la profondeur d'un regard. C'est le processus de la révélation. Suivra un autre bain, le fixateur. Alors seulement la photographie pourra être exposée aux regards de tous. Elle ne craint plus la lumière du jour.

Lorsque j'avais vingt ans, je passais des journées entières dans l'obscurité de mon studio photo. Ce processus alchimique me fascinait. Un temps d'exposition trop long et le cliché

était assombri ; trop court, et l'image ne se révélait pas. Un trempage trop bref dans le fixateur et la photo se voilait dès qu'elle percevait la lumière du jour. Développer des photos demande humilité et patience.

C'est peut-être ce souvenir qui m'inspire depuis trente ans à accompagner les hommes et les femmes à se révéler. J'ai vu tant de personnes se transformer, se détendre, tant de sourires se dessiner sur des visages en larmes, tant d'expressions devenir plus vraies, quand les âmes se révélaient au grand jour. Lorsqu'on se révèle, on devient authentique. On gagne en assurance et en cohérence. J'ai accompagné tant d'hommes et de femmes qui ont osé révéler leurs secrets, leurs passions, leur intimité, leur histoire, leur vocation que j'ai dédié ma vie à accompagner ces belles âmes dans le processus de la révélation.

Je ne trouve rien de plus beau qu'une femme, qu'un homme qui se révèle. Rien de plus touchant que cette seconde extatique où l'on comprend que l'on s'était enfermé soi-même, qu'on s'était trompé, et qu'on peut changer le fil de son existence en prenant une décision courageuse, ou en révélant le message caché d'une épreuve. À la seconde même de la révélation, l'âme rayonne, le geste devient plus sûr, comme libéré du regard de l'autre. La voix gagne en assurance. Le changement s'opère.

Cette fascination du processus de révélation inspire mon chemin. Nous pouvons tous révéler l'éclat du diamant de notre authenticité.

Nous l'avons préservé, protégé, ignoré, mais ce diamant ne demande qu'à offrir sa lumière. Qu'elle naisse d'un rêve, d'une prise de conscience à la suite d'un accident, ou de l'enseignement d'un maître, quel bonheur d'avoir une révélation ! Se révéler donne du sens à notre vie, illumine notre regard, nous rend plus vrai, nous donne de l'énergie et nous encourage à ouvrir notre cœur et à revenir à l'essentiel.

La question de la révélation est dans mon existence comme un fil conducteur. Je trouve ces éclats d'âme, ces prises de conscience, tellement émouvants ! J'aime les actes posés qui suivent la révélation. Lorsque Annie lit le *Livre tibétain de la vie et de la mort*, c'est la révélation. Elle n'a jamais rien lu d'aussi beau. Elle comprend enfin ce que son âme lui murmurait depuis des années. Les mots du maître tibétain Sogyal Rinpoché touchent son âme comme personne ne l'avait fait avant lui. Elle part le retrouver pour une retraite méditative, puis, nouvelle révélation, elle prononce ses vœux monastiques. Elle vit aujourd'hui la plénitude de sa vocation. Roselyne, elle, se révèle dans le désert marocain lors d'un trek dans les dunes. Le silence, l'immensité, la bonne humeur des chameliers éclairent son âme. Un riad est à vendre. Elle investit toutes ses économies et l'achète. Elle vit depuis dans la douceur de la région de M'hamid.

Et puis, il y a toutes ces petites révélations qui se tissent les unes aux autres. On comprend

soudain ce que nous disait notre âme depuis des années, qu'on ne voulait pas entendre, on prend enfin conscience des raisons pour lesquelles on a choisi cette ville, ce métier, ou pour lesquelles on a fait cet investissement qui semblait ne pas avoir de sens hier. Ce sont toutes ces révélations qui m'ont donné envie d'écrire ce livre, comme une évidence soudaine. La révélation éclaire notre chemin. J'ai la certitude qu'il est plus important de réussir sa vie que de réussir dans la vie et que cette réussite passe par une meilleure révélation de la nature humaine, une plus grande compréhension de notre responsabilité sur cette planète.

Comment se révéler ? J'ai la sensation que ce que nous apprenons en classe ou en famille n'est qu'une toute petite partie de ce qui nous sert à nous révéler. L'apprentissage traditionnel consiste à assimiler des règles, acquérir des notions supplémentaires, là où le principe de la révélation est totalement inverse. Il nous demande de désapprendre, d'oublier ce que nous savons, d'abandonner nos certitudes, de nous dépouiller de nos concepts, de tomber le masque, pour nous laisser foudroyer par la grâce de la révélation.

J'ai eu ma première révélation à l'âge de dix-sept ans. J'étais un adolescent timide et mal dans ma peau. J'ai eu besoin de poser un acte fort pour me révéler. J'ai quitté l'école et me suis orienté vers le théâtre. Ce choix semblait alors irrationnel, beaucoup ne le comprenaient

pas et me conseillaient de m'orienter vers un parcours plus traditionnel. Pour moi, c'était une évidence que j'assumais. L'art dramatique a été mon premier laboratoire de la révélation humaine. C'était l'opportunité de révéler les différentes facettes de ma personnalité en les incarnant à travers les personnages du répertoire. Le personnage se révèle à travers l'acteur lorsque celui-ci transforme sa posture, le son de sa voix, ses sentiments, son image. Le personnage se révèle à travers l'acteur, et l'acteur se révèle à travers la multitude de rôles qu'il interprète.

Ma première révélation a donc été théâtrale. À dix-sept ans, je savais que cet art me soutiendrait sur mon chemin et m'aiderait à me révéler moi-même. C'était une évidence. Les révélations sont des évidences. Je me suis engagé dans une troupe théâtrale. J'ai suivi ce parcours pendant vingt ans : comédien, metteur en scène, directeur de théâtre. Puis, nouvelle révélation, j'ai établi des parallèles entre la façon dont l'acteur crée son personnage et celle dont nous créons notre personnalité sur la grande scène de la vie.

Parce que j'avais la sensation de me cacher, de ne montrer de moi que les facettes avantageuses et ainsi de manquer d'authenticité, j'ai voulu me révéler davantage. J'ai cherché un maître pour m'accompagner. Je me suis tourné vers le bouddhisme tibétain et j'ai eu la grâce de rencontrer plusieurs maîtres authentiques qui m'ont enseigné la nature de l'esprit,

le fonctionnement des pensées, des émotions et de tout ce qui voile notre authenticité et nous empêche de nous révéler. C'était un appel d'âme, j'avais la sensation, au fil de mes retraites de méditation, de laisser fondre les apparences, la gangue, les protections pour, petit à petit, oser révéler mon essence.

Je distingue très clairement ce qui est notre personnalité et ce qui est notre essence. Nous pouvons avoir une forte personnalité, parler fort, avoir une forme de pouvoir dans la dimension temporelle, sans pour autant avoir révélé notre âme, comme nous pouvons vivre à l'abri des regards et révéler notre essence. J'ai suivi l'enseignement de nombreux yogis et lamas, autant en Europe que lors de mes voyages en Inde, au Tibet et ailleurs en Asie. J'ai tant de gratitude d'avoir écouté mon âme quand elle m'a proposé de suivre ce chemin de révélation. La suite a été fluide, car le fait de se révéler nous permet de mieux nous aligner. Je me sens tellement privilégié d'avoir eu la chance de rencontrer au quotidien ces vieux lamas, ces Rinpochés¹, ces Tulkous², ces grands maîtres charismatiques, ces yogis paisibles et éveillés qui, par une parole et une action toujours justes, accompagnaient leurs disciples à se révéler. J'ai reçu leurs

1. Rinpoché : terme tibétain signifiant « très précieux ». Titre que l'on donne à un grand lama.

2. Tulkou : maître tibétain reconnu dont on a retrouvé l'incarnation précédente.

enseignements et leurs initiations pendant quinze ans.

J'ai ressenti combien la révélation de notre essence exige de laisser fondre les apparences, le personnage social, pour révéler notre essence sur le plan de l'invisible, car on peut percevoir l'essence d'un être, mais on ne peut ni la toucher, ni la voir. On la perçoit à travers la justesse des mots et des actes. J'ai eu d'autres révélations lors de mon apprentissage avec les chamans. Au cours de différents voyages en Amérique du Nord, en Indonésie, mais surtout en Mongolie, j'ai pu voir combien nous sommes toujours en interaction entre le monde visible et le monde invisible. La révélation a lieu dans cette interaction.

*Un maître peut nous montrer la voie,
nous encourager, mais seule notre âme
peut se révéler à elle-même.*

Une poule peut couvrir son œuf, mais le poussin brise la coquille dans un mouvement qui part de l'intérieur. Si le poussin casse la coquille, il peut vivre. Si un autre casse la coquille à sa place, il meurt, car seul le poussin sait quand sortir, comme seul nous savons le moment exact où la révélation peut avoir lieu. J'ai découvert combien certains rituels pouvaient aider à nous révéler. Comme le font les yogis ou les lamas, les chamans nous aident à nous révéler et à révéler les lois qui portent l'univers. J'ai exploré pendant

des années ce que les chamans appellent *les mondes d'en haut* (le monde des esprits, des guides), *les mondes d'en bas* (le monde de nos ancêtres, de notre origine, de nos pulsions) et *les mondes du milieu* (celui de notre incarnation), et comment trouver la place juste entre ces trois mondes. Lorsque la réalité de ces trois mondes se révèle dans notre cœur, notre essence se met à rayonner. Le chamanisme m'a appris aussi l'importance des rituels pour nous aider à nous révéler. Un rituel associe une intention à un acte. Lacte de brûler, d'enterrer, d'écrire, d'offrir permet de modifier son quotidien et réinvestit le champ du sacré. Les chamans accomplissent beaucoup de rituels pour restaurer l'équilibre sur la Terre et révéler les lois naturelles qui maintiennent le monde en équilibre. Ils en sont les gardiens.

Parce que je me sentais maladroit dans mon corps, parce que j'évitais de m'affirmer par peur du conflit, j'ai pratiqué les arts martiaux pendant quinze ans. Ça a été pour moi une autre révélation qui m'a appris l'intelligence du corps et la réalité de l'énergie. Lorsque j'ai obtenu ma ceinture noire d'aïkido, j'ai compris combien ces arts millénaires sont une source d'inspiration, notamment pour nous affirmer et nous autoriser à rayonner, mais aussi pour adopter une réponse juste et authentique face aux différentes attaques. Apprendre à chuter, à se relever, à se déplacer, à préserver son espace, à se maintenir stable dans l'immobilité comme dans le mouvement

est une véritable initiation à la révélation. J'ai reçu dans le même temps une révélation quant à notre corps physique, notre santé et les maladies qui peuvent nous affecter. Suite à un ulcère à l'estomac à l'âge de vingt-quatre ans, et conscient que celui-ci avait un sens, je me suis ouvert à l'acupuncture, à la médecine chinoise, ayurvédique, tibétaine, puis à différents soins énergétiques. J'ai exploré l'influence de l'esprit sur le corps et le lien entre les pensées et les pathologies. Encore une révélation ! J'ai cherché à révéler l'équilibre juste entre le corps, le cœur et l'esprit.

Enfin, je me suis, pendant toutes ces années, intéressé à la philosophie, à la psychologie, à l'hypnose, à la programmation neurolinguistique, au psychodrame, aux constellations familiales, à la communication non violente. Combien ces voies m'ont offert de révélations ! J'ai rencontré des chercheurs en neurosciences, en physique quantique. J'ai exploré la façon dont nos actes naissent de nos croyances, et le fait que celles-ci sont libératrices ou limitantes. La clarté de notre âme se révèle lorsque nous nous alignons avec la justesse de nos intentions. J'ai découvert par l'épigénétique et la reprogrammation cellulaire comment la pensée peut modifier jusqu'à notre ADN. Nous sommes, dans nos vies, tellement habités par des programmes inconscients et automatiques qui influencent nos actes, malgré nous, et impactent notre corps physique et notre environnement, que

nous avons tendance à agir machinalement, jour après jour, par habitude plus que par appel d'âme et nous perdons ainsi toute justesse. J'ai découvert enfin que la sagesse et les rituels millénaires peuvent trouver un écho très pragmatique dans notre civilisation et peuvent accompagner notre processus de révélation. J'ai consacré ces années à établir les ponts entre la sagesse des peuples premiers régulièrement rencontrés et notre monde moderne en quête de sens.

C'est pour tisser des liens entre ces voies complémentaires : l'art dramatique, la méditation, le chamanisme et les arts martiaux, que j'ai fondé, en 2006, la Voie de l'Acte® (Approche Consciente de la Totalité de l'Être) puis l'Académie de l'Acte que je dirige et au sein de laquelle j'ai formé des enseignants et des praticiens, qui diffusent cette voie d'introspection et d'action, et aident chacun à se révéler. Plus de dix mille stagiaires ont déjà été initiés à cette voie. C'est une voie qui nous invite à révéler notre posture juste, notre parole juste et notre action juste dans notre vie professionnelle, familiale, sociale, pour vivre plus en harmonie avec notre environnement. Aujourd'hui, il me tient à cœur de la présenter à travers ce livre et d'accompagner chacun à se révéler. Par la conscience et par l'action. Il est fréquent d'opposer inconsciemment la sagesse à l'action, la spiritualité à la matière. Beaucoup imaginent que pour mener une vie spirituelle authentique, il est nécessaire

de vivre dans un monastère, de faire vœu de pauvreté ou d'abstinence. On considère aussi qu'une personne qui réussit matériellement perd en spiritualité. Pourtant, sagesse et action sont comme les deux ailes d'un oiseau qui lui permettent de voler en altitude.

Au moment de commencer à écrire, je pose l'intention d'offrir un livre accessible à chacun. Un livre qui retrace les enseignements que j'ai reçus auprès de maîtres de différentes traditions spirituelles. Que ces enseignements nous inspirent à révéler notre essence.

Pour ne jamais faire de prosélytisme, je ne m'appuierai que sur mon expérience en cherchant toujours l'application que nous pouvons en avoir dans nos actions quotidiennes. Je ne souhaite pas apporter des réponses toutes faites aux questions intimes que vous vous posez. Comme le disait André Gide, « croyez ceux qui cherchent la vérité, doutez de ceux qui la trouvent ». Car lorsqu'on sort la vérité du terreau de ses doutes, elle devient un dogme. S'interroger sur le bonheur, méditer sur les causes de notre souffrance, et trouver les actes justes pour incarner nos valeurs, c'est le premier pas pour se révéler.

Je pose l'intention que ce livre soit clair et léger, qu'il nous accompagne vers une meilleure compréhension de notre relation à nous-même, pour nous aventurer librement dans la relation à l'autre, à l'environnement. Je partagerai avec vous le regard que j'ai

appris à poser sur les émotions, les sentiments, l'énergie, les pensées, l'écoute de nos besoins et la voix de notre âme. Cette étape est nécessaire pour mieux appréhender la justesse de notre relation à l'autre, poser ses limites, formuler des demandes, se libérer de la peur de se tromper, de blesser, ou d'être rejeté, pour laisser rayonner naturellement la spontanéité de notre âme. Tant que nous voulons plaire et que nous craignons d'échouer, nous ne pouvons pas nous révéler. Nous nous révélons à partir du moment où les actes que nous posons sont alignés avec les besoins de notre âme.

Pour que ce livre reste un ouvrage pratique, je vous proposerai, à la fin de chaque chapitre, un rituel, une méditation, une opportunité de passer à l'action. La Voie de l'Acte n'est pas qu'une méthode de développement personnel. C'est une voie holistique et intégrative d'autonomie, d'engagement et de transformation de l'intérieur vers l'extérieur. Elle invite à se révéler soi-même avant de transformer son environnement. C'est une voie globale au cœur du vivant qui intègre les dimensions physique, émotionnelle, énergétique, spirituelle et sociale de l'individu, qui nous invite à retrouver notre unité. Profondément, je crois que nous sommes tous en lien avec notre âme et avec sa sagesse innée. Il nous a parfois juste manqué l'audace de passer à l'action pour en révéler la beauté.

Première partie

**SE RÉVÉLER
PAR LA COMPRÉHENSION
JUSTE**

LA COMPRÉHENSION JUSTE

Lorsque le Bouddha (qu'on appelle « l'éveillé ») a transmis son enseignement capital, il a décrit ce qui nous empêche de nous révéler. C'est l'enseignement des quatre nobles vérités et de l'octuple sentier¹ qui mène à la libération.

La vérité de la souffrance : Nous faisons sur cette Terre l'expérience de la souffrance. Nous pouvons perdre un être cher, tomber malade, vieillir, être déçu et, quoi qu'il arrive, nous terminons notre existence par l'expérience de la mort.

La vérité des causes de la souffrance : Nous avons besoin, pour nous révéler, de comprendre les causes de la souffrance qui ne sont pas les événements en eux-mêmes, mais la compréhension que nous en avons. Le Bouddha nous invite à méditer sur les effets de l'attachement, de la colère, de la haine et de l'ignorance.

1. Voir chapitre 33, « Lorsque la loi de causalité révèle notre histoire », p. 386.

La vérité de la cessation de la souffrance : Lorsque nous avons compris les causes de la souffrance, nous avons tout loisir d'œuvrer pour les éradiquer.

La vérité du chemin qui mène à la libération : Pour nous libérer et nous révéler, le Bouddha nous encourage à suivre un chemin qu'on appelle l'octuple sentier, en incarnant la compréhension juste, l'intention juste, la parole juste, l'action juste, les moyens d'existence juste, l'effort juste, l'attention juste et la compréhension juste.

La compréhension juste n'est pas qu'une simple faculté intellectuelle. Il ne s'agit pas de comprendre une équation comme la comprendrait un élève en cours de mathématiques.

La compréhension juste est liée à la vision. Nous comprenons une situation lorsque nous pouvons en superposer tous les prismes.

La vision juste se révèle lorsque, par exemple, nous pouvons percevoir une situation en intégrant sa dimension écologique, économique, sociale, humaine. Notre vision est juste lorsque nous pouvons, dans un conflit, comprendre et ressentir ce qui a animé chacun des protagonistes à agir de la sorte, ce qui a conduit au différend et ce qui mènera à la paix, et lorsque nous ressentons dans notre cœur autant de compassion pour

l'opresseur que pour l'oppressé. Cette compréhension nous invite à dépasser le voile de l'illusion.

Notre vision est voilée, avant tout, par nos émotions, notre attachement à nos biens, à nos acquis, et notre ignorance. Nous nous fâchons avec un proche parce qu'il n'agit pas comme nous l'espérons, et notre regard sur lui se transforme. Brutalement, il nous agace, il nous apparaît comme égoïste, malhonnête, là où nous le considérons hier encore comme attentif et généreux. Notre regard sur le monde se voile dès lors que nous sommes sous le coup de la colère, de la peur ou du désir. Nous nous fâchons lorsque nous n'obtenons pas ce que nous voulons. Les émotions nous font perdre notre discernement et la justesse de notre compréhension d'une situation. Nous pouvons désirer acquérir un objet, bien que nous n'en ayons pas l'utilité, parce que sa publicité l'a mis à son avantage. Nous pouvons visiter une ville avec appréhension parce qu'un ami nous a raconté s'y être fait agresser. Nous pouvons être triste d'avoir perdu une vieille montre parce qu'elle a appartenu à notre grand-père et que nous y avons associé toute une charge émotionnelle. Développer la compréhension juste, c'est commencer par dissocier l'événement de la charge émotionnelle que nous y associons. Nos sens mêmes nous trompent. Nous regardons avec appétit un bon bifteck poêlé au beurre et à l'ail, sans être conscient qu'il s'agit de l'épaule d'un animal sensible

qui a souffert. Notre vue même nous trompe et un être humain, un escargot, une mouche ou une vache ne voient pas la réalité à travers le même prisme. Certaines espèces voient des images ou entendent des sons que d'autres ne voient ou n'entendent pas. Certaines voient la nuit, certaines entendent des ultrasons inaudibles à d'autres. Ce que nous voyons, entendons, n'est pas la réalité.

Notre compréhension juste se révèle lorsque nous développons le discernement, dépassons le voile des illusions et de l'émotion. La révélation a lieu lorsque, soudain, nous prenons conscience de notre parti pris et voyons le monde sous un jour nouveau.

1

LA RÉVÉLATION DE L'AIGLE ET DU CONDOR

*J'ai reçu cette légende¹,
vieille de trois mille ans, comme une révélation.
Elle raconte qu'aux premiers temps,
l'Univers versa deux larmes.
L'une de ces larmes engendra la Lune et l'autre,
le Soleil. De la Lune naquit le Condor,
du Soleil, l'Aigle.*

Le Condor est l'oiseau des peuples premiers. Il inspire des régions ancestrales comme l'Amazonie ou l'Arizona. Le Condor nous invite à chercher la paix en nous. Il nous encourage à plonger dans nos profondeurs pour accéder à la connaissance, à l'épanouissement et à la santé, et à nous révéler dans un mouvement d'introspection. L'Aigle est l'oiseau des peuples modernes. C'est l'oiseau de la découverte, de la technologie, de la science et

1. Arnaud Riou, *La Prophétie de l'Aigle et du Condor*, Paris, Guy Trédaniel, 2021.

de l'intelligence intellectuelle. Il nous invite à éteindre notre soif de connaissance et à nous révéler, par un mouvement de rayonnement. Dans cette prophétie, il est dit que ces deux oiseaux partagent la gouvernance du ciel en alternant tous les cinq siècles. La dernière fois que l'Aigle s'est présenté, c'était il y a cinq cents ans, au moment des grandes découvertes. À cette époque, l'Europe commandait à Magellan, Vasco de Gama ou Christophe Colomb de traverser l'immensité des océans à bord des caravelles pour découvrir la planète.

Aujourd'hui, nous arrivons au terme du règne de l'Aigle. Nous rentrons dans l'ère du Condor. Cette prophétie prévient que dans cette période de transition, l'Aigle et le Condor volent ensemble dans le ciel pour nous encourager à découvrir l'humanité autant en voyageant qu'en plongeant en nous. C'est une période de révélation qui nous invite à faire confiance à la force de l'amour et de l'intuition pour bâtir ce nouveau monde. Si nous parvenons à recevoir en même temps l'enseignement de l'Aigle que celui du Condor, si nous parvenons à la fois à développer nos capacités intérieures de méditation ou d'introspection que de rayonnement, de culture, de science et d'étude, cette période de félicité sera une grande révélation pour l'humanité. Si en revanche nous opposons l'une de ces approches à l'autre, nous provoquerons le chaos sur la Terre. Nous en sommes là.

Notre culture occidentale, sous l'inspiration de l'Aigle, nous encourage à chercher le confort et le bonheur à l'extérieur de nous-mêmes. Nous sommes souvent persuadés que le bonheur et la paix viendront de circonstances externes, qu'une rencontre avec une jolie femme, ou un homme charmant nous apportera l'amour, que l'argent nous fera accéder au confort, qu'une plage déserte nous offrira la paix, ou que les médecins nous maintiendront en bonne santé. Si nous nous sentons frustrés, nous cherchons à acquérir un nouvel objet ou service. D'une façon générale, dès lors que nous nous sentons déçus, tristes, ou en colère, nous nous employons, dans les traditions de l'Aigle, à rendre notre environnement responsable et, le cas échéant, à le modifier. Cet encouragement à chercher à faire évoluer notre environnement sans évoluer soi-même peut apporter une forme immédiate de confort. Mais il ne nous permet pas de nous révéler en profondeur.

La publicité, les médias nous encouragent à gagner plus d'argent, à porter des vêtements à la mode, à acheter les accessoires tendance ou les gadgets high-tech, plutôt qu'à révéler notre âme et notre fonction sur la Terre. Il en est de même dans notre apprentissage. Nous avons le réflexe, dans la culture de l'Aigle, au moment d'apprendre, de tourner notre attention vers l'extérieur. Nous nous rendons à l'école ou à l'université, nous vérifions l'authenticité d'une information sur Internet.

Dans cette approche inspirée par l'Aigle, nous cherchons la connaissance, comme la paix, à l'extérieur de nous.

Dans l'approche du Condor, qui inspire les traditions orientales, tout encourage, au contraire, à trouver la paix et la connaissance en soi, quelles que soient les circonstances extérieures. La sagesse du Condor nous encourage à vivre dans la sobriété heureuse, à nous alléger de nos possessions, à ne pas nous attacher. Le Condor nous invite à faire l'expérience de la méditation pour découvrir les secrets du monde, de l'harmonie et de ses lois spirituelles. Le Condor nous invite à assumer les responsabilités de notre épanouissement en comprenant ce qui nous empoisonne, qu'il s'agisse de nos émotions ou de nos comportements. Les sages nous guident dans cette introspection pour établir en nous une paix profonde.

Dans cette période de transition, nous gagnerons à intégrer autant la sagesse de l'Aigle que celle du Condor pour qu'ait lieu une révélation. Ainsi, par exemple, si nous sommes malades, nous pouvons bien sûr nous orienter vers les médecines modernes. Mais nous gagnerons, dans le même temps, à méditer sur les causes de notre maladie, en étant conscient qu'une maladie est toujours le signal d'un déséquilibre et que soigner le symptôme sans en comprendre la cause soignera peut-être la pathologie, mais ne nous

conduira pas à la guérison et à la révélation de l'âme.

En opposant la sagesse de l'Aigle à celle du Condor, nous avons par exemple opposé la richesse intérieure et la richesse extérieure. Pour beaucoup, la spiritualité est une voie de privation, et l'abondance nous fait perdre notre sagesse. Dans l'union de l'Aigle et du Condor, il n'en est rien. La sagesse de ces deux maîtres du ciel nous encourage à méditer sur le sens de notre incarnation. Que souhaitons-nous plus que tout révéler sur cette Terre ? De même, la science et la spiritualité ont souvent été opposées. Dans l'inconscient collectif, l'esprit scientifique ne peut croire dans les phénomènes paranormaux, dans le pouvoir des chamans ou dans les guérisons miraculeuses. Aujourd'hui, l'évolution des neurosciences et de la physique quantique nous invite à reconsidérer la matière, notre relation au temps, à l'espace, de façon à pouvoir explorer autant la télépathie ou les vies antérieures que la puissance de l'inconscient collectif d'un regard à la fois scientifique et spirituel.

La période que nous traversons est propice aux révélations. La science nous révèle chaque jour ses mystères. Les lois spirituelles réservées hier aux cercles ésotériques des initiés sont aujourd'hui accessibles à chacun.

Cette période nous invite à reconsidérer nos différents systèmes : le système de santé, le système écologique, économique, d'éducation, ainsi que la spiritualité et la science. C'est une ère de grand bouleversement qui conduit autant à l'effondrement qu'à l'opportunité de révéler un monde plus juste, plus cohérent et plus sage. Cette révélation est le défi de notre incarnation.

UN PAS DE PLUS POUR SE RÉVÉLER...

Prenez quelques minutes pour sentir lequel de ces deux maîtres du ciel vous influence actuellement.

- › Vous êtes sous l'influence du Condor lorsque vous faites confiance à votre intuition au moment de prendre des décisions, lorsque vous écoutez votre corps et ses besoins pour vous maintenir en bonne santé ; lorsque vous croyez dans les pouvoirs de l'intention pour agir sur la matière. Vous donnez du crédit aux messages que vous pourriez recevoir du Condor par le biais de vos rêves, de vos flashes ou des synchronicités, quand vous avez la sensation que votre incarnation n'est qu'un épisode de l'évolution de votre âme. Vous êtes sous l'influence du Condor lorsque, plus que tout, vous êtes conscient que l'amour est le plus grand de vos pouvoirs.
- › Vous êtes davantage sous l'influence de l'Aigle lorsque vous allez chercher les informations à l'extérieur, lorsque vous préférez vérifier la véracité d'une information sur un site spécialisé plutôt qu'en écoutant

vosre sagesse innée , lorsque vous ne croyez pas trop dans vos pouvoirs – le pouvoir de la télépathie, de l'autoguérison ou de la médiumnité –, lorsque vous cherchez à vous rassurer ou à trouver le confort en consommant des biens ou des services , lorsque vous vous appuyez sur le rationalisme de la science pour asseoir vos opinions.

« Je ne crois que ce que je vois », enseigne la sagesse de l'Aigle. « Je ne vois que ce que je crois », enseigne le Condor. Méditez sur l'influence de l'Aigle et du Condor dans vos choix quotidiens.

Identifiez trois décisions récentes que vous avez prises. Les avez-vous prises sous l'influence de l'Aigle ou du Condor ?

› **Première situation :**
.....
.....

› Influence de l'Aigle ou du Condor ?

› **Deuxième situation :**
.....
.....

› Influence de l'Aigle ou du Condor ?

› **Troisième situation :**
.....
.....

› Influence de l'Aigle ou du Condor ?.....

Identifiez une situation où vous avez senti une révélation en vous , que ce soit dans une compréhension,

dans une réponse qui vous semblait juste, dans un choix personnel ou professionnel.

- › Quelle était la situation et quelles ont été les conséquences de cette révélation ? Comment vous êtes-vous senti alors ?

.....

.....

Identifiez une situation où vous sentez que vous avez agi ou choisi davantage par peur du regard de l'autre, par habitude, ou pour ne pas décevoir :

- › Quelle était la situation et quelles ont été les conséquences de votre choix injuste ? Comment vous êtes-vous senti alors ?

.....

.....

2

LA RÉVÉLATION DE LA SAVEUR UNIQUE

*Elle intègre le salé, le poivré, l'amer,
le doux, le pimenté et le fade. Il existe une saveur
qui peut se révéler à notre palais
et inclure toutes les autres.
Elle est bien plus nourrissante que les épices
habituelles. C'est la saveur unique.*

Depuis que nous sommes enfants, on nous a toujours appris à « bien faire ». Que ce soit à la maison ou à l'école, qu'il s'agisse de rédiger une dictée ou d'apprendre à manger proprement, on nous a toujours encouragé à réussir. La maîtresse entoure en rouge les mots mal orthographiés. On réprimande celui qui se trompe, on imagine que le SDF a forcément raté sa vie. En revanche, on félicite les plus diplômés, les plus riches ou les plus célèbres. On cherche à rencontrer des personnes influentes, on admire les stars, quel que soit leur talent. Toute notre éducation repose sur le principe duel du bien et du mal.

On félicite ce qui est réussi, on blâme ce qui est raté, on oppose ce qui est malade à ce qui est sain, ce qui est sacré à ce qui est sacrilège, ce qui est propre à ce qui est sale. On parle du beau temps pour les jours ensoleillés et du mauvais temps pour les jours pluvieux. Ces principes n'ont rien d'universel. On dira, par exemple, en Europe d'une personne qui lèche son assiette à la fin du repas qu'elle est mal élevée. En revanche, le fait de lécher son assiette est courant en Mongolie. Cela muscle la langue, facilite la digestion et signifie qu'on a bien mangé ! On trouvera dégoûtant en Europe de consommer des insectes, là où tant de tribus d'Afrique se régalent avec les grillons, les cigales et autres petites bêtes.

L'approche duelle nous encourage à éviter l'erreur, la faute. On a du mal à assumer nos échecs, nos faiblesses. On a honte de ce qui nous semble raté. La saveur unique se révèle lorsque nous observons les phénomènes d'une façon différente. Chez certains peuples au Kenya ou en Indonésie, on utilise le même mot pour parler d'échec ou de réussite, que l'on pourrait traduire par « expérience », car ce qui apparaît aujourd'hui comme une réussite peut profondément être un échec. L'échec est la plus belle voie d'apprentissage et d'opportunités. Ainsi, le jeune enfant qui tombe en apprenant à marcher n'a pas fait d'erreur. Il est en apprentissage et ses chutes sont précieuses, elles sont le terreau de sa résilience et de son équilibre. Les entrepreneurs qui ont

fait faillite ont peut-être des dettes et vécu des émotions difficiles, mais ils ont appris des leçons fondamentales sur la prise de risque, l'engagement et l'autonomie. La vision juste se révèle lorsque l'on admet que l'on ne peut apprendre que de nos erreurs. On transforme alors les échecs en opportunités.

On ne mesure pas notre succès à nos réussites, mais à notre faculté à évoluer en apprenant de nos erreurs jusqu'à en faire des alliées.

Chögyam Trungpa, l'un des maîtres tibétains les plus modernes que l'Occident ait accueillis, enseignait la *folle sagesse* qui s'appuie entre autres sur ce que les bouddhistes appellent la « saveur unique ». La saveur unique révèle la vision juste. Dans la saveur unique, on prend de la hauteur sur un événement pour aller au-delà de son avantage visible et du résultat confortable. Dans l'apprentissage de la saveur unique, on ne cherche pas à goûter les plats les plus agréables au palais, mais ceux qui nourrissent notre âme. Notre vision se révèle lorsque nous quittons la dualité.

Selon un conte tibétain, il y a de nombreuses années, vivait dans un petit village un homme très pauvre qui ne possédait aucun bien matériel, mais avait acquis une grande sagesse. Son voisin ne cessait de lui rappeler à quel point il n'avait pas de chance d'être aussi pauvre. Le vieil ermite lui répondit

alors : « Je ne sais pas si je suis chanceux ou malchanceux, le fait est que je ne possède rien. » Un jour, un riche marchand demanda l'hospitalité aux villageois qui l'accueillirent avec tous les honneurs. Pour les remercier, le marchand offrit son plus beau cheval au plus pauvre du village. Le vieil homme hérita du beau destrier.

— Je me suis trompé, dit le voisin. En fait, tu as de la chance, puisque ta pauvreté t'a fait gagner le cheval.

— Je ne sais pas si je suis chanceux ou non, le fait est que le marchand m'a offert son cheval, répondit le vieux sage sans enthousiasme inutile.

Puis, le fils du vieil homme emprunta le cheval. Dans une plaine immense, l'étalon partit au galop. Le fils tomba et se cassa la jambe.

— Pauvre homme, dit à nouveau le voisin. Finalement, ce cheval n'était pas un cadeau puisqu'il a coûté son pied à ton fils.

— Je ne sais pas si c'est un cadeau ou non, répondit à nouveau le vieil homme. Le fait est que mon fils s'est blessé.

Enfin, la guerre éclata et tous les jeunes hommes en âge de combattre furent envoyés sur le front. À l'exception du jeune fils.

— Tu étais finalement bien chanceux, dit à nouveau le voisin.

— Je ne sais pas, répondit le sage. Le fait est que mon fils ne partira pas à la guerre.

La saveur unique se révèle lorsque nous cessons de nous focaliser sur le bien ou le mal d'une situation. Nous consacrons beaucoup d'énergie à éviter l'inconfort et les épreuves. Pourtant, lorsqu'elle se présente à nous, nous ne savons pas si une situation nous est profondément favorable ou pas. Le fait de gagner beaucoup d'argent peut attirer la convoitise de notre entourage et affecter les relations authentiques, comme le fait de se faire voler son sac en voyage peut nous rendre plus vulnérable et provoquer une belle rencontre qui peut changer notre vie. La saveur unique inspire tout cheminement spirituel authentique. On regarde chaque expérience avec la vision juste.

Dans notre culture occidentale, bercée par la philosophie de l'Aigle, nous mettons tout en œuvre pour éviter l'échec. On dit d'une personne qui a acquis une grande fortune, qui est montée dans la hiérarchie, ou qui a acquis une renommée internationale qu'elle a réussi dans la vie. Pourtant, réussir dans la vie et réussir sa vie sont deux notions totalement différentes et parfois opposées. On peut avoir acquis une belle stature sociale et être très pauvre spirituellement, n'être ni curieux ni généreux, comme on peut n'avoir aucun bien, mais avoir établi son esprit dans la paix. J'ai suffisamment, au fil de mes voyages, rencontré de maîtres qui avaient fait vœu de pauvreté et qui vivaient dans une telle joie et une paix intérieure que

l'abondance n'était plus une finalité pour eux. Ce n'est qu'un prétexte qui, en fonction de notre chemin, peut nous permettre de révéler l'œuvre de notre âme ou au contraire l'assombrir, en fonction de l'attachement que nous portons aux biens terrestres. Dans la *saveur unique*, on ne recherche pas plus le succès qu'on n'évite l'échec. La fortune comme la pauvreté, la santé comme la maladie, la critique comme la gloire ne sont que des événements du *samsara*¹. Ils sont vides de sens. La vision juste révèle cette autre dimension.

Une histoire raconte que Padmasambhava, le maître le plus célèbre au Tibet qui a diffusé le bouddhisme au pays des neiges, avait été accueilli par le roi Indrabhuti. Né d'un lotus, le jeune saint était choyé au palais tant il respirait la sagesse. Un jour, en jouant sur un balcon, le jeune Padmasambhava laisse échapper ses deux sceptres : un trident et un *vajra*². Le trident tombe sur une mère qui passait quelques mètres plus bas, et le *vajra*, sur son enfant, les deux lames tuent la mère et l'enfant sur le coup. Cet événement

1. Le *samsara* est, selon la sagesse bouddhiste, le cycle éternel des renaissances qui traverse inmanquablement la souffrance, la maladie et la mort. Par la méditation et les actions vertueuses, on se libère du *samsara* pour faire l'expérience du Nirvana au-delà des apparences.

2. Le *vajra* est un symbole spirituel qui représente la foudre de la réalisation. C'est un objet utilisé dans les rituels du bouddhisme tibétain.

contrarie les ministres du roi, qui décident d'expulser l'enfant. Le jeune Padmasambhava est conduit dans un charnier où l'odeur pestilentielle est intenable et où règne la terreur la plus sombre. Pourtant, le jeune Padmasambhava garde le même sourire et la même joie. Il a alors une révélation : l'environnement n'a aucune prise sur son état intérieur. Il est dans l'éveil et la vision juste. Il voit au-delà des apparences et considère son nouvel environnement comme une nouvelle expérience. Il vient en aide aux plus démunis et consacre ses premières années à transmettre la sagesse de la saveur unique. Il devient le saint le plus célèbre du bouddhisme tibétain.

UN PAS DE PLUS POUR SE RÉVÉLER...

Identifiez trois épreuves que vous auriez aimé éviter lorsqu'elles se sont présentées à vous (un cambriolage, un accident, le départ d'un proche, une maladie...).

› Épreuve 1 :
.....
.....
.....

› Épreuve 2 :
.....
.....
.....

› Épreuve 3 :
.....
.....
.....

Qu'est-ce que la saveur unique vous révèle ? Quel talent avez-vous acquis ? En quoi ces épreuves étaient-elles nécessaires à la révélation de votre légende personnelle ?

› Apprentissage 1 :
.....
.....
.....

› Apprentissage 2 :
.....
.....
.....

› Apprentissage 3 :
.....
.....
.....

Lorsque vous prenez conscience qu'une épreuve, même inconfortable sur le moment, est source d'inspiration ou de résilience, vous cessez d'éviter à tout prix l'inconfort dans votre existence. La vie ne cesse de vous enseigner. Le *samsara* encourage à éviter le moindre inconfort. Cet apparent bien-être vous maintient dans votre zone de confort. Se révéler, c'est révéler sa légende personnelle, comprendre et donner du sens à votre vie et intégrer la vision juste.

3

RÉVÉLER LE MAÎTRE EN SOI

*« Je m'ennuie dans mon métier.
J'aimerais démissionner, mais je n'ose pas »,
« Je ne ressens plus d'amour pour mon partenaire.
Je reste par peur de la solitude. »
D'où viennent nos doutes, ces peurs d'affirmer
ce qui pourtant serait plus juste pour nous ?
Comment les identifier et les transcender ?
Comment révéler le maître en soi ?*

Êtes-vous parfois, vous aussi, en proie à ces voix intérieures qui vous font douter de vous ? Vous aimeriez investir dans un projet immobilier, mais une petite voix vous persuade que vous n'en êtes pas capable. Vous préparez un voyage et cette même voix vous alerte sur ses dangers. Elle réveille votre sentiment d'illégitimité, vous persuade que vous n'êtes pas digne, ou que vous ne méritez pas ce à quoi pourtant vous aspirez. Ces voix qui résonnent lorsque vous vous apprêtez à prendre une décision émergeant de trois sources que j'appelle les *trois états du Moi*.

Le premier état du Moi est la voix du maître intérieur. Elle est connectée à votre âme, vos valeurs, votre vocation, votre mission de vie sur la Terre. Elle sait ce qui est juste, au-delà des apparences. Elle connaît vos ressources, votre environnement. Elle a rencontré votre talent et vous rappelle que vous êtes une belle personne venue sur la Terre pour faire rayonner l'amour. C'est de cette voix que vous viennent vos révélations. Mais elle n'est pas seule.

Le second état du Moi est la voix de l'enfant blessé. Depuis votre vie intra-utérine jusqu'à l'adolescence, toutes vos blessures sont archivées dans une bibliothèque géante. Ces traumatismes résonnent lorsque vous sortez de votre zone de confort. Cet égrégore forme un *corps de souffrance*. Il contient la mémoire de vos blessures d'abandon, de trahison, d'humiliation, d'injustice, de rejet. Ces phrases que vous avez répétées en boucle : « Je ne suis pas digne » ; « Je ne suis pas capable » ; « Je ne mérite pas » et que vous avez fini par croire. C'est cette voix qui vous empêche de vous révéler. Le moteur de cette voix est la peur.

Enfin, le troisième état du Moi est la voix de l'adulte. L'homme, la femme que vous êtes dans l'instant, qui entend la voix du maître, la voix de l'enfant et qui décide de donner la parole à l'un ou à l'autre et d'écouter ses conseils. Le moteur de cette voix est le discernement et l'objectivité.

Un ami, sportif de haut niveau, m'avait confié que, lors d'une compétition pour les

championnats de France d'athlétisme, alors qu'il était parfaitement entraîné, il avait entendu la voix de l'enfant blessé lui répéter qu'il n'était pas capable et ne méritait pas la première place sur le podium. Cet athlète s'est alors saboté en ratant son départ et en arrivant quatrième. À ce niveau, un dixième de seconde suffit à empêcher une carrière de se révéler. Une autre amie, pianiste internationale, me racontait combien, alors qu'elle maîtrisait parfaitement cette sonate de Chopin, elle l'avait sabotée en y jouant deux fausses notes éliminatoires lors de l'un des plus prestigieux concours à Varsovie pour lequel elle partait favorite. Sa voix intérieure lui rappelait à l'oreille : « Tu vas voir, tu vas te tromper. » Les situations d'autosabotage sont très fréquentes chez les sportifs, les artistes, les personnages politiques qui sabotent leur accès au pouvoir, à la réussite, au succès. Mais il existe aussi un auto-sabotage quotidien à notre révélation dans nos relations amoureuses, sociales, professionnelles et familiales ordinaires.

La vision juste va vous aider dans vos choix et dans vos actes. Les deux élans antagonistes, animés par le maître et l'enfant blessé, sont l'amour et la peur. Le maître est animé par l'amour. L'enfant blessé, par la peur. Peur d'échouer, peur de s'exposer, d'être critiqué... Ces deux élans contradictoires ont l'effet des vases communicants. Plus vous êtes animé par votre désir et plus la peur disparaît. Plus vous êtes animé par la peur et plus le désir disparaît.

Un compagnon malintentionné, mais aussi un gourou, un leader, sait qu'il peut influencer une personne ou une communauté, en jouant sur ces deux moteurs que sont le désir et la peur. La peur d'échouer, de mourir, la peur de l'inconnu, d'une épidémie, la peur d'être envahi par des étrangers, la peur de l'autre. Toutes ces peurs s'appuient sur la même sensation de séparation. Lorsque vous vous sentez séparé de la source, de votre âme, de votre mission de vie, vous fragilisez votre immunité.

Le maître intérieur se révèle par une attitude juste et sereine, un sens du discernement, une respiration profonde, un regard direct et surtout une grande joie.

Le maître en vous, lorsqu'il se révèle, s'impose et atténue l'influence de l'enfant. Vous devenez moins perméable aux manipulations. Votre vision juste repère les manipulations. Observez votre comportement lorsque l'enfant blessé apparaît. Les épaules se voûtent, le regard perd en assurance. Lorsque le maître se révèle, la posture retrouve son alignement.

Le Moi de l'enfant blessé est sensible aux cinq ruses principales de manipulation : la valorisation, la dévalorisation, la comparaison, la culpabilisation et la peur. Nous reviendrons plus tard sur la façon de se protéger de ces manipulations. Les ruses des manipulateurs ne vous atteignent que lorsque vous

14 – Révéler ses croyances	187
15 – Savoir poser ses limites	200
Quatrième partie : Se révéler	
par l'action juste	209
L'action juste	211
16 – Le sens de la rivière	213
17 – Révéler ses polarités	224
18 – La Roue de médecine	234
19 – La révélation du miroir	245
20 – Les quatre piliers	252
21 – La Croix du comportement	260
22 – Les cinq clés de la Voie de l'Acte	268
23 – Libre arbitre, hasards et synchronicités	279
24 – Se révéler par le lien	286
Cinquième partie : Se révéler	
dans l'autonomie juste	295
L'autonomie juste	297
25 – À l'écoute de vos besoins	299
26 – Se révéler par l'autonomie	307
Sixième partie : Se révéler	
par l'effort juste	319
L'effort juste	321
27 – Se révéler par le baromètre de l'équilibre	323
28 – L'ancrage	335
29 – Les chakras, centres d'énergie	342
30 – La révélation des cinq éléments	350
Septième partie : Se révéler	
par l'attention juste	361
L'attention juste	363
31 – L'impermanence	365
32 – L'instant présent	372
33 – Lorsque la loi de causalité révèle notre histoire	386
34 – Se révéler par la fractale	401

Huitième partie : Se révéler	
par la concentration juste	413
La concentration juste	415
35 – La révélation du souffle	417
36 – Le grand cycle du jour et de la nuit	429
37 – Les rituels qui révèlent	437
38 – Se révéler dans la méditation	451
Conclusion	465
Remerciements	469
L’auteur	471