

Pierre PRADERVAND

Comment trouver son chemin spirituel

Éviter les écueils,
élargir son horizon
et choisir en conscience

JouVence

Du même auteur aux Éditions Jouvence

Apprendre à s'aimer
Pensées bienveillantes à s'offrir et à offrir
Messages de vie : un condamné à mort témoigne
Vivre ma spiritualité au quotidien
Se faire le cadeau du pardon
Le Grand OUI à la vie !
Le Bonheur, ça s'apprend
L'Audace d'aimer : une voie vers la liberté intérieure

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : **www.editions-jouvence.com**

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

© Éditions Jouvence, 2021

ISBN : 978-2-88953-522-4

Maquette de couverture : Anne-Sophie Peyer

Maquette intérieure et mise en pages : Anne-Sophie Peyer

Illustration de couverture : AdobeStock : ©Jorm S

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Je dédie ce livre à ma précieuse amie Sophie Mulliez.
Merci pour le cadeau de ton amitié qui est
un bijou si précieux dans l'écrit de ma vie.
Merci d'être Son sourire sur la terre.

Sommaire

INTRODUCTION	9
AU DÉPART	13
Une précision importante	22
Quand la spiritualité devient du <i>big business</i> (un marché juteux)	29
Quelques remarques préliminaires	33
Le ressenti est à la base de toute vraie transformation	33
Le chemin spirituel n'est pas toujours un chemin de roses...	33
... Mais il peut être aussi un chemin de joie débordante	37
Un entendement universel infini	38
Ne pas confondre spiritualité et religion	39
QUELQUES QUALITÉS DE BASE	
POUR UNE RECHERCHE SPIRITUELLE AUTHENTIQUE	47
Une démarche préliminaire fondamentale :	
devenir sa propre autorité	49
Une intention forte	52
Un motif sincère	53
La persévérance	59
Une consécration totale	66
Le discernement	69
La discipline	73
LES MST (LES MALADIES OU DÉFORMATIONS, SPIRITUELLEMENT TRANSMISSIBLES)	79
Le <i>fast food</i> spirituel	81
La pseudo-spiritualité	82
L'identification profonde à un groupe	83

Le complexe du peuple élu	83
La survie de l'ego basée sur un sentiment de séparation	84
LA « NUIT DE LA FOI »	89
DEUX OUTILS PRÉCIEUX SUR LE CHEMIN	95
Le grand OUI à la vie	97
Vers une spiritualité de service	100
LES DIFFÉRENTS TYPES DE PRATIQUES SPIRITUELLES	103
La voie de l'institution	105
La voie de la communauté	106
La voie du maître spirituel ou du gourou	106
Le choix d'un maître spirituel	108
La voie du mouvement	110
Le cheminement sans chemin	111
LES « OUTILS » POUR AVANCER	115
La méditation	119
La discipline de pensée	120
Des pauses régulières pendant la journée	121
La prière	122
La pratique de la présence divine	129
Les disciplines physiques	130
« UNE SPIRITUALITÉ QUI CHANTE ET QUI GUÉRIT »	131
BIBLIOGRAPHIE	156

Introduction

Cela fait plus de cinquante-cinq ans que je parcours le monde, bien que moins intensément maintenant, et ces voyages dans plus de quarante pays des cinq continents m'ont permis de rencontrer des peuples, cultures, systèmes de croyance et de vie très variés. Et cela m'a donné l'occasion de constater qu'il y a actuellement un réveil spirituel étonnant, surtout pour l'instant semble-t-il, en Occident. La spiritualité est ressentie par de plus en plus de personnes comme un véritable besoin. Sur le plan individuel, elle peut jouer un rôle de premier plan dans notre construction du bonheur, du sens de la vie, d'un sentiment de bien-être et pour nous aider à trouver notre juste place dans ce monde qui paraît si souvent sens dessus dessous ; mais aussi pour notre santé par sa contribution importante à la sérénité et à la diminution du stress.

Pendant des millénaires, ce sont les religions qui ont monopolisé le domaine de la spiritualité, allant dans certaines contrées jusqu'à dicter leur mode de vie aux habitants dans les moindres détails, les étouffant dans un carcan d'interdits qui ôtait toute joie à l'existence. Mais il est difficile de vivre dans un vide de sens, et suite au quasi-effondrement (en tout cas dans les pays occidentaux aisés) des principales

Églises chrétiennes, et grâce à l'ouverture extraordinaire au monde qu'ont permis le développement des voyages internationaux et ce catalyseur d'échanges sans pareil ni précédent qu'est Internet, les gens ont accès aujourd'hui à une multitude d'offres spirituelles impensables il y a encore peu d'années. C'est vraiment le grand supermarché de la spiritualité qui offre le meilleur et le pire, depuis des enseignements spirituels profonds et authentiques qui aident vraiment le chercheur averti à avancer jusqu'aux faux gourous qui font des « retraites » à prix d'or dans des îles paradisiaques et qui enseignent une cuisine spirituelle de théories « nouvel âge » et de messages dont on se demande où ils ont été concoctés. « Coupez en morceaux, mettez dans votre mixeur, ajoutez une pincée de sirop d'érable et quelques gouttes de jus de citron, servez frais. À boire sur votre chaise longue. » Au Japon, on peut même louer les services de moines bouddhistes sur Internet (à des prix infiniment plus bas qu'en passant par les canaux traditionnels.) Assisterait-on à « l'ubérisation de la fonction spirituelle », comme le suggère le quotidien romand *Le Temps* ? Toutes ces tendances sont un reflet de la confusion sans précédent que connaît notre époque dans tant de domaines.

Je pense qu'on peut faire mieux.

Byron Katie, une des valeurs les plus sûres dans le domaine du développement personnel à l'échelle mondiale, a dit que

le problème le plus grave dans le monde aujourd'hui n'est pas la faim, les guerres et les luttes politiques ou d'autres drames planétaires mais justement la confusion. Et il est vrai que cette dernière semble régner en maître dans tant de domaines, y compris... la spiritualité !

Alors ce modeste ouvrage a pour objectif d'offrir un petit guide pour aider une personne qui s'embarque dans une recherche spirituelle, ou qui voudrait affiner le chemin qu'elle suit déjà, à y voir plus clair, à éviter les écueils, ouvrir ses horizons et choisir la voie qui correspond le mieux à ce qu'elle cherche vraiment dans la vie.

De temps en temps, vous trouverez une question en lettres ***italiques grasses*** à laquelle je vous suggère de réfléchir avant de continuer.

Bonne lecture !

Au départ

« Un bon départ c'est déjà
la moitié du chemin. »

(Dicton)

Après avoir partagé leurs défis et désirs de progresser avec des milliers de personnes en bientôt trente ans de stages de développement personnel, sans parler de mon propre cheminement de vie sur un parcours bien plus long, ma vision d'un bon point de départ peut se résumer dans cette phrase de Polonius dans la pièce de Shakespeare, *Hamlet* :

« Ceci par-dessus tout : Sois fidèle
à toi-même, et il s'ensuivra, comme la nuit
suit le jour, que tu ne peux manquer
d'intégrité avec personne. »

Un des textes les plus populaires de mes stages de développement personnel *Vivre autrement* porte sur le thème de l'intégrité. Il illustre de façon plus détaillée le sens de cette phrase de Shakespeare et a aidé d'innombrables personnes à mieux vivre. C'est peut-être la démarche la plus fondamentale pour une personne qui cherche sa voie spirituelle.

L'intégrité est une qualité de l'être. Elle consiste à s'accrocher en tout temps à son sens le plus élevé de la vérité et à sa propre vision, quel qu'en soit le coût. Elle consiste à résonner avec la fibre la plus profonde de notre être qui nous pousse à ne pas céder un centimètre de terrain, quel que soit le prestige ou l'autorité de la personne ou de l'institution qui s'oppose à nous. Et cela, non par obstination, mais à cause du courage

tranquille d'une voix intérieure qui nous dit : « Par-dessus tout : sois fidèle à toi-même... »

Être intègre signifie suivre à tout moment sa plus haute idée de ce qui est juste, quelles que puissent en être les conséquences, aussi solitaire que soit le sentier, et aussi fortes que soient les railleries et les moqueries de la foule et des pharisiens.

Être intègre, c'est encore « oser proclamer la vérité à tout pouvoir » comme le dit la sagesse des quakers, quand le silence avantagerait mieux tes intérêts. C'est s'accrocher au pouvoir de la vérité quand tous ceux qui t'entourent acceptent des compromis ou prétendent : « Ce n'est pas vraiment important ». C'est rester intrépide et ferme quand les autres disparaissent dans les abris souterrains de leurs peurs et de leur timidité.

L'intégrité, c'est encore refuser de diluer son sens intérieur de la véracité, serait-ce même pour satisfaire, apaiser ou gagner l'approbation d'un bien-aimé ou d'une bien-aimée.

Par-dessus tout, l'intégrité consiste à refuser de tricher avec soi-même, mentir à soi-même, ou demeurer dans la pénombre des demi-vérités. On peut mentir à d'autres, voire les tromper – et se faire pardonner. Mais quand tu te mens à toi-même, qui est là pour te pardonner ? Et après une défaite de ce type-là, qui t'aidera à te mettre debout ? Même si tu es assez ignorant pour te laisser aller à cette absurdité suprême consistant à te tromper toi-même, ta force intérieure ne quittera-t-elle pas le vaisseau de celui qui le coule volontairement de cette façon ? Dans de tels moments, la grâce seule peut te sauver.

Se tromper soi-même tue le discernement qui est à la base du vrai jugement et d'un choix valable. Éviter consciemment ce que l'on sait être vrai ou se mentir à soi-même est le péché contre cet esprit qui réside au fond de chacun-e de nous.

L'intégrité, en tant que centre le plus intime de l'essence de notre être, constitue la moelle de notre identité, la fondation de toutes nos qualités, à commencer par l'amour. Elle est la trame sur laquelle nous tissons leurs textures exquises sur la tapisserie de notre existence. Pas de trame, pas de tapisserie. Quand elle est mariée à l'amour dans la danse joyeuse de celui dont l'existence est une célébration de la vie, elle forme le couple parfait.

Alors, quand les vents et les tempêtes hurlent, ou que le tentateur murmure : « Un compromis est de rigueur » et cherche à nous faire éviter les défis dont nous avons besoin pour grandir et rester éveillés, tenons-nous fermement, amie, ami, quel que puisse en être le coût, à cette fontaine intérieure qu'est notre véritable intégrité – car en elle réside la vie.

Un deuxième élément de ce bon départ concerne notre croyance fondamentale concernant l'univers : ce dernier est-il né du hasard et livré à ce dernier ou est-il régi par une entité bienveillante et des lois prédictibles ?

Le grand astronome britannique de la fin du siècle dernier, Fred Hoyle, disait que les chances que l'univers soit né du

hasard sont aussi grandes que de voir un typhon souffler sur un immense tas de ferraille et laisser derrière lui un Boeing 747 flambant neuf. Personnellement, je pense que l'univers entier est régi par une loi d'harmonie fondamentale, une intelligence cosmique mais que ceci ne peut être compris intellectuellement car la richesse et la complexité de l'univers sont si stupéfiantes qu'aucun esprit humain ne peut les saisir. Surtout au niveau spirituel, c'est avant tout le cœur (et aussi à un moindre degré le corps) qui est capable de vraiment intégrer cette « autre réalité » du plan spirituel. Celle-ci est du domaine transrationnel ou mystique, et ici je partagerai une expérience vraiment hors du commun que j'aie eue dans un avion il y a une trentaine d'années et qui m'a convaincu qu'une loi d'amour fondamentale gouverne absolument tout, quelles que soient les apparences matérielles contraires. Cette expérience est le point de départ sur lequel je tâche de baser toute ma vie et notamment ma spiritualité. Elle est vraiment mon point d'ancrage spirituel de base.

Il y a de nombreuses années, je participais à Ouahigouya (une ville du Burkina Faso) au conseil d'administration de ce qui était alors la plus grande organisation paysanne du continent africain, l'Association 6-S. Le dernier jour de la réunion, j'ai contracté la dysenterie. Comme, à l'époque, je me soignais par une méthode purement spirituelle, j'ai passé un bon moment à faire un travail pour maîtriser le problème.

Au soir, le problème semblait guéri. Mais le lendemain, en allant à l'aéroport, cela recommença, et dans l'avion UTA (Union des transports aériens, compagnie qui a depuis disparu), j'étais en train de travailler avec mes affirmations, mes textes spirituels, mes prières et autres approches que j'utilisais à l'époque.

À côté de moi, il y avait un jeune garçon non accompagné muni de sa petite pancarte avec son nom et ses coordonnées sur sa poitrine. L'hôtesse qui s'occupait de lui était absolument admirable, veillant sur lui comme si c'était son propre enfant. À un moment, elle vint lui parler avec une tendresse toute particulière, et je ressentis soudain pour cette femme une gratitude infinie, qui se transforma en une sorte de gratitude cosmique qui m'enveloppa entièrement. Je fus soudain mentalement projeté dans un espace infini dont l'harmonie totale était littéralement palpable. J'étais en dehors du temps et de l'avion, dans un espace qui était totalement Amour – avec un grand A. Je n'avais plus conscience de quoi que ce fût d'autre que ce ressenti intense de l'Amour. Cet Amour était la seule substance et la Présence unique, la cause et l'effet de tout, la seule réalité, force, loi, puissance, connaissance... Cet Amour infini enveloppait tout, ÉTAIT tout, il n'y avait absolument rien d'autre. Et la chose la plus merveilleuse était que j'avais perdu toute conscience de mon identité personnelle. Pierre Pradervand avait totalement disparu. L'ego, donc le mental

humain limité, n'existait tout simplement plus et, pour un temps indéterminé (puisque j'étais en dehors du temps), la conscience divine fut ma conscience. Ce fut l'instant le plus puissant, émouvant et surprenant de toute mon existence. Et le tout était *totale*ment au niveau du ressenti, puisque le mental, l'intellect, l'ego s'étaient entièrement volatilisés. Et soudain, je fus de retour dans l'avion, sur mon siège. Je sentis quelque chose bouger dans mes entrailles et, en quelques secondes, la dysenterie avait totalement disparu. Mais la vraie guérison, celle qui transforma ma vie, fut cette vision extraordinaire que j'ai mise plus de vingt ans à comprendre.

Aujourd'hui, j'ai la conviction absolue que la seule chose qui compte vraiment (en tout cas pour moi) est de grandir dans l'amour – et là je suis encore à l'école maternelle. Mais le but, lui, est au moins parfaitement clair : un jour, penser, parler, agir avec amour, regarder tout avec les yeux de l'amour, ne ressentir que l'amour. C'est là mon chemin et mon objectif spirituel. Et je pense que c'est le sens des grands soubresauts que connaît notre planète aujourd'hui : nous aider à dépasser le vieux paradigme gagnant-perdant tellement fatigué, pour aller vers une société gagnant-gagnant qui marche pour tous, l'environnement y compris. *Et nous y arriverons*, car c'est une Providence qui nous dépasse toutes et tous qui tire les ficelles !