

3. Les sept étapes du Chemin

L'être humain vit habituellement dans l'ignorance, l'illusion et la souffrance. La pratique d'un chemin spirituel véritable permet de s'en libérer progressivement.

Le chemin de l'homme "ordinaire"¹⁴ peut être décrit en sept étapes. L'homme "en chemin" y est également soumis, mais il a la possibilité de s'en extraire par le Travail sur soi.

1^e étape : l'ignorance

L'être humain ne sait pas qui il est ; il ne connaît pas sa véritable nature. Il s'identifie à n'importe quel petit moi en se croyant une entité stable et vit toutes sortes d'illusions.

2^e étape : l'insécurité et la peur

Cette ignorance originelle de la nature de l'Esprit et de ses véritables besoins donne naissance à une forme d'insécurité pour chaque être humain sans exception. La peur prend racine en lui et ne disparaît jamais malgré tous les moyens matériels, psychologiques et chimiques pour lutter contre elle. Au fond de lui-même, dans son essence, chaque être humain sait que ce à quoi il s'identifie est passager. Même s'il est jeune, riche et en bonne santé, ce sentiment que tout est passager entraîne une angoisse profonde qui pèse sur chacun, consciemment

¹⁴ Le terme "ordinaire" n'est pas péjoratif. Il permet simplement de marquer la différence entre un être humain engagé sur un chemin d'évolution spirituelle et celui qui ne l'est pas.

ou inconsciemment. Parfois, elle est refoulée mais la plupart du temps, elle reste diffuse ou bien se focalise dans des directions précises, comme les phobies.

3^e étape : l'avidité

Pour se libérer de l'insécurité, l'être humain essaie de trouver une stabilité en s'accrochant à tout ce qui passe. Ses attachements sont matériels, émotionnels et intellectuels. Il s'attache aux choses, aux êtres, à ses théories, à ses croyances, à ses émotions. Toutes ces attitudes intérieures se consolident au fil des années, deviennent de plus en plus sclérosées et sclérosantes, et fortifient l'ego. Au fond de lui-même, l'être humain sait que tout passe et que tout est voué à disparaître, que son avidité va le conduire à l'échec en le laissant avec sa peur et son angoisse. L'être humain qui n'apprend pas à connaître la nature de son esprit se confronte à un néant effroyable, et devient une âme errante, dépendante et frustrée qui conduit à la quatrième étape.

4^{ème} étape : l'irritation et la colère

Cette frustration conduit à un profond sentiment d'irritation qui se traduit par la colère. Cette colère crée une séparation avec les autres et le monde, car elle empêche de voir et de comprendre la réalité comme elle est, et une partie de la réalité est exclue. Dans la colère, l'être humain s'isole et se referme sur lui-même.

5^e étape : la jalousie, l'envie

Ayant reconnu consciemment ou inconsciemment que tous ses désirs ne le conduisent nulle part, l'être humain croit qu'il faudrait avoir ce qu'ont les autres pour se sentir enfin en sécurité. De là naissent l'envie et la jalousie. Elles s'étendent à tout et à tout le monde. On n'arrive plus à prendre plaisir au plaisir des autres, on leur souhaite même le mal et l'échec.

6^{ème} étape : l'orgueil

L'être humain continue à s'illusionner davantage en se disant : "J'ai raison d'être comme je suis". Il justifie tout, ses colères, ses jalousies, ses états négatifs. Cette justification devient de l'arrogance qui l'enferme dans la tour d'ivoire sclérosée de l'orgueil. L'arrogance est faite d'ignorance qui justifie son propre malheur.

7^{ème} étape : la tristesse et la dépression

Comme tout cela est insoutenable, l'être humain arrive à la tristesse et à la dépression qui peuvent se manifester à chaque étape.

Un élément essentiel à comprendre : l'ignorance est la source de la souffrance.

Dans ce chemin d'illusion et de souffrance, tout est faux du début à la fin. Il est vécu par chacun et chacun doit examiner à quel stade il en est ou quel est l'élément dominant pour commencer réellement le Travail.

Il faut comprendre que la source de votre souffrance a été, est et sera votre ignorance c'est-à-dire le fait d'avoir perdu le contact avec votre esprit à travers votre incarnation. Seule cette compréhension permet le changement. Il est essentiel de comprendre ces différentes étapes car vous ne pouvez pas travailler sur le Chemin si vous n'intégrez pas cette connaissance. Elle est la base de toute transformation de soi, d'une guérison et d'un équilibre possibles.

L'essentiel

- L'être humain en chemin peut se libérer de l'ignorance, de l'illusion et de beaucoup de souffrances.

Exercice 1 : je cherche l'émotion négative qui domine ma vie actuellement :

Étape	Caractéristiques
1	L'identification à mes multiples moi et l'illusion d'être quelqu'un d'unifié
2	La peur et l'angoisse
3	Le sentiment d'insécurité et l'avidité
4	L'irritation et la colère
5	La jalousie et l'envie
6	La fierté, l'orgueil et l'arrogance
7	La tristesse et la dépression

🕒 **Quel est le bilan de mon observation et de ma réflexion ?**

Exercice 2 : au cours d'une situation, je prends du recul et j'observe mes pensées, mes émotions et mes attitudes physiques.

Dans cet exercice, il ne s'agit pas de changer ce que je vis, mais de l'observer.

Un exemple d'envie et de jalousie.

Situation : Une amie toute bronzée et détendue me raconte qu'elle revient de vacances en Grèce. Intérieurement, je ressens l'envie et la jalousie.

Comment rédiger l'observation de cette situation ?

Je décris l'observation au présent en :

- précisant ce qui se passe dans chacun des trois centres ;
- me nommant par mon prénom pour prendre de la distance (Marie, dans l'exemple) ;
- décrivant des faits concrets, avec clarté et concision.

Ce qui donne, par exemple, le texte suivant :
Situation observée : Une amie raconte à Marie qu'elle revient de vacances. Elle observe :

- physiquement : le corps de Marie se crispe, sa respiration est coupée. Elle a l'impression d'être piquée dans le cœur par le récit de l'autre ;
- émotionnellement : Marie envie son amie et la jalouse ;
- intellectuellement : Marie entend sa plainte intérieure : "Elle a pu partir, alors que moi, je n'ai pas les moyens et j'en aurais bien besoin !"

☰ **Mon bilan : Marie constate son influençabilité.**

💡 **Dans une situation précise, qu'ai-je observé dans mes centres physique, émotionnel et intellectuel ? Quel est le bilan de ma pratique de cet exercice ?**

L'essentiel

Pour rédiger l'observation d'une situation

- J'observe attentivement les effets provoqués par la situation au niveau physique (ce que je ressens dans mon corps), au niveau émotionnel (les émotions qui m'habitent) et au niveau intellectuel (les pensées qui me viennent et que j'entretiens).
- Je décris l'observation au présent en :
 - précisant ce qui se passe dans chacun des trois centres ;
 - me nommant par mon prénom pour prendre de la distance ;
 - décrivant des faits concrets, avec clarté et concision.

Aide-mémoire 3

Les sept étapes de l'ignorance et de l'illusion et la souffrance qui en résulte

