



**Joëlle Maurel**, Docteur en Sciences de l'éducation ; psychothérapeute, formée aux approches psychanalytiques, à la psychogénéalogie, aux constellations familiales, à l'EFT, l'EMDR, aux techniques psychocorporelles, au massage, à la relaxation et au Reiki ; spécialiste des états modifiés de la conscience, du rêve éveillé et de l'analyse des rêves ; diplômée de l'Institut de Psychologie Transpersonnelle à Paris ; professeur de yoga diplômé de l'Ecole Internationale de Yoga Traditionnel, professeur de Qi Gong diplômé de l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong. Auteur du livre « S'autoriser à Cheminer vers soi, Aurobindo, Jung, Krishnamurti », Editions Trédaniel, de « l'expérience noétique », dans l'ouvrage collectif « connaissance de soi, Editions Altess, du crayon égaré, Editions Edite-moi et de nombreux articles psycho-spirituels.

## La réalisation de soi : une voie graduelle ou subite ?

Il existe une très ancienne dispute au sein des écoles spirituelles et philosophiques chinoises à propos de la notion d'éveil<sup>1</sup>. En effet, le débat entre ces différentes écoles spirituelles concerne le paradigme subit/graduel et tente de déterminer si une personne peut parvenir à faire l'expérience d'une illumination permettant le dévoilement d'une conscience plus haute de façon subite ou bien si cela exige un cheminement graduel impliquant une certaine pédagogie de l'éveil ?

Ce questionnement est au coeur des querelles d'écoles et semble placer celui qui tente de répondre à cette question au sein d'un paradoxe difficile à résoudre. L'éveil, dans son sens spirituel absolu, signifie posséder un esprit et un corps dégagés de toutes pensées. En ce sens les notions de subitisme et de gradualisme sont de fausses notions comme tous les autres produits de la pensée conceptuelle.

Cependant la discussion entre le subitisme et le gradualisme semble porter sur la façon de parvenir à la réalisation de soi. Pour le gradualisme, il s'agit d'accumuler ce qui est nécessaire à cette réalisation : le travail fourni, les efforts et acquisitions volontaires. Il y a ici l'idée d'agir sur la réalité construite pour l'éliminer. A l'inverse,

---

<sup>1</sup> Voir la *Volonté d'orthodoxie dans le bouddhisme chinois*, Paris, 1988, Ed. Du CNRS, pp. 167-177. ; *Encyclopédie Universalis*, CD Room, Huineng, Shenxiu et Chan, 5-327 et 5-336 ; *L'encyclopédie des religions*, sous la direction de Frédéric Lenoir et Ysé T. Masquelier, tome 1 , *Le bouddhisme chinois*, pp. 1099-1120.

le subitisme est rapide, il y a perception directe du réel et cet éveil balaye d'un seul coup les fausses notions de la pensée. Dans cet instant de perception directe du réel, il y a transcendance de la dualité et identification au phénoménal. Il ne s'agit pas ici d'accumuler par l'action, mais au contraire de perdre dans le non agir, d'être attentif et de voir ce qui est au-delà de la réalité construite.

Les représentants de l'école chinoise dite « du sud » ou « subitiste », fondée par Huineng, (sixième et dernier patriarche du Chan, -zen en japonais-), pensent que l'éveil se produit d'un seul coup grâce à une compréhension et une perception soudaine du réel, tandis que les représentants de l'école dite « du Nord » (principalement représentée par Shenxiu, rival de Huineng) pensent que l'éveil ne s'obtient qu'après un long chemin d'efforts et de travail sur soi.

Nous ne trancherons pas ce débat car le paradoxe est peut-être que les deux propositions sont à la fois vraies et fausses :

- vraies parce que l'attention ne peut se développer sans une certaine discipline de l'esprit, sauf, peut-être pour certaines personnes possédant ce don d'une façon innée, et qu'effectivement, la perception directe du réel, si elle se produit subitement, reste le résultat d'un travail intérieur qui prend du temps,
- vraies aussi dans le sens où, suite à un choc émotionnel important ou à un flash existentiel provoquant une rupture radicale dans la conscience de l'individu, il accède soudainement à cette perception directe du réel puis tente de comprendre et de reproduire cette expérience par ses efforts continuels,
- vraies encore, peut-être, lorsqu'un individu chemine vers une meilleure connaissance de lui-même par des efforts et des acquisitions volontaires qui l'ouvrent progressivement à l'éveil du réel,
- et fausses dans la mesure où les notions mêmes d'éveil de la conscience et de réalisation de soi sont au-delà de toutes pensées conceptuelles de la réalité.