

ALAIN DELOURME

# La paix intérieure

*Pendant la vie  
et face à la mort*



Enrick · B · Éditions

# LA PAIX INTÉRIEURE

Pendant la vie et face à la mort



ALAIN DELOURME

LA PAIX INTÉRIEURE  
Pendant la vie et face à la mort

Enrick ·B·  
— ÉDITIONS —

[www.enrickb-editions.com](http://www.enrickb-editions.com)  
Tous droits réservés, Enrick B. Éditions, 2022

Conception couverture : Marie Dortier  
Réalisation couverture : Comandgo

ISBN : 978-2-35644-969-6

En application des articles L. 122-10 à L. 122-12 du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction à usage collectif par photocopie, intégralement ou partiellement, du présent ouvrage est interdite sans l'autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie. Toute autre forme de reproduction, intégrale ou partielle, est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

*«La paix intérieure est la clef. Si vous la cultivez, les problèmes extérieurs n'affecteront pas votre sens profond de la paix. Vous gérerez les situations extérieures avec calme et raison. La vraie paix, la sérénité, viennent de l'intérieur.»*

Tenzin Gyatso, 14<sup>e</sup> dalai-lama  
Prix Nobel de la Paix 1989

*«La seule possibilité de donner un sens à son existence, c'est d'élever sa relation naturelle avec le monde à la hauteur d'une relation spirituelle.»*

Albert Schweitzer  
Prix Nobel de la Paix 1952



# Sommaire

<b>Introduction : Cultiver la paix</b> .....	9
<b>Première partie : La paix intérieure pendant la vie</b> .....	13
<b>1 Le risque de déprimer</b> .....	15
L'ambition de vivre <i>sa</i> vie .....	19
<b>2 Une joie sereine</b> .....	21
Qu'est-ce qu'une existence délivrée ?.....	22
Les résistances préalables.....	22
Le bonheur n'est pas donné, on ne le reçoit pas passivement .....	22
Raison ou passion ? .....	23
Art de jouir ou austérité ?.....	25
Pour aujourd'hui ou pour demain ?.....	26
Bonheur individuel ou bonheur collectif ? .....	27
La paix intérieure est-elle indicible ? .....	29
La paix intérieure est-elle un déni de la souffrance ? ..	30
Qu'est-ce que la paix heureuse ?.....	32
L'espérance spirituelle.....	40
Luc et la lumière des grands peintres .....	44
<b>3 Une intériorité animée</b> .....	47
Aude : de la danse classique à la salsa.....	47
Les bienfaits de la rêverie .....	50
Rêver sa vie et vivre ses rêves.....	52
Le sentiment d'être .....	55



Intégrer les sentiments .....	57
La possibilité du changement .....	62
Nous sommes tous interconnectés .....	64
Les forces vives.....	66
La boucle du vivre pour vivre .....	69
<b>4 Une tendresse source de paix .....</b>	<b>75</b>
L'amour tendre est une aube permanente.....	76
L'affection partagée.....	79
Les alliances de vie.....	82
Métamorphose des valeurs .....	95
On n'est pas là pour se donner du mal, mais pour se faire du bien .....	96
La paix est un désir de voyage existentiel.....	97
L'amour apaisé comme progrès .....	99
<b>5 Une spiritualité assumée.....</b>	<b>101</b>
Les pratiques spirituelles prennent soin de l'être .....	102
La voie transpersonnelle.....	104
Évolution de la conscience .....	107
Une paix initiatique .....	115
 <b>Deuxième partie : La paix intérieure face à la mort .....</b>	 <b>123</b>
<b>6 Mourir à la mort .....</b>	<b>125</b>
La fonction existentielle de la mort .....	126
La mort est une paix qui renaît .....	130
La mort et l'amour .....	133
<b>7 Une paix éternelle ? .....</b>	<b>141</b>
Matérialisme ou spiritualisme ? .....	146
Prospective sur la mort et l'au-delà .....	150
<b>8 Emil Cioran, lyrisme de la paix et de la mort .....</b>	<b>157</b>
 <b>Conclusion : Prenons soin de notre paix .....</b>	 <b>163</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>165</b>

# Introduction

## Cultiver la paix

*« Si nous voulons apporter la paix au monde extérieur,  
il faut que la paix règne dans notre monde intérieur. »*

Amma

Je suis allongé dans mon duvet au milieu des dunes, quelque part en Mauritanie. Comme chaque année, j’emmène un groupe d’une douzaine de personnes dans un désert (en Mauritanie, en Algérie, en Tunisie ou au Maroc). Le matin, nous nous levons à l’aube et nous marchons pendant quatre heures, quand il ne fait pas encore trop chaud. Puis nous prenons un pique-nique et profitons d’une sieste à l’ombre. J’anime ensuite un groupe de parole où nous partageons nos vécus respectifs, dans l’accueil et la bienveillance. Enfin, avant que la nuit tombe, chacun cherche un coin pour poser son matelas et ses affaires. Nous savons que les chameliers nous préparent un repas et que la journée finira autour d’un feu de camp. Nous chanterons, jouerons de la musique (dans cette ambiance, une bassine retournée se mue en une excellente batterie), danserons et rirons ensemble.

Je m’éloigne toujours de 200 mètres du feu de camp, pas tant pour être seul que pour communier avec l’univers, pour qu’aucun bruit ni aucune lumière ne vienne perturber ma nuit d’amour avec le cosmos. Je garde le

cœur ouvert le plus longtemps possible pour m'unir avec la voie lactée. Si l'on dit cette voie « lactée », serait-ce parce que le cosmos est un sein gonflé ? Les larmes qui coulent sur mes joues sont des perles de joie paisible. Puisque l'homme descend du songe, ici je peux rêver les yeux ouverts et m'extasier de cette beauté mille fois étoilée. Un milliard de fois étoilée. Quoi de meilleur pour s'absorber, pour s'abandonner, qu'une étendue à perte de vue, qu'un silence à perte d'écoute ?

Me revient en mémoire ce vers qui clôt *La Divine Comédie* de Dante : « L'amour qui meut le soleil et les autres étoiles. » C'est tellement juste et tellement vrai. La paix ressentie est telle que je n'ai besoin de rien d'autre, tout est là. À l'extérieur comme à l'intérieur.

Jamais auparavant je n'avais éprouvé une telle paix. La paix de cette vie terrestre et la paix cosmique, toujours ouverte et disponible, avant et après la mort. Contrairement à cet auteur qui évoquait « la tendre indifférence du monde », j'éprouve pour ma part un tendre amour de l'univers.

Quand la sage Amma, que j'ai rencontrée dans son ashram du Kerala, en Inde, m'a regardé puis pris dans ses bras, j'ai ressenti cette même expérience de paix intérieure profonde. La malice de ses yeux brillants est venue me contacter en deçà et au-delà de ma tristesse et de la méfiance engendrées par les souffrances terrestres. J'étais soudain joyeux, heureux même. Plus encore, j'eus la ferme impression qu'elle me reconnaissait, que nous nous connaissions déjà et que cette rencontre n'était autre que des retrouvailles. Nous étions comme deux aimants qui s'attirent et s'unissent. Deux aimants qui s'aiment.

Ces expériences, seulement quelques exemples parmi tant d'autres, ont fait naître en moi une paix joyeuse et profonde dont le tissage puis la stabilisation constituent l'invitation principale de cet essai.

Cette paix intérieure est accessible à chacun et à tous. Elle provient d'une source essentielle, vitale, intime et universelle. Apprenons à maintenir la connexion avec elle.

Quelles sont les conditions requises pour constituer cette paix à l'intérieur de soi ?

Pour la maintenir malgré les souffrances de l'existence ?

Pour la stabiliser face à la mort, très souvent vue comme une menace ?

Comment construire une paix durable qui tienne compte des besoins affectifs, écologiques et spirituels partagés par les humains ?

C'est à toutes ces questions que ce livre entend répondre, à travers des témoignages et des exemples qui alterneront avec les passages réflexifs pour rendre la lecture plus vivante, comme la paix que nous recherchons, maintenant et pour toujours.

Tout en interrogeant «cette folie qui nous porte à sacrifier l'éternel au périssable» (François Mauriac), nous nous attacherons à identifier quelques enjeux, modalités et finalités de cette précieuse paix intérieure. Durant cette vie d'abord (première partie), puis face à la mort (seconde partie).



PREMIÈRE PARTIE

# La paix intérieure pendant la vie

*« J'ai affronté de nombreuses catastrophes dans ma vie.  
La plupart étaient imaginaires et n'ont jamais eu lieu. »*

Mark Twain



## Le risque de dépérir

La victime finale de la guerre est celui qui la déclare (tout détestable qu'il soit, Hitler en est un exemple). De même que le gagnant de la paix est celui qui la désire. Bien que cela reste nécessaire, il ne suffit pas de prendre de la distance face aux conflits nombreux et aux violences absurdes qui règnent en ce monde. Il s'agit en plus de développer une compréhension intelligente des relations interhumaines. De cultiver une vision lucide des êtres et de leurs situations.

Naître est un passage, mourir également. Entre les deux, il est sain d'avoir les pieds dans la glaise et la tête dans les étoiles. Nous aiderons le lecteur à effectuer ses propres choix et à se construire tout en s'apaisant. À marcher tout en se reposant. À rêver sa vie tout en vivant ses rêves. Afin de mourir sans regrets, et même avec une curiosité maintenue.

Nous verrons que les choix existentiels de chacun influencent non seulement ses proches, mais aussi la société à laquelle il appartient et le futur de l'humanité tout entière.

On aime son prochain, mais on aide aussi son lointain.

La paix recherchée n'est donc en rien égoïste ou égo-centrique, elle est simultanément interindividuelle et transpersonnelle. C'est pourquoi la démarche que chacun entreprend pour vivre plus sereinement et plus sainement



influence tout le collectif. Et réciproquement. C'est une aide mutuelle, profonde et durable qui nous relie tous.

Si nous ne sommes pas spirituellement reliés, nous risquons de dépérir sans même nous en apercevoir. De nous fatiguer non seulement nous-même, mais les autres aussi, dans une existence prosaïque et routinière qui se cherche des satisfactions matérielles accessoires et détournées des besoins véritables. Il faut alors trouver comment tisser des liens intérieurs avec soi et avec les autres, avec la nature, avec le cosmos, avec le sacré, et ceci tout au long de l'existence. Cet état d'esprit fécond et libérateur permet à la vie intérieure de palpiter à un rythme essentiel. Ce que nous avons d'unique et de spécifique s'élève au plan de l'universel, car les expériences les plus subjectives rejoignent le fond originel de la vie.

Nous ne connaissons rien si nous ne rencontrons pas l'au-delà de nous-même. La communion étroite avec l'existence et les pulsations naturelles acquiert alors la plénitude d'une intégration au flux vital. Cette libération progressive et constante permet également de ne plus appréhender la mort dans une peur sidérante, mais de la considérer dans sa vertu essentielle d'ouverture au mystère lumineux.

On respire mieux dans l'ivresse du devenir infini.

Il ne s'agit pas d'essayer d'être « plus humains » – les barbares de tout temps étaient tous des humains –, mais de se montrer plus conscients et plus coopératifs. Pour l'advenue de spiritualités concrètes et pratiques, tout autant que poétiques et lyriques. La paix intérieure provient d'une source profonde à la fraîcheur délicieuse. Maintenons la connexion avec elle tout en nous reliant à la bouillonnante source cosmique. Et comprenons qu'il s'agit de la même origine et de la même destination.

Stabiliser la paix intérieure ne se réduit assurément pas à s'asseoir quotidiennement sur un coussin de méditation, même si cela est utile. Ce sont tous les aspects du quotidien, tous les registres de l'existence, qui sont concernés par cette

intention constante, cette attention sans tension, par le maintien d'une ouverture qui s'élargit sur le plan tant horizontal que vertical.

Le bien-être et le calme font souvent bon ménage. Il ne s'agit pas d'être insouciant ou indifférent vis-à-vis des difficultés de l'existence, mais de les relativiser, de les tenir à distance, de ne pas s'identifier à elles. Par exemple, ranger l'intérieur de sa maison ou de son appartement apaise le monde interne. En faisant le tri dans les placards et dans les papiers, on désencombre son esprit. En faisant le ménage, on nettoie aussi son cœur.

Levons ici deux possibles malentendus : la paix n'est pas l'ennui, et l'intériorité n'est pas l'isolement. Même si elles nécessitent de mettre à distance la frivolité, le verbiage, la mauvaise foi et toute forme de violence, elles intègrent parfaitement les joies de notre existence terrestre. Notre recherche n'est donc pas une ascèse en ce qu'elle maintient une disponibilité aux différents plaisirs d'être, qu'ils soient charnels, affectifs, intellectuels ou spirituels. Et à l'humour bien sûr. Sans toutefois nous identifier aux addictions d'un ego avide d'excitations.

Pour accéder à une définition de l'existence libérée et paisible, il nous faut d'abord nous poser quelques questions préalables : qu'est-ce qui crée nos angoisses ? Le monde extérieur ou nous-même ? La réalité a certes du pouvoir sur nous, mais le pire reste souvent son interprétation. Comment ne plus être malheureux ? Comment non seulement se distancier des causes de la souffrance, mais se sentir en paix dans sa vie ? La paix stable et durable est-elle pensable ? Est-elle réalisable ? Peut-on exister sans muse-lière, ce qui ne signifie pas de manière anarchique ?

Reposant sur l'épanouissement de la liberté et l'intelligence consciente, le désir d'être en paix est au cœur de la vie de chacun.

Précisons un point : il ne s'agit pas de choisir définitivement entre la douleur et la douceur, entre le malheur et le bonheur, entre la tristesse et la joie, de même que nous n'avons pas à choisir entre l'inspiration et l'expiration dans le processus de respiration. Tous ces mouvements appartiennent à la vie, à un même processus. Ils coexistent et se complètent. Les uns ne peuvent pas exister sans les autres. En revanche, nous devons considérer la négativité à l'œuvre chez l'être humain, au niveau individuel, relationnel, groupal, collectif ou planétaire ; prendre conscience de notre attachement plus ou moins conscient vis-à-vis de ce qui nous oppresse, nous fait souffrir ; contrer notre tendance à répéter les erreurs et les échecs.

La paix ne se réduit donc pas à un calme passif, mais nécessite un travail pour ordonner tout ce qui constitue nos trajectoires de vie de la manière la plus juste possible. Elle n'est pas l'absence de troubles, ce qui n'est guère humain, mais la constitution patiente et obstinée d'un autre rapport à ceux-ci.

Nous sommes habitués à des modes de pensée et de conduite que nous poursuivons même s'ils sont contraires à notre bien-être. Il s'agit sans doute d'une forme de conditionnement démarré dans l'enfance, et que l'adulte fait perdurer. Car celui-ci reproduit le modèle qu'il connaît. C'est ainsi qu'un être peut abuser de lui-même soit par surstimulation, soit par sous-stimulation : il fait un mauvais usage de son corps, de son cerveau, de son couple, de ses relations, de la nature, bref de sa vie, de la conscience et du monde. Il s'agit parfois d'une violence en creux, quand la personne s'abandonne, non pas au sens d'un abandon lascif aux joies de l'existence, mais en ce qu'elle s'oublie, se lâche, et souvent se juge et se rejette. Au lieu d'effacer la souffrance, la personne s'efface elle-même. Stopper ce travail de sape, de sabotage autoentretenu, requiert assurément de la volonté.

## L'ambition de vivre *sa* vie

Ce que l'on va chercher et soutenir, ce sont les facultés créatives et curatives de chacun, facultés qui sont souvent engourdies et qui ont besoin d'être stimulées et calmées, ce qui n'est pas contradictoire. Nombreuses sont les personnes qui connaissent des difficultés de vie et ne savent pas comment les aborder, ni surtout comment les dépasser. Elles éprouvent un mal-être, peuvent traverser des moments dépressifs ou rencontrer des problèmes de couple, des frustrations spirituelles et, surtout, elles semblent entravées par l'aspect répétitif de leurs troubles. Généralement, ces personnes ne se retrouvent pas dans des valeurs socialement surinvesties telles que la recherche prioritaire du gain matériel ou l'exploitation des rivalités et de la concurrence. Tout en cheminant sur les plans professionnel et familial, elles se sentent de plus en plus «à côté d'elles-mêmes». Elles subissent leur parcours avec un sentiment croissant de non-sens.

Par superstition, car on craint de provoquer l'envie des hommes et des dieux, mais aussi par découragement et soumission, la recherche délibérée de la paix stable est présentée comme illusoire. Le désarroi individuel est d'autant plus grand qu'il s'inscrit dans un contexte social qui reflète et renforce le sentiment d'impuissance. En effet, les débats contemporains sont davantage marqués par la désillusion et la chute des grandes théories que par l'espoir et l'apparition d'horizons nouveaux. Le besoin individuel et collectif de bien vivre, de vivre mieux, est insatisfait.

Aussi, considérons rationnellement et sérieusement la quête de sens, d'épanouissement, et surtout de paix intérieure. Nous sommes des êtres qui vivons le manque et l'angoisse, mais aussi, et d'autant plus si nous y travaillons, la quiétude et le bien-être. La vie n'est pas que souffrance, nous devons prendre de la distance vis-à-vis de la complaisance à l'égard du tragique ; mais la vie n'est pas que jouissance