

14) Quelles pourraient être les étapes d'un individu éveillé ?

La partie qui suit est subjective. Elle se réfère à une expérience bien connue de l'auteur : la sienne. Néanmoins il semble que par bien des points, elle est semblable à ce que d'autres éveillés ont connu.

A bon entendeur, salut !

- **Accepter sa propre mort.**
- **Prendre conscience de ce qui fait un individu**
- **La mort du corps entraîne la mort de l'esprit (l'ego).**
- **Nos connaissances sont liées à l'expérience des sens.**
- **Le monde qui nous entoure n'est que l'image que s'en fait le cerveau.**
- **Nous ne connaissons rien de notre cerveau, si ce n'est ce qu'il se donne lui-même à croire et qu'il est bien le nôtre**
- **Relativiser la réalité dans laquelle j'évolue.**
- **Au moment où la réalité se dérobe, il faut accepter de franchir le pas et remettre en cause tout ce que l'on a cru comprendre.**
- **La question de conscience : est-il bon ou pas d'en parler.**

L'éveil a été décrit à la question 4 « les deux axes de l'enseignement du Bouddha ? », deuxième enseignement : « l'illusion est l'architecte de toute chose ».

L'objet de l'éveil à la question 5 « Qu'y a-t-il de l'autre côté ? »

Le lecteur aura observé qu'il s'agit d'une page blanche. En effet, l'objet de l'éveil est indéfinissable et la page vierge est donc la description la plus juste, à défaut de la plus explicite qu'on peut en donner.

Pour percevoir cet objet, un moyen peut-être utile est de prendre l'exemple d'une personne en recherche et de décrire différentes étapes possibles –mais pas nécessaires- par lesquelles elle va passer.

Les étapes pour arriver à l'éveil

Comme il est plus pratique de donner un nom que de répéter « cette personne », « celle-là », « celle-ci » etc. je lui donne un nom. Pour que ce nom puisse à la fois évoquer quelqu'un proche de vous et ne pas donner un nom extérieur qui donnerait de la distance à mon personnage, je l'ai appelé « Vous ». C'est une personne, le féminin est donc de rigueur : elle = cette personne¹.

Vous est donc une personne, jeune. Comme beaucoup d'adolescent, Vous se pose des tonnes de questions sur le sens de la vie, sur la sexualité, sur l'existence de Dieu et sur la mort, plus exactement sur l'après-mort. Vous prend conscience de la dimension politique dans la vie de tous les jours, c'est à dire de l'importance de la gestion de la vie en commun d'un groupe d'individus.

Vous refuse toute forme de dogmatisme : pour elle tout ce qui est imposé de l'extérieur sans possibilité d'expérimentation, de polémique, est considéré comme douteux. Vous se pose sans doute plus de questions existentielles que le commun des mortels. Vous n'est pas un adepte de la TV, ni de la recherche de l'exploit qu'il soit sportif, culturel ou autre ; Vous n'a pas de hobby envahissant et ne cherche pas de réponse dans des contrées lointaines. Vous pour tout dire n'aime pas les vacances qu'elle considère comme une fuite de la réalité quotidienne. Vous cependant voyage beaucoup... dans sa tête. Non pas en rêvant à des contrées lointaines, mais Vous refuse de se sentir coincé dans la réalité quotidienne.

La principale interrogation qui tracasse Vous est : « Que se passera-t-il lorsque je mourrai ? » et en corollaire : « La pensée commune est que la mort n'est qu'un passage. Et si ce n'était pas le cas ? Si la mort, ma mort, était « définitive » ? C'est à dire qu'il n'y ait rien après ! »

1ère étape : pour parvenir à l'éveil, il faut d'abord accepter sa propre mort

En effet, tant qu'il y a une rémanence de l'espoir d'une survie quelconque de l'ego (âme, réincarnation) après la mort, l'individu ne peut s'ouvrir à une réalité que cet espoir cache. Je m'explique : Devant une somme de connaissance acquise au cours de l'existence, devant un certain pouvoir et plus précisément le pouvoir que certains ont acquis, la mort sans survie est considérée comme une ruine, un échec. Un anéantissement de tout ce qui fait l'être.

L'idée d'un corps qui pourri en terre ou de cendres emportées par le vent et –simplement– tombant n'importe où, fût-ce sur une bouse de vache semble sans rapport avec tout ce qui fait l'être ; à savoir une conscience.

L'être humain est constitué d'un corps dissocié de l'esprit qui l'anime. La pensée, qui est la dimension de l'être humain que celui-ci perçoit de lui-même est donc la preuve de la suprématie de l'esprit sur le corps. Cette idée est renforcée par le fait que les principales manifestations du corps sont négatives : la douleur et la maladie.

2ème étape : Prendre conscience de que ce qui fait un individu,

C'est la substance de son ego, c'est l'idée, donc une abstraction, que cet individu se fait de lui-même.

¹ Si le challenge vous tente, conjuguez les verbes dont Vous est le sujet à la 2^{ème} personne du pluriel (de politesse) ou même à la 1^{ère} personne du singulier !

Les étapes pour arriver à l'éveil

Le corps qui est appelé à être réduit à néant par l'intermédiaire de la pourriture ou de la crémation n'est que la partie visible de l'être. Par conséquent l'être existe au-delà du corps.

Vous cependant acceptez que son être est un tout et que la pensée et l'esprit qu'il engendre n'est qu'une activité cérébrale du corps. Vous admettez confusément que l'esprit disparaît dès que cette pensée n'est plus faisable, c'est à dire à la mort clinique. La conscience n'est en fin de compte qu'un produit du corps.

Etape 3 : La mort du corps entraîne la mort de l'esprit

Puisque l'esprit existe, puisqu'il est dissocié du corps, où se trouve-t-il ? Pas dans un univers tridimensionnel, pas emprisonné au sens physique dans les synapses ou une quelconque partie du cerveau dont il est issu. Il y a donc une dimension non matérielle qui est celle propre à l'esprit.

À partir de là il est (trop) facile d'extrapoler en supposant que, puisque l'esprit qui m'anime a sa propre dimension, il peut avoir son univers distinct et que celui-ci peut être dissocié du corps, c'est-à-dire de moi. D'un point de vue philosophique cela peut vouloir dire qu'effectivement il y a un séjour pour mon esprit en dehors de mon corps. Cela ouvre à la croyance à une perdurance après la mort du corps : paradis, enfer, réincarnation ou tout autre moyen de survivance de l'ego.

Si je peux entendre ce type d'argument, j'en reviens à ce que je disais plus haut : L'être humain est constitué d'un corps dissocié de l'esprit qui l'anime. Cela signifie que le moi conscient, l'ego, est constitué de 2 dimensions : une matérielle, l'autre mentale. La première dimension permet à la seconde d'expérimenter les choses. Mais il n'y a pas 2 entités, il y a un être, moi, composé d'une partie matérielle et d'une conscience d'exister qui ne s'exprime, qui n'a de réalité qu'au travers sa dimension matérielle. Les deux sont donc plus qu'intimement liés, ils sont deux aspects d'un seul être.

Il n'est donc pas envisageable qu'un aspect survive à l'autre.

Pour illustrer mon propos je vais prendre l'exemple d'un fichier informatique : celui-ci se trouve sur un disque dur et a besoin d'un support matériel pour exister physiquement (sous forme binaire). Cet ensemble exprimable sous forme de 0 ou de 1 est purement abstrait et ne représente rien de concret si ce n'est moins d'un mm² sur un disque dur. Pour être concret, pour exister, cet ensemble de 0 et de 1 (ensemble binaire) a besoin de tout un appareillage et d'électricité pour pouvoir 's'exprimer' par exemple sous forme de jeu. Si cet ensemble binaire vient à disparaître (effacement), il ne sera plus possible de charger le jeu car le jeu est l'ensemble binaire même si son expression (par exemple sur écran) peut faire penser tout autre chose. Le jeu (le ressenti matériel) est intrinsèquement lié à la partie matérielle du disque dur (la dimension conscience) qui le contient.

Dans la dimension humaine, la dépendance existe dans les deux sens, contrairement à un fichier qu'on peut charger plusieurs fois. Si on considère l'expression du logiciel (le jeu dans mon exemple) comme la vie et l'existence du fichier sur le disque dur comme la dimension mentale, les deux sont intrinsèquement liés et la disparition de l'un est aussi la disparition de l'autre. Elle ne l'entraîne pas car les deux dimensions ne font qu'un.

Les étapes pour arriver à l'éveil

Croire à une survivance de l'ego, vouloir se persuader de la survivance de l'ego, c'est refuser d'admettre sa mort, d'admettre que l'ego, mon ego va non seulement disparaître mais que cela sera comme s'il n'avait jamais existé car le fichier binaire, la dimension mentale qui le soutenait est 'effacée', disparaît tout simplement.

Étape 4 : Nos connaissances sont liées à l'expérience de nos sens interprétées par le cerveau.

L'apprentissage commence par les déductions mentales de l'expérience des cinq sens : toucher, voir, entendre goûter et sentir. A partir de cet apprentissage, l'esprit compose son savoir, en particulier la conscience qu'il a de lui-même et du monde qui l'entoure. Les images mentales que fait l'esprit sont soumises aux sensations que son lien avec la réalité qui l'entoure lui permet de percevoir : le corps. Cependant il s'agit bien d'images et pas de représentations objectives. Le tympan perçoit une vibration (objective), l'activité cérébrale en fait un son qui physiquement n'existe pas : le son est l'image interprétée d'une vibration

Ce qu'un individu connaît n'est donc finalement que l'interprétation de la perception sensorielle. A partir de là, l'esprit a la faculté « d'aller plus loin » et par raisonnement logique de déduire de nouvelles connaissances qu'il peut ou pas expérimenter, c'est à dire vérifier par l'expérience des sens soit directement soit par un moyen intermédiaire.

Vous prend conscience que le son n'est qu'un ensemble de vibration dont la fréquence oscille selon les individus (le récepteur objectif avec ses limites) entre 50 et 20000 hertz pour les plus sensibles. L'oreille est le récepteur de ces ondes. Vous a également appris qu'avec des gammes de fréquence différente, il en est de même pour la perception des couleurs et par conséquent du monde qui nous entoure avec un récepteur adapté : l'œil. Le cerveau qui enregistre ces ondes leur donne un volume sonore et un espace visuel.

Par déduction, il peut concevoir d'autres gammes de fréquences qui échappe à sa perception directe mais qui peuvent être captées par des moyens intermédiaires : Radio, GSM etc. qui transforment ces réalités objectives mais hors de sa portée en formes assimilables. La télévision par exemple reçoit des ondes qui n'ont pas de réalité immédiate (enregistrement antérieur) qui transitent par une fenêtre particulière qui lui permet d'interpréter ces ondes comme une vraie image avec un rendu, une profondeur, des couleurs, alors qu'en réalité son récepteur corporel, l'œil, ne perçoit que trois points lumineux se déplaçant le long d'un écran relativement plat (2 dimensions).

Étape 5 : Le monde qui, nous entoure n'est qu'une image que le cerveau se fait des ondes que le corps reçoit

La vraie réalité échappe donc à ce qui est apparent. Vous intègre le fait que ce qu'elle connaît de lui et du monde qui l'entoure n'est que le résultat de l'interprétation du cerveau. Vous peut alors dépasser cette dimension : Vous est consciente d'un être, sa propre personne, et d'un monde que Vous sait fait d'apparence mais qui constitue l'entièreté de son expérimentation. Vous comprend qu'il y a un « autre coté » à la réalité, mais aussi qu'il n'y a aucune possibilité d'accès à cet « autre coté » car il échappe aux capteurs que représentent ses sens.

Cette découverte entraîne chez Vous une nouvelle dimension à sa recherche de son être profond. Vous va donc expérimenter de nouvelles choses, avec comme organe de réception

Les étapes pour arriver à l'éveil

original son propre cerveau en restant conscient de la relativité de celui-ci, avec d'un côté une analyse logique et de l'autre des perceptions hors sens qu'elle va s'efforcer d'explorer.

Vous à ce moment peut très vite tomber dans le panneau du retour à l'expérience des sens et va donc « entendre » des voix ou des sons qu'elle sera seule à percevoir, voire « voir » des choses spectrales ou de mêmes nature, « sentir » des contacts immatériels qui la feront frissonner. Les autres sens sont plus rarement mis à contribution : l'odorat et le goût..

C'est un moment très important dans le processus d'éveil. C'est le moment où Vous risquez de basculer dans ce que j'englobe par le terme « magie » : croire à des entités extra-ordinaires, être attiré par le pouvoir occulte, etc. Dans ce cas on peut dire que l'expérience est ramenée au niveau des sens auquel on a ajouté une dimension magique. Mais la conscience reste au niveau des sens : le dépassement de la réalité entrevu est trop angoissant et le cerveau transmue celui-ci en une façon différente de percevoir les choses, une sorte d'hypersensibilité des cinq sens qui n'est pas à la portée du commun des mortels.

C'est aussi le moment où, comprenant que certaines choses le dépassent, Vous va créer des personnages immatériels : dieux, déesses, génies ou déifier les choses qu'il perçoit mais qui sont hors de sa portée : soleil, lune, conditions météo (orage), passé, futur,...

C'est à un niveau différent le moment où Vous va pouvoir tirer profit de l'animisme et du besoin de dieux : Vous se rend compte de l'impuissance des gens par rapport à certains phénomènes et à leur besoin d'être rassuré, pris en charge. C'est le cas des cataclysmes, de la nuit noire ou de la nuit de pleine lune etc. et soit consciemment soit se sentant investi d'une mission « divine », va comprendre l'ascendant qu'elle peut prendre sur les gens qui l'entourent. C'est donc un stade de prise de pouvoir à tout le moins potentiel.

Mais Vous n'est pas satisfait et comprend que cette dimension ne transcende pas les sens mais les dépasse. Vous ne veut pas entendre, voir ou (re)sentir des choses que les autres ne perçoivent pas, Vous veut aller au delà de sa conscience, au delà du profit éventuel qu'il peut tirer de sa prise de conscience, Vous veut approfondir la dimension hors des sens, rechercher la vérité au delà de l'autosatisfaction, au delà de l'ascendance, au delà du profit matériel.. Vous refuse l'explication simpliste d'une entité supérieure qui gouverne l'univers. Vous refuse tout dogme et toute réponse facile dans la religion ou une secte.

Etape 6 : Relativiser la réalité dans laquelle j'évolue.

Vous sent confusément que cette dimension qu'elle ne peut pas expérimenter n'est pas extérieure mais fait partie de sa personne et du monde qui l'entoure. Vous cesse de personnifier cette dimension et admet qu'il n'y a pas d'interconnexion entre la démarche consciente adressée à cette dimension –la prière– et les conséquences dans la réalité dans laquelle elle vit.

Cependant Vous constate que le hasard intervient curieusement dans sa vie de tous les jours mais pas comme elle le « suggérait » ; à moins que tout simplement Vous ne soit plus attentive à certaines choses. Le hasard se manifeste par la rencontre de certaines personnes, par le fait de se (re)trouver en relation avec quelque chose à laquelle elle pensait quelques semaines ou quelques jours plus tôt, sans désirer quoique ce soit à ce propos. Certes, le concept est confus mais Vous sent quelle peut agir sur le monde qui l'entoure sans devoir s'adresser à quelque entremetteur que ce soit (Dieu, Satan, le Soleil déifié,...).

Les étapes pour arriver à l'éveil

En même temps Vous revient à des questions plus basiques et se pose la question de l'immensité de l'univers, plus exactement de son immensité ou de ses limites... Vous s'imagine partant dans l'espace sur une trajectoire rigoureusement droite et voyageant à une vitesse quasi instantanée, c'est à dire qu'elle peut franchir en l'espace de sa simple pensée l'espace auquel son imagination peut la porter, des milliers, des milliards de fois plus vite que la lumière. Et là Vous se rend compte des limites de l'imagination. Au delà des dernières étoiles, au delà de toute perception de distance, y a t-il une limite à l'univers ? Vous regarde la courte distance qui la sépare d'un objet quelconque dans son champ visuel. C'est la même réalité : celle d'une distance. Pourtant considérant les limites de l'univers elle ne peut se les représenter comme cette courte distance qui la sépare de l'objet considéré. Et pourtant cette distance de milliards exposant des milliards de kilomètres a la même réalité que ces quelques mètres, question d'échelle, c'est tout. L'univers n'a ni haut ni bas. Mais a t-il une limite ? Si oui, alors cette limite, celle des trois dimensions est contenue dans autre chose. Hors cela fait longtemps que Vous a perçu l'existence d'une autre dimension, mais jusqu'ici il s'agissait d'une dimension au delà de la réalité perceptible, mais une dimension en étroite relation avec la réalité perçue, celle d'ondes, de mouvements vibratoires qui étaient réels et qui se situaient dans l'espace, dans l'espace proche puisque le corps peut les percevoir.

Ici c'est une autre dimension si ce terme veut encore dire quelque chose. Vous prend conscience que l'immensité de l'espace pose deux postulats contradictoires mais dont les conclusions sont les mêmes. Soit l'espace est infini, soit il est limité.

Si l'espace est infini, alors il est impossible de le délimiter et nous vivons dans un espace qui ne peut être contenu ni défini, en quelque sorte l'espace est entièrement dans un vide qui ne le rempli pas (autrement il serait limité) et le vide n'ayant pas d'existence, la réalité n'étant qu'une image de l'esprit, l'espace ne serait qu'une illusion et l'univers n'existe pas, seul la conscience de cet univers existe.

Si par contre on considère que l'espace est limité, alors on peut affirmer qu'il existe car il est définit par rapport à son contenant. Reste à savoir dans quoi il est contenu. Il est compréhensible que le contenant ne soit pas un espace car alors le problème reste le même. Le contenant n'est donc pas tridimensionnel et contient aussi la dimension mentale, peut-être sous forme vibratoire, non située dans l'espace, la réalité et donc la réalité de l'espace n'étant que l'image du cerveau. A ce titre Vous peut affirmer que l'illusion de l'univers éclate et que seule reste la conscience expérimentale de ce mouvement vibratoire.

La conclusion est donc la même.

Là Vous sent le sol se dérober sous ses pieds. Que la réalité ne soit qu'une image, soit mais que cette réalité se situe dans un univers qui n'existe pas, alors la raison vacille. Admettre que ce que je vois, ce que j'entends, goûte, sent, touche ne soit pas conforme à ce que je crois, soit, mais admettre que cette réalité n'est pas contenue dans un espace dépasse encore plus l'imagination que l'idée de voyager aux confins de l'univers car si l'espace n'existe pas, où se situe l'origine de la réalité (le fameux mouvement vibratoire) ?

Etape 7 : Au moment où la réalité se dérobe, il faut accepter de franchir le pas et remettre en cause tout ce que l'on a cru comprendre.

A ce moment il n'y a plus de mot pour expliquer la prise de conscience suivante, Vous admet que l'étendue de ses connaissances, comme son corps et son esprit, participe à une sorte de

Les étapes pour arriver à l'éveil

duperie. Il comprend que ni lui ni personne ne peut savoir dans quel jeu il se trouve, que s'il y a bel et bien une existence autre, il ne s'agit pas d'un dieu. Du moins pas au sens qu'on donne généralement à ce terme, car cet « autre » n'est pas différent de lui tout en étant absolument sans aucun rapport ni avec lui ni avec l'univers dans lequel il évolue, ni avec l'inexistence de l'univers, ni donc, puisque Vous se situe bel et bien dans un univers, avec la multitude d'autres univers dont il prend conscience qui n'existent pas plus que le sien, mais pas moins non plus : Le nombre d'univers, tout comme l'espace, tout comme le temps est infini.

Pour reprendre la comparaison avec le fichier binaire (le logiciel) et son expression (le jeu), Vous prend conscience de sa propre dimension, c'est-à-dire de la dimension 'expression d'autre chose (fichier)'. Il se rend compte qu'il doit son existence et la conscience du monde qui l'entoure à quelque chose qui lui échappe, il comprend qu'autre chose auquel il n'a pas accès (nous savons nous que c'est le fichier binaire) est à la fois la source et l'entièreté de son existence. Et bien entendu il n'a pas la faculté de comprendre ce que c'est, d'appréhender la dimension de cette 'autre chose'. En même temps il prend conscience que cette autre chose' génère d'autres expressions semblables à son univers ou tout à fait différentes, comme un disque dur peut contenir plusieurs versions d'un même jeu mais aussi d'autres logiciels comme un traitement de texte, une photo, un power point, mais Vous reste, est coincé, dans son expression, dans le jeu de la comparaison et il prend conscience des possibilités infinies que cette dimension permet sans pouvoir se les représenter car il prend conscience qu'il est enfermé dans un univers dont la réalité est relative.

Vous perçoit à ce moment qu'il peut potentiellement tout puisque rien n'existe mais qu'il a conscience de son existence.

Cette prise de conscience est donc le fruit de longues réflexions, de remises en cause, pourtant il y a un moment précis où poussant la réflexion à son paroxysme les conclusions à tirer sont redoutables. Vient en effet un moment précis où l'individu, à l'instar du personnage de jeu prenant conscience de la relativité de son univers, a le choix de soit retourner dans son univers rassurant, soit doit admettre que l'univers dans lequel il baigne n'a pas de réalité propre, sans savoir à ce moment-là, et c'est particulièrement angoissant, si cette acceptation ne risque pas l'instant suivant de faire éclater l'univers dans lequel il a toujours baigné.

Ce moment précis, c'est l'**éveil** de sa conscience, la conscience du bouddha et on comprend alors pourquoi le Bouddha Gautama, arrivé à ce stade a éprouvé le besoin de sentir la terre sous ses doigts, juste pour s'assurer qu'il était toujours dans le même univers.

La question de conscience : est-il bon ou pas d'en parler.

J'espère que la partie qui précède a été comprise (pardonnez-moi cet optimisme) et que le lecteur, s'il ne l'avait pas déjà, a maintenant une bonne appréhension de ce que constitue l'éveil et plus encore a pris conscience qu'il y a 'autre chose' que la réalité, la matérialité du monde dans laquelle nous évoluons.

Une question que le lecteur peut justement poser est de savoir, si une telle prise de conscience a eu lieu voici plusieurs décennies en ce qui concerne l'auteur de ces lignes, pourquoi avoir tant attendu pour révéler cela.

Les étapes pour arriver à l'éveil

Il y a à cela deux raisons : Comme je le dis ailleurs, si une telle prise de conscience apportait un plus, qu'elle ouvrait des perspectives avantageuses pour l'homme il y a longtemps que je l'aurais fait. Mais je suis plutôt convaincu du contraire : même si le monde dans lequel chacun évolue n'est en définitive qu'une illusion, qu'un cinéma que la CINoM se fait à elle-même pour se donner la sensation d'exister, cette dernière justement est finalement la seule chose que la CINoM peut expérimenter, c'est en quelque sorte sa raison d'être. Bien sûr je me trompe peut-être en donnant des intentions à cette **C**onscience **I**ndividuelle **N**on **M**atérielle, à ma conscience non matérielle car je le répète le niveau à laquelle elle se situe est tout à fait inaccessible, m'est tout à fait inaccessible. Son 'domaine d'action' est peut-être ou sans doute à d'autres niveaux. Mais je n'ai de ressenti que dans la réalité dans laquelle j'évolue.

Et à ce niveau, en prenant le recul auquel l'éveil donne accès, le sentiment de vivre, d'évoluer, de grandir d'avoir ses moments de bonheur et de malheur, bref ce qui constitue l'existence n'est tout compte fait pas si mal. Le relativiser, donc accepter que ma vie consciente ne soit pas ce qu'elle semble être apporte une très grande satisfaction par rapport au questionnement philosophique. Mais le sentiment d'une non existence, de n'être en définitive qu'une ombre projetée sur le fond d'une caverne ou qu'une image projetée sur un écran a quelque chose de démoralisateur, de défaitiste : se rendre compte que tout ce qu'on peut expérimenter, penser, déduire, vivre tout simplement n'est finalement qu'une illusion n'apporte pas de gratification donc pourquoi en parler, pourquoi en faire prendre conscience ? L'homme n'est-il pas finalement mieux dans son sentiment d'exister ? bien sûr que si.

La seconde raison découle presque de la première : dans le bouddhisme la prise de conscience de ce qu'on est, l'éveil conduit tout naturellement à se détacher de tout, à ne rien vouloir, à ne rien transmettre, à ne s'attacher à rien.

C'est la base du bouddhisme : **ne s'attacher à rien**

On est loin ici de la survivance de l'égo et loin aussi de l'image de non-violence associée au bouddhisme. Le bouddhisme ce n'est ni l'un ni l'autre, c'est simplement la compréhension, l'acceptation (pas être convaincu) qu'il ne sert à rien de s'attacher, de vouloir donner une durée dans le temps à quoi que ce soit.

Et le message, la prise de conscience du bouddhisme n'y échappe pas.

C'est en particulier la raison pour laquelle je n'ai jamais ressenti d'urgence, de besoin, d'envie irréfrenée de faire connaître ce livre.

Les étapes pour arriver à l'éveil