

The background of the cover is a photograph of a desert landscape. In the foreground, there are sand dunes with distinct, rhythmic ripples. The dunes extend into the distance, where a bright sun is setting or rising, creating a warm, golden glow across the sky and the sand. The sky is filled with soft, wispy clouds, and the overall color palette is dominated by warm tones of orange, yellow, and red.

FRÉDÉRIC BURRI

LE COURS
DU VIVANT

- VOLUME 1 -
MONOGRAPHIES 1 À 13

MANUEL DU
GARDIEN DU SACRÉ

LE COURS DU VIVANT

– Volume 1 –

Monographies 1 à 13

Seconde édition papier,
revue et corrigée.

Auto-édition ; septembre 2023
ISBN : 978-2-940763-00-9
1^{er} dépôt légal : mai 2023

Crédits image : Couverture : Adobe - Ivan Kmit / Intérieur : Adobe – jorisvo,
DreamLand Media, Hagen411, robin2b, Sondem, Elzbieta Sekowska, Sashkin,
pikoso.kz, klerik78

AVANT-PROPOS

Le *Cours du Vivant* est un recueil de quarante-neuf thématiques en lien avec la quête spirituelle, réparties en quatre volumes. Cette quête est dite « spirituelle » parce qu'elle vise l'incarnation pleine et entière de l'Esprit (*spiritus*, en latin) dans la matière.

Toutefois, cela ne signifie pas pour autant qu'elle ne se préoccupe que de la dimension spirituelle de l'être. La « matière », composée de l'âme (la psyché) et de son enveloppe charnelle (le corps), doit aussi solliciter l'attention de celui ou celle qui s'engage sur une telle voie, pour la simple et bonne raison que l'accomplissement de soi dépend d'un équilibre entre ses trois dimensions de l'être, lequel est de ce point de vue considéré comme un ensemble « corps-âme-esprit ».

Comme nous le verrons un peu plus loin, cette représentation ternaire de l'être humain détermine un paradigme philosophique relatif à la métaphysique de l'être. Ce paradigme a pour objectif de lui fournir une vision holistique cohérente de lui-même qui lui donne du sens et l'aide à évoluer vers le bonheur, la paix et la liberté d'être en tenant compte de ses conditions de vie et des contraintes avec lesquelles il doit naturellement composer.

Si la dimension spirituelle de l'être *est déjà parfaite* et n'a donc pas besoin d'être « travaillée », il n'en va pas de même pour l'âme et le corps, c'est-à-dire pour la personnalité que l'être incarne. En l'état actuel de l'humanité, la personnalité de la plupart des êtres est insuffisamment préparée pour recevoir l'influence de l'Esprit et doit donc passer par différentes phases de transformation.

Cette recherche de l'équilibre entre toutes les dimensions de l'être peut être considérée comme une démarche de développement personnel, d'épanouissement, d'éveil et aussi de perfectionnement de la personnalité (ou de l'ego), qui est envisagée dans ce contexte comme une « matière brute » qu'il s'agit de « travailler », en vue d'en obtenir la transmutation et la sublimation.

Si cette œuvre de perfectionnement, qui a tout à voir avec la réalisation du « Grand Œuvre » dont parlent les alchimistes, est l'idéal que vous poursuivez, vous devez impérativement savoir que le but n'est pas seulement constitué par l'achèvement de cette œuvre, mais aussi et surtout par la qualité du pas que vous faites pour avancer sur le chemin qui y mène.

C'est la raison pour laquelle la pratique occupe une place aussi importante dans le *Cours du Vivant*, aux côtés des notions théoriques qui s'avèrent indispensables également. Pour progresser sur la voie spirituelle, il faut non seulement comprendre intellectuellement la nature du travail à entreprendre sur soi-même, mais également se donner les moyens de l'accomplir du mieux que l'on peut, à travers la recherche du juste positionnement, tant à l'intérieur de soi qu'à l'extérieur, au contact des autres et de la société.

À travers les Âges, des êtres d'exception sont parvenus à s'extraire des limites inhérentes à leur condition animale, inférieure, pour réaliser et incarner pleinement leur nature divine, supérieure. Parmi eux, certains ont ensuite montré la voie à suivre pour atteindre cette réalisation et la félicité qui en est la conséquence.

Le *Cours du Vivant* ne propose pas un enseignement révolutionnaire qui rendrait désuet tout ce qui a été transmis avant lui. L'objectif n'est pas de réinventer la roue dans un domaine où, de toute manière, tout a déjà été dit sous une forme ou une autre. Non, l'objectif poursuivi est d'offrir une vision la plus claire possible des grands principes et enjeux de la quête spirituelle en tenant compte de la mentalité de l'homme moderne et du contexte social au sein duquel il évolue. L'une comme l'autre n'étant plus les mêmes que celles qui étaient en vigueur il y a

plusieurs siècles de cela, la manière de vivre la spiritualité doit être adaptée en conséquence, même si ses grands principes sont immuables.

Tel qu'il vous est partagé dans ce premier volume, le *Cours du Vivant* est le fruit de plus d'une quinzaine d'années de recherches, de réflexions et d'expériences. Pour comprendre la nature autant que les enjeux et les pièges de la quête spirituelle, j'ai été chercher du côté des traditions religieuses, philosophiques et ésotériques, tout en m'intéressant également à la psychologie et aux connaissances scientifiques contemporaines. Rapidement, j'ai réalisé que je me trouvais face à un gigantesque puzzle dont les pièces étaient disséminées un peu partout dans ces différents domaines, mêlées également à d'autres pièces qui n'avaient rien à faire là et qui rendaient la recherche d'autant plus laborieuse. Il m'a donc fallu faire un important travail de tri, notamment en mettant à l'épreuve les connaissances et les outils pratiques à travers ma propre expérience.

Le *Cours du Vivant* est le résultat de cette démarche. Si je ne peux prétendre que toutes les pièces du puzzle ont été assemblées, j'ai toutefois le sentiment qu'il offre une vision suffisamment claire et cohérente de la quête spirituelle, de sorte vous puissiez vous en inspirer pour avancer et faire vos propres expériences, sachant que vous progresserez de toute manière à votre rythme et suivrez un itinéraire qui vous est propre, compte tenu des caractéristiques de votre personnalité, forcément singulières.

SCEPTICISME ET DISCERNEMENT

La métaphysique regroupe de bien vastes domaines d'études. L'être, le cosmos, la vie, les Lois universelles et Dieu sont des sujets si complexes qu'il serait bien prétentieux d'affirmer tout en connaître et d'en parler de façon exhaustive sans jamais commettre une seule erreur, sachant d'ailleurs que, en ce qui concerne plus particulièrement cet « absolu » qui est Dieu, il faut être bien conscient que « le *Tao* dont on peut parler n'est pas le *Tao* éternel », comme l'a très bien dit Lao Tseu.

Le fait que ces domaines relèvent du « mystère » et du « sacré » invite à la prudence autant qu'à l'humilité. Depuis que j'ai commencé à m'y intéresser, je ne saurais compter le nombre de fois où j'ai dû me rendre à l'évidence que ce que je pensais avoir compris s'avérait en réalité fondé sur certaines illusions, interprétations et croyances erronées. De nombreuses fois, j'ai suivi certaines personnes en lesquelles j'avais placé toute ma confiance, je me suis livré avec détermination à des pratiques qui promettaient monts et merveilles, j'ai adhéré à des systèmes de croyances qui faisaient sens pour moi, pour finalement déchanter et remettre en question tout un édifice de croyances qui étaient devenues des certitudes !...

En faisant de nouvelles expériences, de nouvelles rencontres et en comprenant les choses à partir d'un autre angle de vue, j'ai souvent dû admettre que ce que j'avais considéré comme « vrai » durant un certain temps, ne l'était plus. Bien que les désillusions aient parfois été très amères, aucune de mes erreurs n'aura été vaine dans la mesure où chacune d'elles m'aura permis de grandir en conscience et de comprendre l'importance fondamentale non seulement de l'humilité, mais aussi du scepticisme, de l'esprit critique et du discernement.

Si, à travers le *Cours du Vivant*, vous aurez accès à des connaissances et à des outils pratiques que j'estime valables, cela ne veut donc pas dire qu'ils représentent la sacro-sainte vérité pour autant. Ce qui est valable pour moi aujourd'hui pourrait tout à fait à nouveau être remis en question à l'avenir et ce qui est valable pour moi ne l'est peut-être pas pour vous. Ceci dit, ne rejetez pas d'emblée les informations qui ne s'accorderaient pas avec vos croyances actuelles et n'adhérez pas non plus aveuglément à ce qui est dit au motif que ce serait intellectuellement plaisant ou que cela conforterait vos propres croyances.

À ce titre, je vous recommande de prendre en considération ces sages recommandations du Bouddha historique, Siddhârtha Gautama :

« Ne crois rien parce qu'on t'aura montré le témoignage écrit de quelque sage ancien. Ne crois rien sur l'autorité des maîtres ou des prêtres. Mais ce qui s'accordera avec ton expérience, et après une étude approfondie satisfera ta raison et tendra vers ton bien, cela, tu pourras l'accepter comme vrai et y conformer ta vie. »

Ou de manière raccourcie :

« Ne croyez rien, peu importe où vous l'avez lu ou qui l'a dit, même si c'est moi, à moins que cela ne s'accorde avec votre raison. »

En fin de compte, c'est à vous qu'il revient de déterminer ce qui fait sens pour vous, sachant que la spiritualité est une affaire personnelle qui dépend pour beaucoup de votre sensibilité, de vos aspirations et des possibilités qui sont les vôtres.

ENTRE DOGMES ET PARADIGMES

Eu égard à ce qui précède, vous aurez compris que le *Cours du Vivant* n'a pas la prétention d'être dogmatique, même s'il peut porter à votre connaissance certains dogmes en vigueur dans les traditions.

En revanche, il propose un paradigme, soit un modèle ou une vision du monde qui se veut cohérent et dont la fonction est de vous aider à incarner la spiritualité tout en composant avec les contraintes imposées par le monde moderne.

Si le paradigme anthropologique qui détermine le fonctionnement de notre civilisation actuelle ne prend en considération que la psyché et le corps, le *Cours du Vivant*, à l'instar de la plupart des grandes traditions religieuses, prend également en compte l'esprit pour définir la nature de l'être humain et déterminer son devenir.

La dimension spirituelle a l'avantage de lui offrir une « verticalité » et, à travers elle, la possibilité de tendre vers un absolu, autrement dit

vivre une forme de transcendance là où le paradigme matérialiste en vigueur au sein du monde moderne le maintient dans l'« horizontalité », bornant de ce fait sa quête de salut au développement de ses seules facultés physiques et psychologiques, d'où le recours à la technologie et à l'idéologie transhumanisme pour dépasser les limites que lui impose ce paradigme-là.

À la différence d'un dogme, un paradigme n'a pas la prétention d'être absolument vrai. Il propose un modèle qui peut être remis en cause ou faire l'objet d'adaptations. D'où l'importance, encore une fois, de l'esprit critique, du scepticisme et du discernement...

MISE EN GARDE AU SUJET DE LA PRATIQUE

La voie spirituelle n'est pas un long fleuve tranquille !

S'il est vrai que l'on s'y engage le plus souvent sous l'impulsion d'un « désir de lumière », il faut bien être au clair sur le fait qu'avant de pouvoir jouir du rayonnement de la lumière spirituelle sous la forme de l'amour, de la paix et de la joie, il va falloir préalablement accueillir nos ombres intérieures.

Beaucoup de personnes s'engagent dans cette voie en croyant qu'elles vont rapidement pouvoir, grâce à elle, se débarrasser de leur souffrance. Si la quête est menée avec rigueur et détermination, il est probable que, dans un premier temps, ce soit l'inverse qui se produise, à savoir que la souffrance s'intensifie.

C'est un phénomène bien connu auquel les traditions font référence sous forme de paraboles, de mythes ou d'allégories. Saint Jean de la Croix a parlé de la « nuit noire de l'âme ». Le poète Khalil Gibran a dit quant à lui qu'il n'était pas possible d'atteindre l'aube sans passer par le chemin de la nuit.

Si vous suivez le *Cours du Vivant* et que vous mettez en pratique ses exercices, il est possible que vous fassiez l'expérience de ce phénomène. Loin de représenter une régression, il témoigne au contraire d'une

progression sur la voie spirituelle. C'est un passage obligé qu'il n'est pas possible de contourner, bien qu'il soit possible de passer au travers sans pour autant qu'il s'apparente à un « chemin de croix » puisque l'accueil de la souffrance dans le juste positionnement intérieur lui permet en règle générale de se transmuter rapidement.

Ce juste positionnement, le *Cours du Vivant* en parle abondamment et ses exercices pratiques vous permettront de l'intégrer par l'expérience directe. Le but est que vous puissiez l'incarner à chaque fois que vous en aurez besoin, mais aussi le cultiver au quotidien quand « tout va bien » pour intensifier en vous la présence de la lumière spirituelle.

Si la quête spirituelle peut être difficile par les souffrances et les résistances mentales qu'elle occasionne, elle est en revanche d'une extrême simplicité puisqu'elle nécessite uniquement un effort de... lâcher prise, grâce auquel vous pouvez retrouver, à chaque fois que vous acceptez de l'accomplir, la position de l'observateur détaché, conscient et vigilant.

C'est là le cœur même de la pratique spirituelle, auquel le *Cours du Vivant* consacre une part importante de son contenu.

TERMINOLOGIE ET GLOSSAIRE

Lorsqu'on parle d'ésotérisme, de spiritualité comme de psychologie, il est fréquent que des termes aient des sens parfois très différents selon le contexte au sein duquel ils sont utilisés. Des mots tels que « Dieu », « âme », « esprit » ou « ego » en sont de bons exemples.

Le *Cours du Vivant* étant paradigmatique, il est fondé sur une certaine terminologie qui vise à vous offrir une vision cohérente de l'être humain. Parce que la compréhension de cette terminologie s'avère essentielle pour saisir le sens des notions théoriques autant que la pratique, les différents termes qui la composent sont en règle générale définis à mesure qu'ils sont introduits au fil du texte.

Toutefois, si les définitions données en cours de route ne vous semblent pas suffisamment claires, ou si vous avez besoin d'un angle de vue supplémentaire pour vous aider à en saisir le sens, un glossaire est à votre disposition au format PDF, à consulter ou à télécharger à partir de cette adresse : <https://le-pelerin.net/glossaire.pdf>

VERSION AUDIO

Certains chapitres et exercices du *Cours du Vivant* sont disponibles en lecture audio, à partir de cette page de mon site internet : <https://le-pelerin.net/lcdv/audios>

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

À l'heure où ce livre est imprimé, l'intelligence artificielle (IA) est en train de révolutionner beaucoup de domaines, dont celui de l'écriture.

À l'aide d'un logiciel tel que *Chat GPT*, il est désormais possible de rédiger des livres sur une grande diversité de sujets, avec des résultats qui peuvent être tout à fait impressionnants en termes de pertinence, même si des erreurs et des incohérences sont toujours possibles étant donné que ce type de programme ne fait que créer du contenu en puisant ses informations dans une gigantesque base de données issue des connaissances humaines, forcément incomplètes et imparfaites.

Sans renier les possibilités qu'offre une telle technologie, je tiens à préciser qu'*aucune IA de ce type n'a été utilisée* pour la rédaction du contenu du *Cours du Vivant*. À l'exception des citations et des extraits d'ouvrages attribués à d'autres auteurs, je suis l'unique rédacteur de cet ouvrage. Le *Cours du Vivant* est donc le fruit d'un travail artisanal, à visage entièrement humain, le mien en l'occurrence...

MISE À JOUR DES MONOGRAPHIES

Le contenu du *Cours du Vivant* est évolutif, car il dépend en grande partie de ma compréhension sur la voie spirituelle, qui évolue à mesure que j'évolue moi-même.

Pour savoir si l'édition papier que vous tenez entre les mains est la dernière version, vous pouvez vous rendre sur mon site internet, à l'adresse suivante : <https://www.le-pelerin.net/lcdv>

Sur cette même page internet, vous pourrez également vous inscrire et télécharger l'édition la plus récente et donc « à jour » de la version numérique des *monographies*.

QUESTIONS, SUGGESTIONS ET TÉMOIGNAGES

Si vous remarquez des coquilles, des fautes d'orthographe ou de grammaire, ou si vous pensez que j'ai commis des erreurs dans la transmission de certaines connaissances, je vous serais reconnaissant de bien vouloir m'en faire part, en m'envoyant un *email* à l'adresse suivante : contact@fredericburri.com

Aussi, si vous avez des questions ou si vous souhaitez me faire parvenir vos impressions sous la forme d'un témoignage, n'hésitez pas à m'écrire à cette même adresse.

Monographie n°1

– *Théorie* –

LE BUT EST LE CHEMIN

« Le but n'est pas seulement le but, mais le chemin qui y conduit. »

Lao Tseu

Dans certains cadres initiatiques, on considère que le tout premier enseignement spirituel transmis à l'adepte doit comporter l'élément primordial qu'il lui faudra pleinement intégrer pour être capable de mener à bien sa quête. Cet enseignement d'une valeur inestimable lui servira de boussole, de phare dans la nuit ou de panneau indicateur fiable auquel il pourra toujours se référer pour ne pas se perdre en chemin. Sachant aussi que la compréhension pleine et entière de cet enseignement ne lui sera sans doute pas accessible dès le départ mais que c'est « chemin faisant » qu'il pourra en saisir toute la subtilité et la profondeur, grâce aux expériences que son périple lui permettra de vivre, avec tous les apprentissages qu'elles lui fourniront indubitablement, apprentissage sans lesquels il ne lui sera jamais possible de progresser, à l'image du petit enfant qui doit chuter et faire l'effort de

se redresser, encore et encore, pour finalement être capable de marcher de manière autonome.

Ce premier enseignement est parfaitement exprimé par la citation de Lao Tseu, mais également de manière complémentaire dans cette parole fondamentale de Jésus-Christ sur laquelle j'aurai l'occasion de revenir plusieurs fois dans le *Cours du Vivant* :

« Cherchez d'abord le Royaume de Dieu et sa justice, et tout le reste vous sera donné par surcroît. » Matthieu 6:33

Le Royaume de Dieu, c'est-à-dire l'incarnation de l'Esprit, qui est le Souffle, l'Amour ou le Bien suprême de Dieu, en l'âme humaine, n'est autre que le « but » à atteindre dans toute quête spirituelle digne de ce nom. Mais si le Royaume de Dieu est symboliquement le sommet de la montagne que le pèlerin doit conquérir et qui justifie tout son engagement dans cette quête, il n'est pas différent pour autant de ses divins « attributs » que sont la paix, la vérité, l'équilibre, l'harmonie, l'émerveillement, l'amour, l'unité, la perfection et la joie, attributs qui peuvent se refléter en l'âme humaine avant même que sa « matière » n'ait pu être totalement purifiée, rectifiée, transmutée.

Cet « idéal » n'étant pas séparé de notre vie de tous les jours et de tous ses aspects, des plus profanes aux plus sacrés, il est aisé de réaliser que le simple fait de nous donner les moyens de tendre vers lui dans le juste positionnement nous permet d'être en phase avec lui. Toute la question est donc de déterminer quel est ce « juste positionnement » qui rend harmonieux le pas que nous faisons sur le chemin et qui recèle potentiellement en lui tous les attributs du but en soi.

LA RECHERCHE DU JUSTE POSITIONNEMENT

Si le but n'est pas seulement le but mais également le chemin qui y mène, il est évident que la quête spirituelle, qui vise à incarner pleinement l'Esprit et à jouir de ses « fruits », doit être dirigée aussi

harmonieusement que possible à travers une conduite noble et vertueuse. Pour transposer ceci à la tradition taoïste, ce but suprême n'est rien d'autre que le fait de vivre en phase avec le *Tao*, c'est-à-dire avec l'Ordre naturel des choses, ce que les bouddhistes appellent, de leur côté, le *Dharma*. Le « que Ta Volonté soit faite et non la mienne » des chrétiens¹ ou la « soumission à la Volonté divine » des musulmans², sont deux autres manières équivalentes d'évoquer ce dont il est question ici, même si je préfère pour ma part parler d'« alignement » sur la Volonté divine que de « soumission ».

Étant doté d'un esprit et du bon sens élémentaire qui lui est associé, la plupart des êtres humains sont capables de discernement spirituel, c'est-à-dire de « sentir³ » ce qu'il est juste de faire (ou de ne pas faire) en chaque circonstance. N'étant pas séparés de l'esprit, nous sommes en effet potentiellement capables de discerner le Bien du Mal, le vrai du faux, l'utile de l'inutile, et donc de nous positionner en conséquence avec justesse.

Cette faculté qui est la nôtre nous permet de revenir au centre après avoir « manqué la cible », de retrouver l'équilibre après l'avoir perdu, de nous redresser après avoir chutés, d'établir l'ordre à partir du chaos⁴, de faire de l'or avec du plomb, de faire la paix après avoir mené la guerre, de vivre l'unité après avoir fait l'expérience de la dualité, etc.

Là est la signification de cette « justice » associée au Royaume de Dieu, qui ne doit pas être confondue avec la justice des hommes, corrompible, qui consiste à rendre justice à partir de critères moraux et légaux à même de changer dans le temps pour s'adapter aux nouvelles

¹ Luc 22:42.

² « Musulman » veut précisément dire « celui qui est soumis à la Volonté divine ».

³ « Sentir », car il s'agit d'une faculté qui relève bien davantage de l'intuition que de la raison, même si cette dernière a sa place dans la quête spirituelle dans la mesure où la vie dans la matière implique de trouver l'équilibre entre la dimension verticale (l'intuition) et la dimension horizontale (la raison), comme en témoigne le sens éminemment symbolique de cette parole du Christ : « Soyez prudents comme les serpents, et simples comme les colombes. » (Matthieu 10:16)

⁴ Il s'agit ici d'une allusion à la formule maçonnique *ordo ab chaos*.

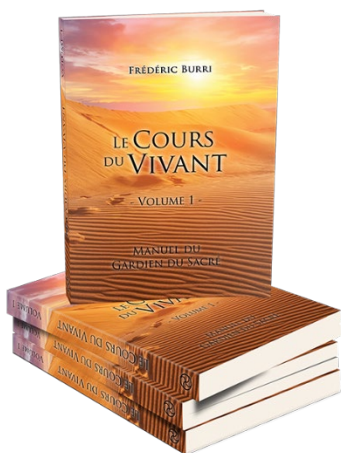
mentalités et aux nouvelles normes culturelles. La « Justice divine » a en revanche tout à voir avec l'incorruptibilité et l'immutabilité de la Volonté divine, sur laquelle le bon sens peut potentiellement nous aligner en chaque instant pour déterminer la *justesse* du positionnement à adopter.

C'est à ce niveau-là que tout se joue et il vaut mieux être déterminé car les efforts à produire pour conformer notre vie à ce que l'on sent être juste sur la base de ce bon sens le plus élémentaire, en adéquation avec la Volonté divine, peuvent être très difficiles à accomplir. Cela, à cause des forces contraires qui nous poussent à agir d'une manière qui s'oppose au Bien suprême et qui ont donc pour effet de nous en éloigner.

Si cet éloignement est facile puisque l'effort est produit par ces forces contraires et qu'il n'y a donc rien à faire pour se laisser déporter par elles en périphérie de notre propre centre – le cœur spirituel de notre être qui est UN avec l'Esprit –, le fait de se maintenir « droit » ou de se redresser après avoir « chuté » est en effet beaucoup plus difficile. C'est là où les notions de lâcher-prise, de maîtrise, d'abandon, de détachement, d'équanimité, de sacrifice, de sens de l'effort et de renoncement prennent tout leur sens, comme nous le verrons de manière plus approfondie dans des *monographies* d'un niveau supérieur.

Retenez à ce stade simplement que la bonne volonté ne suffit pas pour progresser sur la voie spirituelle. Il faut impérativement lui adjoindre l'effort pour maîtriser l'influence de ces forces contraires en soi-même. C'est la seule manière de « vaincre » notre nature inférieure et de nous libérer de ce fait du désir et de l'aversion qui lui sont associés, et qui sont à l'origine de l'illusoire impression d'être séparé de notre propre essence divine, avec la souffrance qui en résulte.

Fin de l'extrait



[Commander le Volume 1](#)

Auto-édition, 344 pages