

Stéphane Machinal

La liberté intérieure

Une spiritualité
pour naître à soi-même

Préface de Jacques Musset



KARTHALA

Sens & conscience

Collection dirigée par Robert Ageneau

Pour découvrir et cultiver la liberté intérieure, essence de notre véritable identité humaine, Stéphane Machinal propose un cheminement personnel et audacieux. Il nous invite à nous libérer, avec lucidité et courage, des barrières inconscientes qui entravent notre épanouissement.

Refusant de s'engager dans une dissertation rébarbative et soucieux d'ancrer son propos dans notre réalité sociale et culturelle, il a choisi d'écrire un ouvrage atypique sous la forme d'un échange convivial et empreint d'humour entre cinq amis de longue date. Nous y rencontrons Sander, porte-parole de l'auteur, son vieil ami Jules au tempérament bohème, Paul-Éric, issu d'une famille de croyant, Fred, toujours en quête de projets, ainsi que Lucie, passionnée de littérature. Leur discussion souvent animée va s'articuler autour des écrits de Sander, abordant des thèmes tels que l'interprétation spirituelle des grands textes, le rejet du fondamentalisme, le détachement et la prise de conscience des illusions qui façonnent nos vies.

Stéphane Machinal n'est pas un homme d'Église, il n'a pas fréquenté les séminaires et les paroisses. C'est en lui-même qu'il a ressenti l'exigeant besoin de ne pas se conformer à une existence tranquille et sans heurt, ni de se plier à la pensée dominante. Pour lui, comme pour chacun d'entre nous, la quête est infinie. Son livre nous invite à avancer continuellement vers une liberté intérieure, source d'épanouissement et d'une fraternité authentique, concrète et vivante.

Stéphane Machinal est fils d'artiste peintre et originaire d'Ile-de-France. Il a été successivement guide en moyenne montagne, moine carme, puis technicien de l'environnement. Résidant aujourd'hui dans un petit village de Haute-Savoie, il mène une vie de famille, tout en poursuivant une quête intérieure. Il est l'auteur de Vivre, c'est créer. Une spiritualité du courage, Salvator, 2018.

LA LIBERTÉ INTÉRIEURE

**UNE SPIRITUALITÉ
POUR NAÎTRE À SOI-MÊME**

Visitez notre site :
www.karthala.com
Paielement sécurisé

© Éditions KARTHALA, 2025
ISBN : 978-2-38409-345-8

Stéphane Machinal

La liberté intérieure

**Une spiritualité
pour naître à soi-même**

Préface de Jacques Musset

**Éditions KARTHALA
22-24, bd Arago
75013 Paris**

DU MÊME AUTEUR

En regardant le ciel, éditions Altess, 2014.

Vivre c'est créer. Une spiritualité du courage, éditions
Salvatore, 2018.

Préface

Je connais Stéphane depuis plusieurs années, j'ai lu ses ouvrages et partagé avec lui des échanges profonds qui ont mis en lumière nos affinités. Je peux témoigner que le chemin spirituel qu'il explore dans ce nouvel ouvrage est celui qu'il s'efforce d'incarner sincèrement dans son quotidien.

Comment a-t-il atteint cette liberté intérieure dont il témoigne ? Stéphane n'est ni homme d'Église ni issu d'un parcours religieux institutionnel. Il n'a pas fréquenté les séminaires ni les paroisses, mais a mené sa propre quête intérieure. C'est en lui-même qu'il a cherché. Il a compris qu'il lui fallait refuser une vie dictée par la facilité ou le conformisme, qu'il devait résister à l'attrait d'une existence paisible et sans heurts, tout comme il refusait de se fondre dans la pensée dominante par simple souci de tranquillité.

Animé d'une exigence constante d'authenticité et de liberté, il a choisi de tracer sa propre voie, s'inspirant des figures spirituelles du passé et du présent, sans jamais s'inféoder à aucune, ni se laisser enfermer dans un dogme ou une allégeance. Il a puisé son inspiration chez Jésus de Nazareth, chez les mystiques chrétiens, musulmans, hindous et chinois, jusqu'à des penseurs plus récents comme Marcel Légaut ou Krishnamurti. Il a reconnu en chacun d'eux cette audacieuse liberté qui lui est chère.

Le titre de son ouvrage souligne la priorité et la nécessité que constitue à ses yeux *La liberté intérieure*, dont le travail consiste en premier lieu à s'affranchir des entraves inconscientes qui nous empêchent de vivre en vérité. Cette libération passe par la prise de conscience de ces obstacles et par une volonté affirmée de s'en délester. Stéphane en dresse une liste évocatrice : le consumérisme insatiable, les addictions, les certitudes rigides, y compris religieuses, les préjugés ancrés, la résignation face à un sentiment d'impuissance, le besoin caché de domination, le culte des apparences, la peur du changement, l'attachement au confort routinier, l'activisme effréné, l'angoisse de perdre ses repères, ou encore les prétextes fallacieux qui nous évitent d'affronter l'effort nécessaire à notre transformation.

Loin d'un essai académique, Stéphane choisit une approche originale pour transmettre son message : son livre prend la forme de dialogues entre amis de longue date. Son porte-parole, Sander, s'entretient avec trois compagnons, réticents à entreprendre un travail intérieur de libération, bien que frustrés par leur mode de vie. Plus tard, s'ajoute à ce petit groupe une amie en connivence avec Sander. Dans des échanges empreints d'humour et de bienveillance, il les confronte à leurs contradictions, à leurs résistances et aux arguments qu'ils avancent pour se dérober à ce chemin de vérité. Sans céder face à leurs objections pleines d'ironie, Sander met en lumière le chemin de libération intérieure qui ne peut être que singulier et propre à chacun. Sander ne prêche pas, il n'impose rien, ne cherche pas à convaincre à tout prix, mais témoigne simplement de son propre parcours et des bénéfices qu'il en retire.

Ses amis se laisseront-ils toucher par ce témoignage ? Impossible de le dire. On ignore ce que chacun d'eux choisira de vivre... Mais une graine a été semée. Peut-être ces échanges nourriront-ils une réflexion plus profonde,

suscitant un éveil progressif à la nécessité de s'affranchir de ce qui entrave leur liberté intérieure.

Merci, Stéphane, de nous ramener à nous-mêmes. Ton livre nous invite à interroger notre propre quête de liberté intérieure et nous encourage à avancer sur un chemin de spiritualité personnelle, à la fois source d'épanouissement et de fécondité pour un monde en quête de paix et de fraternité.

Jacques MUSSET

1

Le cyprès dans la cour

Depuis quelques années, Sander se consacre à sa recherche intérieure. Demain, il a rendez-vous avec son éditeur pour discuter de son dernier ouvrage intitulé « Le Cyprès dans la cour ». Pour l'occasion, il a convié chez lui trois amis : Jules, Paul-Éric et Fred. Un peu bohème, Jules prend la vie comme elle vient. Il aime la poésie, le bon vin et les plaisirs simples. Paul-Éric, croyant et fils de bonne famille, ne semble pas convaincu par les perspectives que développe Sander dans son livre. De son côté, Fred, éternel entrepreneur avide de nouveaux projets, peine à comprendre la décision de Sander de tout quitter pour se vouer à l'écriture.

Enfoncé dans le canapé, les jambes allongées et les pieds posés sur la table basse, Jules semble absorbé par la lecture du dernier livre de son ami Sander. À ses côtés, Paul-Éric observe en silence.

Dans la cuisine, Sander s'affaire à préparer l'apéritif pour ses amis. Courbé, il tente de déboucher une bouteille calée entre ses genoux, quand soudain s'échappe le petit « poup » qui ne laisse aucune oreille indifférente. Jules referme le livre et se redresse.