



INVITATION

Le but de cet ouvrage est de servir, d'être un compagnon, un ami de l'âme. C'est le livre des éveils. Pour l'écrire, il a d'abord fallu que je le vive. Il m'a donné l'occasion de regrouper et de mettre à votre disposition tous les maîtres silencieux que j'ai rencontrés au cours de ma vie. Le périple au cours duquel j'ai dégagé et donné forme à ces apprentissages m'a aidé à harmoniser davantage vie intérieure et vie extérieure. Il m'a aussi aidé à connaître mon cœur et à m'en servir. Il m'a rendu plus entier. J'espère qu'il jouera le même rôle pour vous.

Rassembler ces divers apprentissages pour en faire cet ouvrage a été comme trouver des morceaux de pierre brillante sur le chemin. Je me suis d'abord arrêté pour y réfléchir et apprendre d'eux. Puis je les ai mis de côté et j'ai poursuivi ma route. Deux ans plus tard, je suis étonné de déposer mon sac de pierres cassées pour regarder ce que j'ai découvert. Les morceaux qui ont brillé sur mon chemin sont ceux qui constituent cet ouvrage.

Pour l'essentiel, ils parlent tous d'esprit et d'amitié, du besoin constant de chacun de rester alerte et amoureux de la vie, peu importe les épreuves rencontrées. Provenant de diverses traditions, de nombreuses expériences et de belles et honnêtes voix, les chansons chantées ici évoquent toutes la souffrance, l'émerveillement et le mystère de l'amour.

Cette forme de présentation, par jour, m'a attiré plus qu'une autre, car, en tant que poète, j'aspirais à une forme d'expression qui puisse rassasier le lecteur. En outre, ayant survécu au cancer, je trouve que les ouvrages de type calendrier nourrissent chacune de nos journées. En vérité, depuis plus de vingt-cinq ans, ce genre littéraire répond à un besoin collectif et est devenu le sonnet spirituel de notre époque, fournissant au lecteur les petites doses de ce qui importe.

Je ne peux espérer qu'une chose : que cet ouvrage s'empare de vous comme la mer s'empare du rivage, qu'il vous surprenne et vous rafraîchisse, qu'il vous fasse briller et vous lave afin de vous rendre plus tendre et plus net devant le moment présent.

J'espère de tout mon cœur que quelque chose dans ces pages saura vous surprendre et vous rafraîchir, vous amener à scintiller, que quelque chose vous aidera à vivre et à trouver votre chemin vers la joie.

– MARK



PRÉFACE

de Wayne Muller, auteur de *How Then Shall We Live*

L'un des plus grands plaisirs dans ma vie consiste à entendre Mark Nepo lire sa poésie, toujours emplie d'un air tangible d'aventure. Je suis constamment surpris par la manière dont cet homme, lorsqu'il déballe un trésor caché et nous initie délicatement à un moment tout simple, nous révèle les plus extraordinaires miracles. Au cours de ses lectures en public, vous entendez les gens retenir leur respiration lorsqu'ils reconnaissent quelque chose de profond et de vrai, quelque chose de connu mais d'oublié. Mark voit ce quelque chose et nous le restitue. S'ensuit un sentiment de gratitude.

Notre vie est faite de journées ponctuées de mille infimes miracles, et c'est uniquement dans ces journées que nous trouvons la paix, la joie et la guérison. Érudit du miraculeux, Mark Nepo est un alchimiste de l'ordinaire. Il nous invite à voir, à goûter, à toucher, à danser et à sentir le chemin qui nous conduit au cœur de la vie.

Et tout comme la vie est faite de jours, les jours sont faits de moments. Pour qu'une vie soit bien vécue, elle doit être fermement enracinée dans la terre de tous nos moments. En ce sens, Mark Nepo est un jardinier qui sème des graines de grâce qui germeront seulement dans la terre de l'attention aimante et du temps complice. La vie nous gratifie de ses plus grands bienfaits quand nous tombons amoureux de tels moments. Mark nous montre justement comment tomber profondément amoureux en lâchant prise.

Cet homme a eu le cancer, ce qui l'a ébranlé et éveillé. L'enfer de sa maladie a fait naître chez lui une étonnante vigilance. Maintenant, il nous invite à utiliser ses yeux et son cœur pour voir et sentir jusqu'à quel point notre être peut être vivant. Étant donné

qu'il a survécu à ce cancer, Mark a ramené avec lui les yeux d'une personne aux portes de la mort qui ressent de la gratitude, ne serait-ce que pour le fait de respirer. Il a aussi ramené sagesse, clarté, bienveillance et grand enthousiasme pour aller soutirer l'essence de tous les moments, la moelle de tous les os du temps.

Si vous aspirez à vivre ainsi, alors Mark saura être votre guide.

Après avoir terminé la dernière série de séances de chimiothérapie qui l'ont aidé à vaincre le cancer, il s'est levé tôt ce jour-là, puis il s'est préparé un jus d'orange frais et a posé le verre plein devant lui, sur la table. Il a ensuite attendu, tout en pensant à ce que cette nouvelle journée lui apporterait jusqu'au lever du soleil, au-dessus des arbres. À cet instant, m'a-t-il dit, la lumière du soleil a traversé le jus d'orange pour diffuser partout une lumière orangée et cristallisée. Alors, il a pris le verre de jus et l'a porté à ses lèvres.

La plupart des sacrements sont en soi des gestes d'une simplicité à couper le souffle : une simple prière, une gorgée de vin et un morceau de pain, une seule respiration dans une méditation, quelques gouttes d'eau sur le front, l'échange d'anneaux, une parole bienveillante, une bénédiction. Posés avec une grande présence, tous ces gestes peuvent nous ouvrir les portes de la perception spirituelle, nous sustenter et nous ravir.

Ce livre en est un de sacrements. C'est le généreux cadeau que nous offre Mark Nepo. C'est un banquet de miracles composés des petites choses de la vie, des richesses ordinaires des humains. Prenez le temps de savourer chaque page de cet ouvrage. Et, par-dessus tout, attendez-vous à être surpris. La vie est peut-être déjà plus miraculeuse que ce que vous avez jamais imaginé.



1^{er} JANVIER

Précieuse vie humaine

Chantons tout ce qui existe,
en respirant, en nous éveillant.

Un certain précepte bouddhiste nous invite à prendre conscience de la rare chance que nous avons de vivre sous forme humaine sur terre. Cette vision nous permet d'apprécier à sa juste valeur le fait que nous sommes chacun des esprits incarnés et dotés de conscience pouvant boire de l'eau et couper du bois.

Ce précepte nous invite aussi à observer la fourmi et l'antilope, le ver et le papillon, le chien et le taureau, l'épervier et le tigre solitaire, le vieux chêne centenaire et l'océan millénaire. À comprendre qu'aucune autre forme de vie ne possède la conscience d'être, ce privilège que nous avons. À reconnaître que, de toutes les innombrables espèces de plantes, d'animaux et de minéraux qui peuplent la Terre, une très infime portion de vie jouit de l'éveil d'esprit propre à l'être humain.

Le fait que j'exprime ceci du fond de ma conscience et que vous le receviez à cet instant même est ce que j'entends par « précieuse vie humaine ». Vous auriez pu être une fourmi et moi, un fourmilier. Vous auriez pu être la pluie. J'aurais pu être un grain de sel. Mais non ! À la place, nous avons eu la chance d'être des humains gratifiés de vies uniques que nous tenons souvent pour acquises.

Tout ceci pour dire que cette précieuse vie humaine ne nous sera pas donnée une seconde fois. Alors, que ferez-vous aujourd'hui, sachant que vous êtes une des plus rares formes de vie que la Terre ait jamais connue ? Comment vous tiendrez-vous ? Que ferez-vous de vos mains ? Que demanderez-vous, et à qui ?

Vous pourriez mourir demain et devenir une fourmi que quelqu'un essaiera de détruire. Mais aujourd'hui, vous êtes précieux, unique, éveillé. Ceci pousse à vivre dans la gratitude et rend l'hésitation inutile. Fort de cette reconnaissance et de cet éveil, demandez-vous ce que vous avez besoin de savoir dans l'instant. Dites ce que vous sentez maintenant. Aimez ce que vous aimez maintenant.

- *Assis dehors, si c'est possible, ou bien près d'une fenêtre, observez les autres formes de vie tout autour de vous.*
- *Respirez lentement tout en pensant à la fourmi, au brin d'herbe, au geai bleu et à tout ce que ces formes de vie peuvent accomplir, contrairement à vous.*
- *Pensez au galet, à l'écorce, au banc de pierre et centrez votre respiration sur les choses qu'il vous est possible d'accomplir intérioriquement mais qui leur est impossible.*
- *Levez-vous lentement, sentez toute votre beauté humaine et entamez votre journée avec l'intention consciente d'accomplir une chose que seuls les humains peuvent accomplir.*
- *Le moment venu, accomplissez cette chose avec beaucoup de révérence et de gratitude.*

2 JANVIER

Tout tombe

Prions pour être conduits de l'irréel au réel.

– INVOCATION HINDOUE

Il neigeait la nuit où Robert me remémora le moment où il avait pris la ferme décision de repeindre le salon. C'était deux printemps plus tôt. Ce jour-là, il s'était levé de bonne heure pour aller chercher chez le quincaillier des litres de peinture rouge, des bâtons de bois pour la mélanger, des bâches de protection et les fameux pinceaux à usage unique qui durcissent toujours, peu importe ce dans quoi vous les trempez. Puis il avait mélangé la peinture dehors et s'en était allé vers la porte en se dandinant, un seau de peinture dans chaque main, la bâche de protection sous un bras et un pinceau large entre les dents.

Il commença à glousser en me racontant ce qui s'était alors passé. « J'étais là à vaciller devant la porte et à essayer de l'ouvrir sans vouloir déposer quoi que ce soit par terre. J'étais si entêté ! J'avais presque réussi à ouvrir la porte. D'un coup, j'ai perdu l'équilibre, basculé en arrière et je me suis retrouvé sur le sol, couvert de litres de peinture rouge. »

En me relatant son histoire, il se mit à rire de lui-même, comme il avait déjà su le faire à de nombreuses reprises. Puis, nous

avons regardé la neige tomber en silence. Son histoire m'est revenue sans cesse à l'esprit pendant que je rentrais chez moi. C'est surprenant, mais nous faisons tous comme lui, qu'il s'agisse des provisions, de la peinture ou des histoires que nous voulons absolument raconter aux autres. Nous agissons ainsi avec l'amour, avec le sens de la vérité, et même avec la souffrance. C'est si simple pourtant ! Mais à cet instant-là, l'ego entre en jeu et nous refusons de nous délester pour ouvrir la porte. Et la vie nous amène sans cesse des expériences pour nous enseigner une chose importante : nous ne pouvons nous agripper à tout et passer la porte en même temps. Nous devons nous délester, ouvrir la porte et prendre ensuite seulement ce dont nous avons besoin pour entrer.

Cet enchaînement est humain et fondamental : rassembler, préparer, déposer, entrer. Mais comme nous ne l'observons pas, nous avons une deuxième chance : apprendre à tomber, à nous relever et à en rire.

- *Pensez à une limite qu'il vous est difficile de dépasser pour accéder à une plus grande paix. Cela peut être au travail, à la maison, dans une relation, ou en vous.*
- *Respirez normalement tout en observant si vous transportez trop de choses pour pouvoir ouvrir la porte.*
- *Respirez lentement et, à chaque expiration, déposez ce que vous transportez.*
- *Maintenant, respirez librement et ouvrez la porte.*

3 JANVIER

Désapprendre pour retrouver Dieu

Devenir conscient, ce n'est pas découvrir quelque chose de nouveau. C'est un long et pénible retour à ce qui a toujours été.

– HELEN LUKE

Chacun de nous est né doté d'un espace intérieur vierge, un espace libre de toute attente et de tout regret, libre d'ambitions et de tracasseries, libre de peur et d'inquiétude, un espace de grâce

où il a été touché par Dieu à l'origine. C'est cet espace de grâce qui confère la paix. Les psychologues l'appellent la psyché, les théologiens parlent plutôt de l'âme. Jung réfère au siège de l'inconscience, les maîtres hindous, à l'atman, les bouddhistes, au dharma. Rilke l'appelle l'intériorité, les soufis, qalb, et Jésus, le centre de l'amour.

Connaître cet espace intérieur, c'est savoir qui nous sommes. Non pas par notre identité courante, notre travail, notre tenue vestimentaire, ni par la façon dont nous voulons être appelés, mais en ressentant notre place en ce monde par rapport à l'infini et en la prenant totalement. C'est le travail de toute une vie, car la nature du devenir est une incessante reprise filmée du début, alors que la nature de l'être est une constante érosion de ce qui n'est pas essentiel. Chacun de nous évolue dans cette tension continue, terni ou étouffé pour finalement se retrouver sans cesse dans cet espace de grâce incorruptible situé au centre de lui-même.

Quand le film est usé à la corde, nous connaissons des moments d'illumination, de totalité, de satori, selon les sages zen, des moments de grande clarté où l'intérieur et l'extérieur se rencontrent, des moments d'intégrité totale de l'être, d'unité complète. Et que le film en soit un de culture, de mémoire, de formation intellectuelle ou religieuse, de traumatisme ou de raffinement, son élimination et la restitution de l'espace intemporel de grâce constituent le but ultime de toute thérapie, de toute éducation.

Peu importe le thème du film, la seule chose qui vaille la peine d'être enseignée, c'est comment retrouver ce centre original et y rester ensuite, une fois qu'il a été restitué. Repasser le film sans arrêt, c'est faire taire le cœur. Raviver le cœur, que ce soit par la souffrance ou l'amour, c'est désapprendre afin de retrouver le chemin vers Dieu.

- *Fermez d'abord les yeux puis respirez. Retrouvez cet espace intérieur vierge qui existe en dehors de vos problèmes, à la façon dont le plongeur glisse vers les profondeurs paisibles qui l'attendent toujours sous les vagues tumultueuses.*
- *Maintenant, pensez à deux choses que vous aimez beaucoup faire – vous adonner à la course à pied, dessiner, chanter, observer les oiseaux, jardiner ou lire – et méditez quelques instants sur ce qui fait que ces activités vous font sentir vivant.*

- *Mentalement, tenez ce que ces deux activités ont de commun devant vous et, tout en respirant lentement, sentez l'espace de grâce que ces deux précieuses choses reflètent en vous.*

4 JANVIER

Entre la paix et la joie

Nous n'aurions jamais pu deviner
que la grâce est déjà avec nous
là où nous sommes...

– JAMES TAYLOR

Cet extrait me rappelle l'histoire d'une femme qui, ayant trouvé une éponge de mer toute sèche et recroquevillée, y avait lu le message qu'elle cherchait depuis longtemps. Elle s'était rendue au bord de la mer, l'éponge en main, puis, s'avançant au point d'avoir de l'eau jusqu'à la taille, elle avait regardé l'éponge absorber l'eau et revenir à la vie. Comme par magie, le secret de la vie se révélait à elle dans les petites bulles que l'éponge laissait échapper. Et à sa très grande surprise, un tout petit poisson, emprisonné dans l'éponge durcie, était lui aussi revenu à la vie et s'était échappé pour retrouver la mer. Dès ce jour, et peu importe où qu'elle aille, cette femme s'est toujours sentie comme le petit poisson nageant dans la mer. Et ce petit poisson si longtemps endormi mais revenu à la mer lui apportait désormais une satisfaction située quelque part entre la paix et la joie.

Peu importe notre chemin, la couleur de nos journées, les énigmes que nous devons chacun solutionner pour rester vivant, le secret de la vie a toujours quelque chose à voir avec l'éveil et la libération de ce qui était endormi. Notre cœur nous supplie de nous ouvrir, telle l'éponge, dans les eaux de notre expérience. Et comme le petit poisson, l'âme est une minuscule chose qui nous amène paix et joie quand nous la laissons nager.

Mais tout reste dur, recroquevillé et hermétique jusqu'à ce que, comme cette femme, avec de l'eau jusqu'à la taille, nous prenions notre cœur endormi entre nos mains et le plongeons tendrement dans la vie que nous vivons.

- *Les yeux fermés, imaginez une éponge desséchée et durcie qui se déploie comme une fleur sous l'eau.*
- *Tout en respirant, exercez-vous à associer votre cœur à cette éponge.*
- *La prochaine fois que vous ferez la vaisselle, prenez le temps de mettre l'éponge durcie dans l'eau, et sentez votre cœur se déployer.*

5 JANVIER

Montrez vos cheveux

Ma grand-mère me disait toujours :
 « Ne cache jamais tes cheveux verts.
 On les voit de toute façon. »

— ANGELES ARRIEN

Depuis les supplices du jardin d'enfance, où on nous a pour la première fois taquinés ou ridiculisés alors que nous étions pure innocence, nous nous sommes tous efforcés d'une manière ou d'une autre de cacher ce qui est évident chez nous.

Ce n'est la faute de personne ni une conspiration. C'est seulement l'inévitable et douloureux passage qui nous amène de la connaissance de soi à la connaissance du monde. Le drame, c'est que beaucoup d'entre nous n'en parlent jamais ou n'ont jamais entendu dire que leurs cheveux verts sont beaux, qu'ils n'ont pas à les cacher, peu importe les propos des autres. Ainsi, nous en concluons souvent que, pour connaître le monde, nous devons nous cacher.

Rien n'est plus faux. Le chantage n'est possible que si nous croyons avoir quelque chose à cacher. Cette vieille façon d'être a un corollaire en nous : le sentiment de dévalorisation vient de la croyance, si éphémère soit-elle, que nous ne sommes pas assez tels que nous sommes.

- *Restez tranquillement assis, les yeux fermés. À chaque inspiration, sentez que vous êtes effectivement assez tel que vous êtes.*

6 JANVIER

Les rayons de la roue

Ce vers quoi nous tendons diffère peut-être pour
chacun, mais ce qui nous fait tendre vers ce
quelque chose est pareil chez tous.

Imaginez que chacun de nous est un des rayons d'une roue infinie. Chaque rayon est essentiel à la roue mais différent de tous les autres. Le bord de la roue correspond à notre vie dans la collectivité, la famille et dans les relations. Mais l'endroit où tous les rayons convergent, est le moyeu où toutes les âmes convergent. Alors, quand je vis mon existence en ce monde, je vis mon unicité. Mais quand j'ose regarder dans mon centre, je trouve un centre unique commun à tous, où toutes les vies commencent. Dans cet endroit, nous ne faisons qu'un. Ainsi, nous vivons un paradoxe : celui d'être tous uniques et pareils en même temps. Et, de façon mystérieuse et puissante, quand je regarde assez profondément en vous, je me trouve. Et quand vous osez entendre mes peurs dans les replis de votre cœur, vous les reconnaissez comme le secret que vous pensiez être les seuls à détenir. Et cette totalité inattendue – ou ce moment d'unité – qui est plus que chacun de nous pris séparément, mais commune à tous, c'est l'atome de Dieu.

Il n'est pas surprenant que j'aie eu à travailler dur dans la première moitié de ma vie pour comprendre et renforcer mon unicité. C'est le cas de la plupart des gens. J'ai travaillé dur pour m'assurer une place au bord de la roue. Je me suis défini et valorisé en fonction de mes différences. Mais, dans la seconde moitié de ma vie, je reviens humblement au centre de la roue et je m'émerveille de la mystérieuse unicité de notre esprit.

Depuis le cancer, le chagrin, la déception et les déboires professionnels inattendus, depuis l'effondrement et la refonte des choses que j'ai aimées, j'en suis venu à réaliser qu'à l'image de l'eau qui arrondit la pierre et pénètre dans le sable, nous devenons les uns les autres. Comment ai-je pu être si lent à comprendre ? Ce qui me distinguait des autres, du moins l'ai-je toujours pensé, est en fait ce qui me lie à eux.

Jamais cette vérité ne m'est apparue aussi clairement que le jour où j'attendais dans la salle d'attente de l'hôpital presbytérien

Columbia, de New York, les yeux plongés dans ceux d'une femme hispano-américaine, laquelle me fixait à son tour. À cet instant, j'ai commencé à accepter que nous voyons tous les mêmes merveilles, que nous ressentons tous la même angoisse, et ce, même si nous nous exprimons différemment. Je sais maintenant que tout être venu au monde, aussi inconcevable cela soit-il, est un autre Adam ou une autre Ève.

- *Asseyez-vous en compagnie d'une personne que vous aimez et en qui vous avez confiance.*
- *À tour de rôle, nommez un trait vous définissant et vous distinguant des autres.*
- *Nommez un trait qui vous définit mais que vous avez cette fois en commun avec d'autres.*
- *Discutez de la façon dont vous composez avec le sentiment de solitude qui accompagne votre différence et avec le sentiment d'être pareil aux autres.*

7 JANVIER

Chacun son tour

Chacun à notre tour,
nous devons plonger dans tout ce qui est,
puis compter le temps.

Pour qu'une relation soit réussie, chacun doit à son tour faire la vaisselle ou installer les doubles-fenêtres pour donner à l'autre la chance de plonger vers Dieu sans avoir à se préoccuper du repas ou du froid. Pendant que l'un explore le monde intérieur, l'autre s'occupe du monde extérieur.

Un très bon exemple de cet équilibre est la manière dont les pêcheurs de perles fouillent les profondeurs de la mer en couple. Sans bouteille de plongée ni détendeur, l'un explore le sable au fond de l'eau avec le plus grand soin en quête de petits trésors qu'il espère pouvoir reconnaître, tandis que l'autre attend à la surface, dans la barque, s'occupant de la corde rattachée à son conjoint sous l'eau.

Le plongeur marche dans le fond de l'eau tout en regardant la végétation onduler et en se laissant lui-même onduler jusqu'à ce que sa femme tire la corde. En remontant, il utilise le peu d'air qui lui reste. Dans la barque, tous deux parlent ensuite pendant des heures, racontant ce qu'ils ont vu, frottant les perles brutes et naturelles. Le lendemain matin, c'est elle qui plonge et remplit les paniers, pendant que lui compte les secondes, les mains enroulées autour de la corde nouée autour de sa femme.

De façon toute simple, ces pêcheurs de perles nous montrent ce que signifie « être ensemble ». Ils incarnent le miracle de la confiance. À tour de rôle, celui qui est à la surface doit évaluer l'air dont dispose encore l'autre afin que ce dernier puisse plonger en toute liberté.

- *Assis tranquillement, méditez sur une relation significative que vous entretenez avec un ami, un amoureux ou un membre de votre famille.*
- *Respirez normalement et demandez-vous si tantôt vous plongez et tantôt vous comptez le temps, à tour de rôle.*
- *Quand vous vous sentez prêt, parlez-en avec la personne en question.*

8 JANVIER

Nourrir son cœur

Même dans l'obscurité la plus totale,
les mains savent toujours se rendre à la bouche.

– PROVERBE NIGÉRIEN

Même quand nous ne pouvons voir, nous savons comment nous nourrir. Même quand le chemin est embrouillé, le cœur continue de battre. Même quand nous avons peur, l'air entre et sort de nos poumons. Même caché derrière d'épais nuages, le soleil continue d'envoyer sa lumière vers la Terre.

Ce proverbe africain nous rappelle que les choses ne sont jamais aussi graves que nous le percevons lorsque nous sommes aux prises

avec un problème. Nous sommes dotés de réflexes internes qui nous maintiennent en vie et de pulsions profondes de vitalité qui sont à l'œuvre malgré les épreuves que nous affrontons.

Ne l'oublions pas, la main ne peut éliminer l'obscurité ; elle peut seulement trouver son chemin vers la bouche. De même, notre croyance en la vie ne peut éliminer notre souffrance ; elle peut seulement trouver le chemin pour nourrir notre cœur.

- *Assis en toute tranquillité, les yeux fermés, amenez vos mains ouvertes vers votre bouche.*
- *Tout en faisant ce mouvement, inspirez et remarquez à quel point celles-ci connaissent le chemin sans être guidées.*
- *Respirez lentement et portez vos mains ouvertes à votre cœur.*
- *Remarquez à quel point elles connaissent le chemin sans même être guidées.*

9 JANVIER

La vie dans l'aquarium

Aimez, et faites selon votre volonté.

– SAINT AUGUSTIN

Une chose curieuse s'était produite. Robert avait rempli la baignoire pour y mettre les poissons pendant qu'il nettoyait leur aquarium. Après en avoir frotté les parois pour éliminer le film verdâtre qui s'était déposé sur ce semblant de mer, il alla repêcher les poissons dans la baignoire.

Quelle ne fut pas sa surprise de découvrir que même s'ils avaient la baignoire entière pour nager, ils s'étaient tous regroupés dans un coin de la même taille que leur aquarium ! Pourtant, rien ne les contraignait, rien ne les limitait. Ils auraient pu folâtrer librement. Comment leur vie dans l'aquarium avait-elle pu affecter leur habileté naturelle à nager ?

Cette révélation simple, mais déterminante, resta longtemps dans notre esprit. Nous ne pouvions nous empêcher de revoir ces poissons se rentrer les uns dans les autres. Nous regardions dorénavant le monde avec la lentille de l'aquarium, nous demandant

chaque jour en quoi nous étions semblables à eux. De quelle façon n'arrivons-nous qu'à nous rentrer dedans ? De quelle manière rétrécissons-nous notre monde pour éviter de sentir la pression infligée par la captivité que nous nous imposons nous-mêmes ?

La vie dans l'aquarium me faisait penser à notre éducation familiale et scolaire. À la façon dont on m'a dit que certains emplois n'étaient pas convenables, que d'autres étaient hors de ma portée. À la façon dont on m'a appris à vivre d'une certaine manière et à penser que seules les choses pratiques sont possibles. À la façon dont on m'a prévenu sans arrêt que la vie en dehors de l'aquarium était risquée et dangereuse.

Depuis l'histoire de l'aquarium, j'ai réalisé à quel point on nous a enseigné, petits, à avoir peur de vivre en dehors de l'aquarium. Quand il eut des enfants, Robert se mit à s'interroger : préparait-il ces êtres à vivre dans un aquarium, ou dans le vaste océan ?

Je me demande aujourd'hui, au mitan de ma vie, si la spontanéité, la bienveillance et la curiosité font partie de notre aptitude naturelle à nager. Chaque fois que j'hésite à faire quelque chose d'imprévu ou d'inattendu, à tendre la main vers quelqu'un ou à m'enquérir de quelque chose dont je ne sais rien, chaque fois que j'ignore la pulsion d'aller courir sous la pluie ou de t'appeler simplement pour te dire que je t'aime, je me questionne : suis-je en train de faire tranquillement du surplace au milieu de la baignoire ?

- *Restez tranquillement assis jusqu'à ce que vous sentiez que vous êtes totalement centré.*
- *Puis, levez-vous et déambulez lentement dans la pièce où vous êtes.*
- *Marchez le long des murs tout en pensant à la vie dans votre aquarium.*
- *Respirez à fond et dirigez-vous vers la porte en méditant sur ce qui est vraiment possible dans la vie.*
- *Passez finalement le seuil de la porte et entamez votre journée. Entrez-y, ainsi que dans le monde. Accueillez pleinement ce jour et accédez au monde entier.*

10 JANVIER

Akiba

Alors qu'Akiba était sur son lit de mort, il se lamenta auprès de son rabbin qu'il avait le sentiment d'avoir raté sa vie. Le rabbin se rapprocha et lui demanda pourquoi. Akiba confessa qu'il n'avait pas vécu une vie comme celle de Moïse et il se mit à pleurer, disant qu'il craignait le jugement de Dieu. En entendant cela, le rabbin se rapprocha encore et lui murmura doucement à l'oreille : « Dieu ne jugera pas Akiba parce qu'il n'a pas été comme Moïse. Il le jugera pour n'avoir pas été Akiba. »

– EXTRAIT DU TALMUD

Nous naissons en ayant une seule obligation, celle d'être totalement qui nous sommes. Pourtant, combien de temps passons-nous à nous comparer aux autres, qu'ils soient vivants ou morts ? C'est une chose à laquelle on nous encourage pour atteindre l'excellence. Pourtant, une fleur, parfaite en soi, ne cherche pas à devenir un poisson, et ce dernier, dans son élégance absolue, n'aspire pas à devenir un tigre. Mais nous, les humains, nous rêvons toujours d'une autre vie. Nous envions secrètement la richesse ou la célébrité de gens que nous ne connaissons pas. Lorsque nous ne nous aimons pas, nous essayons souvent d'enfiler d'autres peaux plutôt que de comprendre la nôtre et d'en prendre soin.

Et quand nous nous comparons, nous ne voyons ni nous-mêmes ni les autres. Nous sentons uniquement le poids de la comparaison, comme si quelques grammes de plus pouvaient apaiser toutes nos faims. Pourtant, l'univers nous révèle son abondance très clairement quand nous pouvons être qui nous sommes. Mystérieusement, chaque brin d'herbe, chaque fourmi, chaque lapin blessé, chaque créature vivante a sa façon d'être unique qui, une fois reconnue, est plus que suffisante.

Notre part d'humanité fait cependant en sorte que nous sommes souvent troublés et bloqués par l'insécurité, par ce serrement de cœur qui nous fait nous sentir indignes. Cela étant, nous

nous sentons parfois obligés de nous « gonfler » un peu. Dans notre douleur, cela semble avoir du sens de croire que si nous prenons plus de place, nous nous éloignerons de notre douleur, il sera plus difficile de nous manquer, nous aurons plus de chance d'être aimés. Alors, il faut faire paraître les autres plus petits pour maintenir l'illusion que nous sommes plus grands que notre souffrance.

Bien entendu, l'histoire de l'humanité est l'humble récit de nos « gonflements » biscornus, et la vérité est le correctif nous ramenant exactement à ce que nous sommes. Et la compassion, la douce compassion, est l'histoire sans fin nous permettant de nous étreindre les uns les autres et de nous pardonner nous-mêmes de ne pas accepter cette place particulièrement belle qui est la nôtre dans le grand univers.

- *Remplissez un grand récipient d'eau. Après vous être vidé l'esprit en méditant, regardez de près le reflet de votre visage dans l'eau.*
- *Ce faisant, accordez-vous le droit de sentir le poids suscité par une comparaison que vous portez en vous. Sentez la douleur éprouvée à cause de cette comparaison.*
- *Fermez les yeux et laissez cette douleur sortir.*
- *De nouveau, regardez de près votre reflet dans l'eau et essayez de vous voir sans vous comparer à quiconque.*
- *Voyez votre reflet et permettez-vous de sentir votre unicité. Laissez cette sensation vous envahir.*

11 JANVIER

Ted Shawn

Appréhender Dieu
sans avoir la qualité divine en soi,
c'est comme tenter de nager
sans entrer dans l'eau.

— OREST BEDRIJ

Au-delà de tout ce que l'on nous a appris, une petite voix nous interpelle et nous amène à la guérison quand nous l'écoutons.

C'est la voix qui nous invite à vivre notre existence comme une partition de musique et qui s'adresse à nous brièvement dans les moments de grande crise. Parfois, cette voix est si faible que nous la confondons avec le souffle du vent dans les feuilles. Mais si nous l'entendons dans le cœur de notre souffrance, elle peut souvent faire fondre la rigidité de notre vie.

Ceci me rappelle l'histoire d'un jeune étudiant en théologie atteint de poliomyélite. Une voix lui était parvenue d'un espace profondément enfoui en lui qui l'incitait à danser. Alors, avec grande difficulté, il abandonna ses études de théologie et commença à danser. Lentement et miraculeusement, non seulement retrouva-t-il l'usage de ses jambes, mais il devint l'un des plus grands précurseurs de la danse moderne. Cette histoire est celle de Ted Shawn.

Il est fascinant de constater que ce n'est pas l'étude de Dieu qui l'a guéri, mais l'incarnation de Dieu. Le miracle de Ted Shawn nous montre que la danse, sous toutes ses formes, est de la théologie appliquée. Et ceci nous mène à l'inévitable fait que nous devons vivre ce qui est en nous. Nous devons sans cesse oser respirer dans nos muscles et nos os ce que nous savons, sentons et croyons.

Peu importe la crise que nous traversons, cette petite voix nous parle toujours à travers la souffrance. Si nous pouvons l'entendre et la croire, elle nous indiquera comment renaître. Le courage d'entendre et de manifester nous donne accès à un secret renversant : la meilleure chance que nous ayons chacun d'être entier consiste à aimer tout ce qui se présente sur notre route jusqu'à ce que ce ne soit plus un obstacle.

- *Avant d'aller au travail, ou au cours de la journée, restez assis tranquillement dehors pendant quelques instants.*
- *Fermez les yeux et demeurez immobile. Sentez l'air sur vos paupières closes.*
- *Laissez l'amour monter de votre cœur à votre poitrine.*
- *Laissez l'amour venir rafraîchir votre gorge et l'arrière de vos yeux.*
- *Puis ouvrez les yeux, étirez-vous et fixez la première chose que vous voyez.*
- *Si c'est un banc, dites : « Je crois en ce banc. » Si c'est un arbre, dites : « Je crois en cet arbre. » Si c'est une fleur cassée, dites : « Je crois en cette fleur cassée. »*

- *Levez-vous ensuite en croyant simplement ce que vous voyez, sentez et touchez, en aimant ce qui est là.*

12 JANVIER

Voir dans l'obscurité

Voir dans l'obscurité, c'est la clarté...
C'est ce qu'on appelle la pratique de l'éternité...

– LAO-TSEU

La peur tire sa force du fait que nous fermons les yeux, que nous ne regardons ni la peur ni ce dont nous avons peur. Vous rappelez-vous la porte du grenier ou du placard derrière laquelle quelque chose de terrifiant vous attendait ? Et plus longtemps vous attendiez pour regarder ce qui s'y cachait, plus il devenait difficile de l'ouvrir.

Quand j'étais petit, cela m'obsédait à un point tel que j'évitais complètement le grenier. Puis finalement, un jour, alors que j'étais seul à la maison, je me suis senti poussé à faire face à l'inconnu. Je suis resté une éternité devant la porte de ce grenier, le cœur battant à tout rompre. Il m'a fallu tout le courage du petit garçon que j'étais pour l'ouvrir.

Une fois la porte ouverte, je suis resté sur le seuil. Il ne s'est rien passé. Je me suis avancé dans le noir un centimètre à la fois et j'y suis resté jusqu'à ce que ma respiration se calme. À ma grande surprise, mes yeux se sont habitués à l'obscurité et j'ai pu fouiller dans les vieilles boîtes qui sentaient le renfermé. J'y ai trouvé des photos de mon grand-père paternel, le seul de la famille à qui je ressemble. Ces photos m'ont ouvert à certains aspects de mon esprit.

Peu importe la porte, peu importe la peur, qu'elle ait trait à l'amour, à la vérité ou à la mort, nous avons tous toujours un choix à faire : éviter cette partie de la maison ou bien ouvrir la porte et découvrir davantage sur nous-mêmes en attendant dans le noir jusqu'à ce que l'obscur devienne visible.

- *Assis en toute tranquillité, pensez à une porte que vous craignez d'ouvrir.*

- *Pour l'instant, contentez-vous de respirer et, dans votre esprit, habituez-vous à vous trouver sur le seuil de cette porte.*
- *Respirez profondément et contentez-vous cette fois de vous sentir en sécurité près de la porte fermée tout en vous disant que vous y reviendrez quand vous vous sentirez plus fort.*

13 JANVIER

Pourquoi nous avons besoin les uns des autres

Un enfant aveugle guidé par sa mère
admire les cerisiers en fleurs...

– KIKAKOU

Qui sait ce qu'un enfant aveugle voit des fleurs ou des oiseaux ? Ce que chacun de nous voit à partir de sa propre cécité ? Ne vous y trompez pas, chacun de nous est aveugle d'une certaine manière, mais il est aussi doté d'une vision particulière.

Chacun de nous est aveuglé par ce dont il a peur. Celui qui craint les hauteurs reste aveugle à l'humilité que les vastes perspectives suscitent. Celui qui craint les araignées reste aveugle à la splendeur et au danger de leur toile. Celui qui craint les espaces restreints reste aveugle aux secrets de la solitude. Celui qui craint la passion reste aveugle au bien-être de la fusion. Celui qui craint le changement reste aveugle à l'abondance de la vie. Celui qui craint la mort reste aveugle au mystère de l'inconnu. Et puisqu'il est foncièrement humain d'avoir peur de quelque chose, la cécité est inévitable. Voilà ce que nous devons tous nous efforcer de dépasser.

En gardant cela à l'esprit, nous pouvons voir le petit poème de Kikakou comme une parabole. Bien sûr, dans la vie, chacun de nous s'empêtre et se bat à répétition dans ses relations, chacun connaît la complétude cachée de la vie et la perd ensuite. C'est en partie la raison pour laquelle nous avons besoin les uns des autres, car ce sont souvent les relations qui nous aident à connaître l'Unité. Au cours de notre vie, nous passons tour à tour de l'enfant aveugle au guide bienveillant et aux fleurs innocentes, ne sachant jamais ce que nous sommes appelés à être, à moins d'apprendre ce que nous devons apprendre.

- *Fermez les yeux et répétez trois fois le poème de Kikakou en vous identifiant chaque fois à un personnage différent.*
- *La première fois, respirez lentement et devenez l'enfant aveugle qui admire les fleurs sans pouvoir les voir.*
- *La deuxième fois, respirez lentement et devenez le guide bienveillant qui amène l'enfant aveugle vers une beauté qu'ils peuvent tous deux partager mais ne jamais connaître de la même façon.*
- *La troisième fois, respirez sans penser et devenez les fleurs du cerisier qui interpellent aussi bien ceux qui peuvent voir que ceux qui ne le peuvent pas.*

14 JANVIER

Les expériences de la vie

Le fait d'apercevoir Dieu de temps en temps
n'élimine pas les coupures, les échardes
ni les brûlures.

Très souvent, en révélant une vérité, nous nous attendons à une gratification. Quand nous fournissons des efforts, nous nous attendons à de l'argent et de la reconnaissance. Lorsque nous faisons preuve de sacrifice et de bienveillance, nous nous attendons secrètement à recevoir acceptation et amour. Pourtant, ainsi que nous le savons tous, les expériences de la vie se présentent selon une logique qui leur est propre. Et maintes fois, l'effort est vu, la bienveillance est appréciée et le risque de dire la vérité est considéré comme le fondement des relations entre humains. Cependant, la gratification à respirer, c'est l'air, pas les applaudissements, et la récompense pour avoir escaladé une montagne, c'est une nouvelle vue d'ensemble, et non l'avancement. La gratification pour avoir été bienveillant, ce n'est pas d'être vu en tant que personne bienveillante, mais de rester vivant grâce à la vitalité qui nous parcourt quand nous le sommes.

Apparemment, plus on se rapproche du centre de tout être, plus l'effort est synonyme de gratification. Qui l'eût cru ? La récompense dans la découverte de la vérité est l'expérience de

l'honnêteté. La récompense de comprendre les choses est le sentiment de paix qui vient avec le savoir. La récompense d'aimer est d'être le porteur de l'amour. Et tout devient simple comme bonjour ! L'unique raison d'être de la rivière, c'est de transporter de l'eau et, alors que la force de l'eau approfondit et élargit son lit, la rivière accomplit encore plus sa mission. Il en va de même pour le cœur des humains : son lit s'est ouvert graduellement pour porter ce qui vit en lui.

Tout ceci pour rappeler qu'aucune pensée ne peut éliminer les merveilles et les souffrances de la vie. Aucun mur, aucune échappatoire, aucun déni, aucune cause ni aucune excuse ne peuvent empêcher la rudesse de la vie de nous traverser. Même si cela nous semble parfois dévastateur, ce fait est en réalité rassurant. Pourquoi ? Parce que si l'on fait une fixation sur l'impermanence de la vie et que la mort nous préoccupe, la terreur peut s'emparer de nous. Toutefois, si on apprécie l'aspect infini de cette même impermanence, l'apaisement s'installe en nous, car nous comprenons que même les plus grandes souffrances finissent par passer.

- *Remémorez-vous un récent moment de déception.*
- *Espérez-vous secrètement une tournure particulière des événements ?*
- *Plutôt que de mettre l'accent sur le fait que ce que vous espérez n'est pas arrivé, essayez de comprendre ce qui est au cœur de ce que vous espérez : s'agissait-il d'être entendu, accepté, aimé, étreint ou d'être valorisé ?*
- *Tout en acceptant cette déception, essayez de comprendre l'expérience que la vie a mise sur votre chemin.*

15 JANVIER

Quel goût cela a-t-il ?

Plus notre nature fondamentale
est spacieuse et grande,
plus les souffrances de la vie
deviennent supportables.

– WAYNE MULLER

Un vieux maître hindou en avait assez d'entendre son disciple se plaindre. Un matin, il l'envoya quérir du sel. Au retour du disciple, le maître demanda au jeune homme mal dans sa peau de mettre une poignée de sel dans un verre d'eau et de le boire.

« Quel goût cela a-t-il ? » demanda le maître.

« C'est amer », répondit le disciple en crachant l'eau.

Le maître lâcha un petit rire et demanda ensuite au jeune homme d'aller jeter une même poignée de sel dans le lac. Tous les deux s'y rendirent en silence. Après que le disciple eut jeté sa poignée de sel dans le lac, le maître lui dit : « Maintenant, bois l'eau du lac. »

Alors que l'eau dégoulinait sur le menton du jeune homme, le maître demanda de nouveau : « Quel goût cela a-t-il ? »

« C'est doux », fit remarquer le disciple.

« Goûtes-tu le sel ? » s'enquit le maître.

« Non », répondit le jeune homme.

Le maître s'assit à côté du jeune homme sérieux qui lui rappelait tant qui il avait été lui-même. Il prit sa main et lui déclara : « La souffrance dans la vie n'est que pur sel. Ni plus ni moins. La quantité de souffrance est toujours exactement la même. Par contre, la quantité d'amertume dépend du contenant dans lequel nous mettons la souffrance. Ainsi, quand tu souffres, la seule chose à faire consiste à élargir ton sens des choses. Cesse d'être un verre et deviens un lac. »

- *Centrez-vous et focalisez sur une souffrance en vous.*
- *Au lieu d'essayer de l'éliminer, essayez de respirer dedans.*
- *À chaque inspiration, remarquez combien vous tentez de coller à cette souffrance.*
- *À chaque expiration, essayez d'élargir votre moi et laissez la souffrance flotter dans les profondeurs de tout ce que nous ne saurons jamais.*

16 JANVIER

Je dis oui quand je pense non.

Je dis oui quand je pense non
et les rides s'agrandissent.

– NAOMI SHIHAB NYE

Il m'est souvent arrivé de dire oui quand je pensais non, car j'avais peur de déplaire ou d'être considéré comme un égoïste. Je pense que la première fois où j'ai pris la décision de me marier, cela a été le cas. Jeune et inapte à être moi-même, j'acceptais d'être un poisson hors de l'eau aussi longtemps que je le pouvais afin de ne pas blesser, décevoir ou déplaire. Il va de soi que tout cela s'est mal terminé.

Et une fois que nous avons appris à nous sacrifier, combien de fois entretenons-nous une conversation avec nous-même ? D'un côté, notre passion pour la vie dit « Oui, oui » ; de l'autre, notre circonspection dit « Ne fais pas l'imbécile, sois réaliste et protège-toi ». Quand nous avons avancé longtemps ainsi, nous nous rendons compte qu'il y a derrière tout cela quelque chose de beaucoup plus profond. Ceux qui nous aiment vraiment ne nous demanderaient jamais sciemment d'être autre chose que ce que nous sommes.

La vérité, c'est que chaque fois que nous acquiesçons à une demande, une requête ou une condition contraire à la nature de notre âme, nous payons le prix fort sur le plan de l'énergie vitale. Même si l'acquiescement semble nous apporter quelque récompense, notre âme se lasse à force de s'engager dans des activités qui sont intrinsèquement contraires à sa nature.

Loin de la foule, quand nous observons la nature agir, que cela soit un arbre, un orignal, un serpent ou la foudre, il devient clair que l'énergie vitale est effectivement l'esprit qui émane de ces choses quand elles sont ce qu'elles sont. Et ceux d'entre nous qui sont voués à l'amour doivent accepter que la bienveillance soit la rivière intérieure qui en inonde les rives. Cependant, si l'âme de la rivière ne peut être alimentée par sa source, il n'y aura pas de bienveillance.

- *Assis tranquillement en silence, méditez sur la dernière fois que vous avez dit oui alors que vous pensiez non.*

- *Respirez normalement et essayez de voir la raison pour laquelle vous n'avez pas dit non.*
- *Respirez profondément et cernez le prix que vous avez payé pour n'avoir pas exprimé votre pensée.*
- *Inspirez lentement et invitez votre esprit à parler franchement la prochaine fois qu'on vous demandera d'être autre que ce que vous êtes.*

17 JANVIER

La visibilité dérange

C'est uniquement en nous risquant
d'un moment à l'autre que nous
vivons réellement.

— WILLIAM JAMES

Toutes les expériences par lesquelles nous passons nous amènent à comprendre, même si c'est difficile à accepter, que peu importe la voie que nous empruntons dans la vie, il y a toujours des conflits à affronter et à résoudre. Si nous cherchons à éviter tout conflit avec autrui, c'est en nous que nous générerons à un moment donné un conflit toxique. Par ailleurs, si nous réussissons à nous occuper de notre vie intérieure, ce que nous sommes viendra tôt ou tard contrarier ceux qui aimeraient nous voir autrement.

Quand on est vraiment soi-même, on ne peut répondre aux attentes de tout le monde. Il y aura donc inévitablement des conflits à gérer puisque la visibilité dérange. Cependant, il y a un prix à payer quand on n'est pas ce que l'on est. Si on s'affaire à plaire à tout le monde, une précieuse partie intérieure de soi meurt. Le conflit ne sera plus extérieur, mais intérieur : l'invisibilité dérangera.

En ce qui me concerne, il m'a fallu trente de mes quarante-neuf années pour réaliser que ne pas être moi-même est plus « mortel » que l'inverse, et dix-neuf autres années pour essayer de mettre cela en pratique. En d'autres mots, je dois chaque jour essayer consciencieusement d'être authentique et résister à la pulsion de glisser ma vérité sous le tapis. Autrement dit, ce que je suis en réalité ne doit

pas être interdit ni caché juste parce que les autres se sentent mal à l'aise ou ne veulent rien en savoir.

Nelson Mandela, Gandhi, Sir Thomas More et Rosa Parks sont des exemples légendaires de ce dont je parle ici. Mais point besoin d'être connu pour se mettre à la tâche. Il suffit de dire ce que nous désirons réellement manger au repas, ou quel film nous voulons vraiment voir.

- *Centrez-vous et méditez sur une décision susceptible d'engendrer un conflit, que ce soit en vous si vous vous retenez d'être qui vous êtes, ou avec autrui si vous êtes qui vous êtes.*
- *Respirez normalement et sentez à quel point l'invisibilité aussi bien que la visibilité dérangent.*
- *Respirez lentement et sachez que vous êtes bien plus que tout conflit momentané.*
- *Respirez profondément et sachez que ce que vous êtes peut supporter les conflits qui viennent obligatoirement avec la vie.*

18 JANVIER

L'araignée et le sage

Je préférerais être dupé que de ne pas croire.

En Inde, on raconte l'histoire d'un homme bienveillant et paisible qui allait prier chaque matin dans le Gange. Un jour, une fois sa prière terminée, il remarqua une araignée venimeuse en train de se débattre dans l'eau et la recueillit dans le creux de sa main pour la transporter vers la rive. Alors qu'il la déposait par terre, celle-ci le piqua. Sans qu'il le sache, toutes ses prières diluèrent cependant le poison.

Le jour suivant, la même chose se produisit. Le troisième jour, le bienveillant homme était de nouveau dans l'eau jusqu'aux genoux. Et bien entendu, l'araignée était là aussi, nageant frénétiquement. Alors que l'homme s'appêtait de nouveau à la sortir de l'eau, l'araignée lui dit : « Pourquoi t'obstines-tu à vouloir me sauver ? Tu ne vois pas que je te pique chaque fois ? Je suis ainsi

faite. » L'homme recueille tout de même l'araignée dans sa main en lui répondant : « Parce que c'est ainsi que je suis fait. »

Il y a bien des raisons à la bienveillance, mais celle qui nous y pousse naturellement le plus est peut-être le fait spirituel que c'est ainsi que nous sommes faits. C'est comme ça que le cœur de l'être humain continue de battre. Les araignées piquent. Les loups hurlent. Les fourmis construisent des fourmilières que personne ne voit. Et les humains s'entraident, peu importe les conséquences. Même lorsque les autres piquent.

Certains prétendent que nous sommes des imbéciles qui n'apprennent jamais. Pour moi, il y a là une beauté que l'on retrouve au moment où les baies sauvages percent à travers la neige et la glace au printemps venu. C'est ce qui nourrit en silence le monde. Après tout, les baies sauvages n'éprouvent aucun sentiment de raison d'être ou de charité. Elles ne sont ni altruistes ni suicidaires. Elles poussent simplement et sont délicieuses, car c'est ainsi qu'elles sont faites.

En ce qui nous concerne, si les choses tombent, nous les ramassons. Si elles se cassent, nous tentons de les recoller. Si des êtres chers pleurent, nous essayons de les reconforter. Pourquoi ? Parce que c'est ainsi que nous sommes faits. Souvent, je me suis élancé vers les autres, mais parfois j'ai eu l'impression de faire erreur. Quelquefois, comme l'homme qui recueille l'araignée, je me suis fait piquer. Mais cela importe peu, puisque c'est comme ça que je suis fait, que nous sommes faits. S'élancer vers les autres compte plus que de se faire piquer. La vérité, c'est que je préférerais être dupé que de ne pas croire.

- *Souvenez-vous d'une fois où, sans raison, vous avez été bienveillant. Cela peut être aussi simple que d'avoir ramassé un objet qu'un étranger a échappé. Ou d'avoir laissé une pomme aux oiseaux affamés.*
- *Songez à ce qu'un tel geste a eu comme répercussion en vous. Après ce geste de bienveillance, vous êtes-vous senti plus léger, plus énergisé, plus jeune, le cœur plus ouvert ?*
- *Commencez votre journée non pas en essayant d'être consciemment bienveillant, mais plutôt en ayant une attitude bienveillante qui vous permet d'être naturellement qui vous êtes et comment vous êtes fait.*

19 JANVIER

Oublier et se rappeler

Que puis-je faire pour toujours me rappeler
qui je suis vraiment ?

– JUAN RAMÓN JIMÉNEZ

Notre quête est en grande partie axée sur les façons de redécouvrir ce que nous sommes déjà. En ce sens, disons que notre espèce oublie facilement. Ce qu'Adam et Ève ont peut-être perdu en se faisant expulser du paradis, c'est leur capacité à se souvenir de ce qui est sacré.

Pour nous secouer et nous souvenir, nous devons par conséquent gravir des montagnes, passer des rivières, traverser des mers lointaines et nous précipiter dans les bras d'étrangers. Certains d'entre nous vivent simplement, espérant trouver le moyen de ne pas oublier. Mais oublier, et se rappeler, fait partie du cheminement et constitue notre part d'humanité.

Alors, que faire ? Ce n'est un secret pour personne que la lenteur se rappelle et que la célérité oublie. Que la douceur se rappelle et que la dureté oublie. Que le lâcher-prise se rappelle et que la peur oublie.

Il est beau, mais difficile, de se rappeler qui l'on est vraiment. Néanmoins, chaque fois que nous remplissons la coupe de la vérité et que nous nous soutenons les uns les autres après y avoir bu, nous nous entraïdons.

- *Assis en toute tranquillité, laissez un espace engourdi et oublié en vous remonter à la surface.*
- *Respirez lentement dans cet espace. Là où il y a de l'engourdissement, il y a aussi de l'oubli. Retrouvez lentement la mémoire.*
- *Soufflez doucement sur cet espace en imaginant que votre souffle est une eau purificatrice.*
- *Après quelques instants, essayez de vous souvenir de la dernière fois que vous avez ressenti quelque chose dans cet espace.*

20 JANVIER

Ne pas être trop difficile

Le secret pour connaître la joie,
c'est de ne pas être trop difficile.

Nous sommes nombreux à avoir appris à penser qu'être très pointilleux est signe de bon goût et que ne pas se sentir satisfaits tant que nos préférences ne sont pas comblées est signe de mondanité et de raffinement. Je me rappelle être allé à une soirée au cours de laquelle une femme refusait tout apéritif, au point de s'en offusquer, à moins qu'il ne s'agisse d'une certaine marque de Vermouth. Je me souviens aussi d'avoir soupé avec un collègue désireux que l'on apprête son steak de manière complexe et spéciale, comme si ce besoin d'être différent était sa marque publique particulière. Ou encore d'avoir observé des femmes et des hommes très intelligents agrandir le cercle de leur solitude par des critères que personne ne pouvait satisfaire. J'avais quant à moi l'habitude d'entretenir de tels critères au sujet de l'art.

Cette forme de discrimination est souvent considérée comme un standard élevé. En réalité, c'est souvent une façon de nous isoler et de nous empêcher d'être émus par la vie. Nous rationalisons en disant être plus spéciaux que ceux qui ne peuvent répondre à nos standards très exigeants.

La vérité accablante, c'est que l'excellence ne peut vous reconforter la nuit et que, comme je l'ai appris quand j'étais malade, les exigences et la sophistication n'aident pas à survivre. Une personne qui meurt de soif ne demandera pas si l'eau qu'on lui offre contient du chlore ou si on l'a recueillie dans les Alpes françaises.

Cependant, accepter ce que la vie met sur notre chemin ne signifie pas qu'il faille nier les difficultés et les déceptions. Cela veut plutôt dire que l'on peut trouver de la joie même dans les épreuves. Non pas en exigeant d'être traité chacun de manière spéciale à tout bout de champ, mais en acceptant que le sacré exige que nous traitions tout ce qui croise notre route comme quelque chose de spécial.

Pourtant, on nous enseigne que les préférences sont signe d'importance et de statut. En fait, ceux qui n'ont aucune préférence et qui acceptent tout ce qui se présente à eux sont souvent perçus

comme des nigauds ou des rustres. Il y a cependant une profonde innocence dans le fait que les sages comme les enfants s'accommodent facilement de ce que chaque jour leur apporte.

Plus j'ouvre les yeux sur la vie, plus j'ai conscience que Dieu est partout et que l'extraordinaire m'attend en secret sous le couvert de tout ce qui est ordinaire. La lumière passe aussi bien à travers le verre que le diamant. Et la musique émane aussi bien du violon que de l'eau qui dégoutte d'un tuyau d'écoulement. Oui, Dieu est sur notre véranda aussi bien qu'au sommet des montagnes. Et la joie est aussi bien aux premières loges qu'au poulailler, pour peu que nous acceptions d'être où nous sommes.

- *Centrez-vous et remémorez-vous un moment où vous avez été exigeant au point de ne pas bien prendre soin de vous.*
- *Méditez sur ce que vous demandiez réellement en étant ainsi.*
- *Si vous aviez besoin d'attention, acceptez ce besoin dès maintenant en respirant et accordez votre attention à tout ce qui peut se présenter.*
- *Si vous aviez besoin qu'on vous considère comme quelqu'un de spécial, expirez ce besoin et considérez ce qui est dans votre vie comme spécial.*
- *Si vous aviez besoin d'être aimé, laissez aller ce besoin et aimez tout ce qui se trouve sur votre route.*
- *Entamez votre journée en donnant ce dont vous avez besoin. Avec le temps, ce quelque chose de spécial vous reviendra.*

21 JANVIER

Voir avec les yeux de l'amour

L'illumination, c'est être intime
avec tout ce qui est.

– JACK KORNFIELD

Chacun de nous passe sans cesse de la cécité au rayonnement, de la division à la complétude. Notre pulsion est de rester en contact avec tout ce qui est vivant et qui nous empêche de nous perdre. C'est la pulsion de l'intimité.

Ceci me rappelle Jacques Lusseyran, ce jeune garçon français aveugle qui, en ayant appris à naviguer parmi les autres formes dans l'obscurité, tomba sur le secret de la complétude. « C'est plus que les voir, c'est se syntoniser sur elles et permettre à leur courant de se relier à son propre courant, comme l'électricité. Autrement dit, on cesse de vivre devant les choses et on commence à vivre avec elles. Il ne faut pas craindre de l'affirmer, c'est de l'amour. »

Vivre avec les choses et non devant elles, ne plus regarder mais réaliser que nous faisons partie de tout ce que nous voyons, c'est là de l'amour. C'est l'amour qui nous ramène vers la complétude quand nous sommes divisés. Aimer en admettant que nous sommes liés à tout ce qui existe, c'est la façon d'être bien. Laisser le courant d'une autre intériorité se relier à la nôtre représente le début de l'intimité et de l'illumination.

- *Fermez les yeux et restez immobile jusqu'à ce que vous puissiez ressentir la présence des choses autour de vous.*
- *Respirez doucement et sentez le courant de leur silence.*
- *Respirez normalement et ouvrez votre cœur à tout ce que vous sentez.*
- *Sentez l'électricité d'être celui qui infuse le monde entier.*

22 JANVIER

Pas deux !

Pour atteindre la complétude,
dites simplement « Pas deux ! ».

– SENG-TS'AN

Il y a presque mille quatre cents ans, un des premiers sages chinois proposa le koan « Pas deux ! » à ceux qui le taraudaient dans le but d'avoir des conseils.

Ce conseil est aussi pertinent que mystérieux. Pour bien en saisir le sens, il nous faut comprendre ce qui n'est pas dit, à savoir que tout ce qui divise nous éloigne de ce qui est sacré et diminue ainsi nos chances de trouver la joie.

Comment cela est-il possible ? Pour le comprendre, il nous faut nous ouvrir à une vérité encore plus profonde : tout – y compris vous, moi, les gens dont nous nous méfions et même les choses qui nous font peur – vibre fondamentalement au même rythme de vie, même sous toutes les distractions et préférences que nous pouvons créer.

Une fois dissociés de ce même rythme de vie, nous sommes coupés de l'abondance et de la force propres à la vie, comme l'est un organe vital retranché de notre corps. Ainsi, pour trouver la paix et la vivre, il nous faut retrouver notre complétude d'origine, ce rythme central et vieux comme le monde que nous avons en commun avec tout ce qui existe. Et quand nous le sentons, nous retrouvons peu à peu cette force qui est commune à tout ce qui est vivant.

Nous avons cependant tendance à nous égarer quand nous devons effectuer des choix. La tension monte devant les décisions à prendre, car nous cataloguons les choses comme bonnes ou mauvaises. Une façon de faire est bonne, l'autre, mauvaise. En faisant grand cas de nos préférences, nous aspirons fortement à quelque chose de particulier que nous qualifions de « réussite » lorsque nous l'obtenons et d'« échec » dans le cas contraire. Dès lors, nous subissons une pression, celle d'éviter de commettre une terrible erreur. Par conséquent, nous nous sentons souvent contrecarrés et confus à force d'oublier que derrière notre acharnement à vouloir tout catégoriser en bon ou mauvais, en mal ou bien, en réussite ou en échec, toutes les possibilités sont dotées de vérité et de force de vie, peu importe nos préférences.

Le fait de partager un rythme de vie commun ne veut pas dire que nous sommes tous pareils, car les différences sont infinies. Devant la richesse de la vie, nous ne pouvons accorder la même valeur à tout. Cependant, lorsque nous croyons que seul l'objet de notre désir a de la valeur, nous déprimons facilement à cause de ce qui nous manque. Ainsi, nous souffrons parce que nous percevons la différence entre l'ici et le là, entre ce que nous avons et ce dont nous avons besoin.

Bien entendu, il nous faut savoir établir la distinction parmi les dix mille choses trouvées sur notre route. En les éclairant de la lumière de notre cœur, nous pouvons dire « Pas deux ! Seulement une ! » et réaliser qu'il n'y a pas de mauvaises tournures de choses, que seules des voies inattendues existent.

- *Méditez sur un choix que vous devez faire.*
- *Cernez les diverses options qui se présentent à vous.*
- *N'essayez pas de considérer ces options avec l'urgence de la préférence. Focalisez plutôt sur l'expérience que chacune pourrait vous apporter.*
- *N'essayez pas de vous identifier à l'une de ces options.*
- *À défaut d'obtenir ce que vous désirez, tentez de voir cela comme une ouverture inattendue au lieu d'un échec.*

23 JANVIER

Arriver à l'important

Si vous voulez vraiment être compris, vous devez tout répéter trois fois, de trois façons différentes.

Une fois pour chaque oreille...

et une autre pour le cœur.

– PAULA UNDERWOOD SPENCER

Pendant des années, je me suis senti si peu entendu que, chaque fois que l'on me posait une question après que je m'étais exprimé ouvertement, je prenais cela pour du rejet ou une critique. Souvent, la personne tentait simplement de mieux comprendre. Ce qui m'était demandé, c'était de cerner l'indicible et d'essayer de nouveau.

Depuis, j'ai appris que le véritable dialogue demande que celui qui parle, aussi bien que celui qui écoute, revienne à plusieurs reprises sur ce qui est dit pour arriver à l'important. Car, parfois, la vérité est révélée juste au moment où me vient l'envie de tousser. Ou bien votre cœur s'ouvre, puis se ferme, pendant que j'essaie d'aboutir à l'essentiel.

Tellement de choses dépendent de la synchronisation ! J'ai donc appris non pas à me répéter mais à jouer et rejouer telle une mélodie ce qui importe vraiment si la personne devant moi est honnête et sincère.

- *Cette méditation est un dialogue. D'abord, asseyez-vous avec une personne chère et, chacun à votre tour, exprimez l'indicible.*

- *Puis expliquez à cette personne comment vous vous sentez envers elle.*
- *Ensuite, gardez le silence pendant quelques instants et dites de nouveau comment vous vous sentez.*
- *Après quelques instants de silence encore, prenez-vous par la main et répétez une troisième fois comment vous vous sentez.*

24 JANVIER

Le miracle de la pensée

Il y a deux façons de vivre votre vie.
L'une, comme si rien n'était un miracle.
L'autre, comme si tout était un miracle.

— ALBERT EINSTEIN

Il n'y a pas de fin à l'inquiétude, car il n'y a pas de fin à ce qui existe en dehors de ce que nous voyons, au-delà de nos très petits yeux. L'inquiétude est donc une manière de jouer avec ce qui pourrait arriver ou non.

Ça me rappelle l'histoire d'un ami qui avait eu une crevaison sur une route de campagne. Ayant découvert qu'il n'avait pas de cric dans son automobile, il s'était mis à marcher, espérant rencontrer un agriculteur qui l'aiderait. La nuit commençait à tomber et le son des criquets s'intensifiait. Tout en marchant le long d'une route envahie par de mauvaises herbes, il laissa l'inquiétude lui ronger peu à peu l'esprit : « Et si le fermier n'était pas chez lui ? Et s'il était chez lui mais ne voulait pas me laisser utiliser son cric ? Et s'il refusait de me laisser téléphoner ? Et s'il avait peur de moi ? Mais je ne lui ai rien fait ! Pourquoi ne me laisse-t-il pas utiliser son téléphone ? »

Lorsqu'il frappa à la porte du fermier, cet ami était si préoccupé par ce qui pouvait aller mal qu'au moment où le vieux fermier lui ouvrit aimablement la porte, il lui lança : « Vous pouvez vous le garder votre foutu cric ! »

Parce que nous sommes humains, nous nous débattons constamment pour rester en contact avec le miracle de ce qui est et ne pas tomber dans le trou noir de ce qui n'est pas. Il s'agit d'un très vieux défi humain. Ainsi que le poète soufi Ghâlib l'a dit il y a

des siècles, « chaque particule de la création chante sa propre chanson de ce qui est et n'est pas. Entendre ce qui est vous rend sage. Entendre ce qui n'est pas vous rend fou. »

- *Assis en toute tranquillité, trouvez une situation qui vous cause de l'inquiétude.*
- *Respirez lentement. Pendant que vous inspirez, concentrez-vous à accepter ce qui est. Essayez d'accueillir aussi bien les bienfaits que les épreuves associés à cette réalité.*
- *Respirez normalement. En expirant, concentrez-vous sur l'idée de laisser aller ce qui n'est pas. Tentez de laisser aller toutes les problématiques imaginées et non encore réelles.*
- *Laissez-vous glisser dans le miracle de ce qui est.*

25 JANVIER

S'aimer soi-même

Je commence à réaliser qu'en m'enquérant de mes origines et de ma raison d'être, je fixe mon attention sur autre chose que sur moi-même...

Et par cette prise de conscience même, je reconnais petit à petit l'origine et la raison d'être du monde.

– MARTIN BUBER

En nous aimant nous-mêmes, nous aimons le monde. Tout comme le feu, la pierre et l'eau sont constitués de molécules, tout, y compris vous et moi, est relié par le même point d'origine.

Mais comment s'aimer ? C'est parfois aussi difficile que de voir l'arrière de sa tête. Et c'est aussi intangible que nécessaire. Je peux seulement affirmer que s'aimer, c'est comme nourrir un oiseau transparent que personne d'autre que soi ne peut voir. Il vous faut rester immobile et distribuer les secrets que vous tenez dans la paume de vos mains comme s'ils étaient de délicates graines. Pendant que l'oiseau picore vos secrets, qui n'en sont plus, il rayonne et vous devenez léger. Sa voix, que vous seul pouvez entendre, est une voix dénuée de tout programme. Et la lumière

qui traverse son corps vous inonde jusqu'à ce que vous vous demandiez pourquoi ces gemmes étaient emprisonnées dans votre poing. D'autres penseront que vous étiez fou d'attendre quelque chose que personne ne voit. Mais l'oiseau transparent veut seulement se nourrir, voler et chanter. Il désire uniquement sentir la lumière dans son ventre. Et de temps en temps, si une personne vous aime assez, il se peut qu'elle voie l'oiseau partir du nid de dessous votre peur.

Voilà comment j'ai appris que s'aimer soi-même requiert un courage exceptionnel. Cela demande que l'on croie, et que l'on reste loyal, à quelque chose que personne d'autre ne peut voir et qui nous maintient en ce monde. Et ce quelque chose, c'est la valeur personnelle.

Tous les grands moments de conception – la naissance des montagnes, des arbres, des poissons, des prophètes et des relations qui durent – commencent là où personne ne peut voir. Et nous avons la responsabilité de ne pas anéantir ce qui a si merveilleusement débuté. Car une fois qu'une chose est remplie de lumière, elle est bien en route. Peut-être pas sans souffrances, mais du moins sans entraves. Et l'air sous vos ailes est le même que celui qui vibre dans ma gorge. Et les bancs vides recouverts de neige font autant partie de nous que les silhouettes vides qui s'y vautrent au printemps.

Quand nous croyons en quelque chose que personne d'autre ne peut voir, nous découvrons que nous sommes l'un l'autre. Et tous les instants de vie, peu importe leur difficulté, reviennent en un point central où le soi et le monde ne font qu'un, où la lumière entre et sort à flots en même temps. Et une fois là, je réalise pleinement que ce moment, quel qu'il soit, est un bon moment pour vivre et pour mourir.

- *Pendant que vous êtes tranquillement assis, laissez chacune de vos respirations vous amener toujours plus profondément dans votre centre. Et sans classer ni choisir, devenez conscient d'une vieille partie de vous. Il pourrait s'agir de votre rive, de votre entêtement ou de votre amour pour les fleurs ou la pluie.*
- *Respirez dedans tout en entamant votre journée.*
- *Restez ouvert et attendez-vous à découvrir cette partie profonde chez les autres, car le même vent touche bien des feuilles.*

26 JANVIER

La bienveillance, I

Vous répétez souvent : « Je donnerais bien,
 mais seulement à ceux qui le méritent. »
 Les arbres de votre verger et les animaux dans les
 prés ne disent pas de telles choses.
 Ils donnent pour vivre, car retenir, c'est périr.

– KHALIL GIBRAN

Le grand et ardent mystique William Blake a déclaré qu'il n'y a pas plus grand geste que de faire passer quelqu'un avant soi. Il réfère ici à un altruisme qui semble être le fondement de l'amour significatif. Comme j'ai passé ma vie à laisser les besoins des autres me définir, j'en suis venu à la conclusion que sans la forme la plus saine d'amour de soi – sans honorer l'essence de vie que cette chose appelée « soi » porte à la manière d'une gousse portant des graines –, faire passer un autre avant soi peut se traduire en un sacrifice personnel préjudiciable et en une éternelle codépendance.

Au fil des années et de bien des façons, j'ai fait fi de mes propres besoins et intuitions pour ne pas décevoir les autres, même quand personne ne me le demandait. Et je ne suis pas le seul dans ce cas. D'une manière ou d'une autre, en apprenant à être gentils, nous avons tous appris à nous battre contre un faux dilemme : être bienveillant envers soi ou l'être envers les autres. Se faire honneur est en fait le seul moyen durable de faire preuve de bienveillance vraie et altruiste envers les autres.

Comme Mencius, le petit-fils de Confucius, le disait, à l'instar de l'eau qui coule vers le bas quand on ne l'arrête pas, notre bienveillance personnelle coule vers les autres quand nous avons la chance d'être qui nous sommes. Ainsi, le véritable engagement à long terme que chacun de nous doit prendre consiste à éliminer ce qui nous entrave afin d'être qui nous sommes, sans retenue. Si nous pouvons nous acheminer vers ce genre d'authenticité, la bienveillance coulera d'elle-même, comme l'eau de la compassion. Point besoin de discipline pour être bienveillant. Il suffit d'avoir le cœur ouvert.

- *Centrez-vous et méditez sur l'eau de la compassion qui baigne votre cœur.*
- *Tout en respirant, et sans intention, laissez-la simplement couler dans l'air autour de vous.*

27 JANVIER

La bienveillance, II

Nous aimons ce à quoi nous sommes présents.

– MWALIMU IMARA

C'est l'histoire de deux frères qui n'avaient rien en commun. L'un était toujours à l'affût partout où il allait, en quête d'un nouveau trésor alors qu'il en tenait déjà un dans la main. Il arborait son bouclier et pestait contre tout ce qu'il touchait. L'autre déambulait sans protection ou presque, faisant cas de tout ce qu'il trouvait sur son chemin. Il s'attardait devant la moindre feuille, la moindre branche et la moindre pierre fendue. Il chérissait tout ce qu'il ramassait.

Cette petite histoire laisse entendre que lorsque nous osons sortir de notre cachette, une grande loi émerge. Quand nous nous mettons totalement à nu, quand nous exposons nos faiblesses autant que nos forces, nous découvrons une filiation avec tout ce qui vit. Et c'est à partir de cette filiation que la bienveillance circule en nous et entre nous. Le mystère, c'est qu'être authentique est l'unique chose qui peut nous révéler notre filiation à la vie.

De cette façon, nous pouvons inverser l'énoncé de William Blake et affirmer que rien n'est plus grand que de se mettre en avant de quelqu'un. Pas au sens de se faire passer avant lui, mais plutôt de s'ouvrir devant quelqu'un, d'exposer son essence devant lui. C'est seulement avec ce degré d'authenticité que la véritable filiation est connue et la véritable bienveillance, accordée.

Voilà pourquoi nous sommes touchés, même si nous ne l'admettons pas, quand des étrangers s'ouvrent et se montrent à nous. Voilà pourquoi nous nous arrêtons pour aider les gens blessés par la vie et les personnes vraies. Et quand nous nous mettons totalement

à nu devant quelqu'un, l'amour est possible, telle la terre opiniâtre qui cède devant la mer.

- *Devant vous, placez un objet que vous aimez beaucoup. Respirez et soyez totalement devant lui. Sentez en quoi cet objet revêt quelque chose de spécial pour vous.*
- *Tout en respirant, méditez sur l'espace en vous d'où émane ce sentiment spécial.*
- *Continuez de respirer normalement et voyez cette qualité spéciale comme une filiation entre vous et cet objet.*
- *Durant la journée, prenez le temps de vous positionner totalement devant quelque chose de nouveau pour vous. Pendant que vous respirez, essayez de sentir la filiation entre vous et ce quelque chose.*

28 JANVIER

À la rencontre du monde

Vous devez faire rencontrer monde intérieur
et monde extérieur,
sinon l'existence vous pulvérisera.

Un vent souffle depuis la nuit des temps qui continue de murmurer, dans toutes les langues jamais parlées : « Vous devez faire rencontrer monde intérieur et monde extérieur, sinon l'existence vous pulvérisera. » Si l'intérieur ne rencontre pas l'extérieur, nos vies s'effondrent et cessent. Même si nous pensons souvent nous protéger en cachant notre intériorité, c'est le contraire qui se produit. Le cœur ressemble à un ballon miraculeux. Sa légèreté provient du fait qu'il reste plein. En amorçant nos journées avec le cœur, nous prévenons l'effondrement.

C'est ce qui fait que les veufs et les veuves de quatre-vingt-dix-neuf ans continuent de prendre soin de fleurs au printemps, que les enfants de dix ans souffrant de famine s'occupent de chatons abandonnés et les serrent contre leur poitrine décharnée, que les artistes peintres devenus aveugles peignent davantage, que les compositeurs devenus sourds écrivent de grandes symphonies. C'est ce

qui fait que même si nous pensons qu'il est impossible de recommencer, nous poussons un grand soupir qui remonte à la nuit des temps et que, malgré toutes nos expériences, nous prenons une grande inspiration et recommençons de nouveau.

- *Centrez-vous tout en respirant lentement et profondément.*
- *Pendant que vous respirez, sentez vos poumons se remplir et se vider comme un ballon.*
- *En même temps, prenez conscience que votre cœur se remplit et se vide d'un air intérieur.*
- *Dans la journée, laissez cet air intérieur rencontrer le monde extérieur chaque fois que vous vous sentez dépassé.*

29 JANVIER

La clairière vierge

Je suis à la fois trop seul
et pas assez seul en ce monde
pour rendre chaque instant sacré.

– RAINER MARIA RILKE

Il semble y avoir deux façons fondamentales de ressentir la plénitude de la vie. Toutes deux émanent de l'authenticité de nos rapports. L'une est le rapport d'amour que nous entretenons avec la vie et l'autre, le rapport d'amour que nous entretenons avec les autres.

Souvent, dans notre solitude, nous découvrons les miracles de la vie si nous prenons le temps et le risque d'être seul jusqu'à ce que la vie rayonne en nous. Telle est la récompense de la méditation. C'est comme emprunter le sentier de notre solitude assez loin dans les bois en vue d'atteindre cette clairière vierge.

Nous pouvons également atteindre cette clairière vierge en prenant le temps et le risque d'être totalement les uns avec les autres. C'est la récompense de l'amour.

Mais l'obstacle qui nous empêche le plus souvent de connaître la plénitude de la vie – obstacle sur lequel j'ai buté bien des fois – est l'hésitation à être soit totalement seul avec la vie, soit totalement seul avec quelqu'un.

Faire les choses à moitié, peu importe où, est la véritable source de l'isolement.

- *Assis en toute tranquillité, laissez une pointe de solitude présente en vous remonter à votre conscience.*
- *Respirez lentement et sentez, si vous le pouvez, de quel côté vous devez aller : plus en vous ou plus dans le monde.*
- *Respirez profondément et essayez de diriger votre cœur dans cette direction.*

30 JANVIER

Être un pèlerin

Faire un périple sans être transformé,
c'est n'être qu'un nomade.
Changer sans faire de périple,
c'est n'être qu'un caméléon.
Faire un périple et être transformé,
c'est être un pèlerin.

Nous commençons tous notre vie comme des pèlerins, désireux d'accomplir notre périple et dans l'espoir d'être transformés par celui-ci. Mais, tout autant qu'il est impossible d'entendre la totalité de l'orchestre pendant trop longtemps et que nous entendons seulement le piano ou le violon, notre attention à la vie dérape et nous faisons l'expérience des gens et des lieux sans être touchés par leur totalité. Et parfois, dans notre isolement et notre insécurité, nous changeons ou cachons ce qui vit en nous, de manière à plaire aux autres ou à les éviter.

Il ne s'agit pas de se juger ni de se réprimander, mais de nous aider les uns les autres pour que cette intégrité soit un éternel processus assurant à nos expériences intérieure et extérieure de se compléter, et ce, malgré nos erreurs très humaines.

Je comprends très bien ces choses, puisque j'y déroge à tour de bras. Et pourtant, tout comme vous, je me considère comme un grand pèlerin qui s'achemine, au-delà de toute croyance ou tradition unique, vers le lieu qui l'attire toujours irrésistiblement et dans

lequel il saisit le moment et y est changé. Mystérieusement, aussi insaisissable qu'il soit, ce moment – où l'œil est ce qu'il voit et où le cœur est ce qu'il sent – nous montre que ce qui est réel est sacré.

- *Centrez-vous et, sans aucun jugement, remémorez-vous une fois où vous avez refusé de laisser votre expérience vous changer. Sentez simplement la présence de ce moment.*
- *Pendant que vous respirez, rappelez-vous une fois où vous avez changé pour plaire à quelqu'un ou pour l'éviter. De nouveau, sentez simplement la présence de ce moment.*
- *À mesure que vous vous adoucissez, remémorez-vous une fois où vous avez avancé dans votre périple et avez été transformé par ce dernier. Sentez la présence de ce moment.*
- *Sans jugement, exprimez votre gratitude en acceptant tout cela. Exprimez votre gratitude d'être humain.*

31 JANVIER

C'est en forgeant que l'on devient forgeron

Comme l'homme qui dans son dernier souffle abandonne tout ce qu'il transporte, chaque souffle est une petite mort qui peut nous libérer.

Respirer est le risque fondamental, l'atome du courage intérieur qui nous amène à vivre dans l'authenticité. Avec chaque respiration, nous pratiquons l'ouverture, nous prenons et laissons aller. Le professeur est littéralement sous notre nez. Quand l'anxiété s'empare de nous, nous devons simplement nous rappeler de respirer.

Il nous arrive fréquemment de nous engager à changer nos façons de faire, puis de retomber dans nos vieux réflexes dès qu'une nouvelle situation se présente. Quand la peur, ou l'anxiété, nous étreint, le réflexe de chacun est de s'accrocher, alors que c'est le moment de lâcher prise. Quand nous sentons l'urgence d'accélérer le pas, c'est typiquement le moment où nous avons plutôt besoin de ralentir. Et maintes fois, quand nous ressentons le besoin de fuir, c'est le moment idéal pour faire face. Le fait de prendre une

profonde inspiration méditative, exactement à ce moment-là, permet souvent de rompre le cercle vicieux de l'anxiété et de remettre notre psyché au neutre. Dès lors, il devient possible de suivre une autre direction.

Je ne parle pas ici de moments extérieurs d'anxiété, mais de moments intérieurs de vérité. Bien entendu, si quelque chose de grave survient, nous devons bouger. Quand un être cher trébuche, nous essayons de le soutenir. Non, je réfère plutôt à la peur de l'amour, de la vérité, de Dieu, à la peur du changement et de l'inconnu. Je parle de notre grand attachement à ce que nous connaissons, au risque de nous blesser dans le processus.

Quand nous laissons tomber tous nos bagages – nos idées préconçues, nos listes intérieures des façons dont nous avons échoué et dont les autres ont été injustes envers nous, les fardeaux secrets que nous nous efforçons de garder –, quand nous laissons tomber tous nos regrets et toutes nos attentes, le mental meurt. Quand nous laissons tomber tout ce qui est présumé impératif, nous renaissions à la simplicité d'esprit qui est le propre d'un esprit innocent.

Il est souvent bouleversant d'imaginer de changer totalement de manière de vivre. Par où commencer ? Comment détruire un mur que nous avons mis vingt-cinq ou cinquante ans à ériger ? Par une respiration après l'autre, une petite mort après l'autre. En laissant tomber, instant après instant, tous nos bagages. En ayant confiance que ce qui portait tout nous portera aussi si nous nous libérons.

- *Allez vous asseoir seul dans un lieu sécuritaire et repensez à la dernière situation qui vous a rendu anxieux.*
- *Demandez-vous ce qui vous a particulièrement mis mal à l'aise. Avec la tension, à quoi vous êtes-vous accroché dans votre esprit ?*
- *Mettez votre malaise et cet attachement devant vous maintenant.*
- *Dans ce lieu sécuritaire, allez toucher ce qui vous a fait peur. Cela ne pourra plus vous blesser.*
- *Dans ce lieu sécuritaire, laissez tomber ce à quoi votre mental s'accroche. Cela ne peut plus vous aider désormais.*
- *Répétez l'exercice plusieurs fois tout en respirant lentement et profondément.*
- *Respirez. Sentez avec force détails ce qui monte en vous, sans le malaise ni l'attachement.*
- *Respirez. C'est Dieu en vous. Rendez grâce.*