

Faux-Titre

© **Hachette Livre (Hachette Pratique), 2019**
58, rue Jean-Bleuzen 92178 Vanves
Toute représentation ou reproduction, intégrale
ou partielle, faite sans le consentement de l’auteur,
ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite
(art. L 122-4 du Code de la propriété intellectuelle). Cette
représentation, ou reproduction, par quelque procédé
que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée
par l’article L 3345-2 du Code de la propriété intellectuelle.

Direction Hachette Pratique : Catherine Saunier-Talec
Responsable éditoriale : Anne Le Meur
Responsable artistique : Nicolas Beaujouan
Conception graphique et dessins : Sophie Della Corte
(représentée par l’agence Pekelo)
Mise en page : Florence Cailly
Relecture : Christine de Geyer
Gravure : NordCompo (Villeneuve-d’Ascq)
Fabrication : Cécile Alexandre
Partenariats : Sophie Morier (smorier@hachette-livre.fr)
Responsable de la communication : Johanna Rodrigue-
Faitot (jrodrigue@hachette-livre.fr)

L’éditeur remercie Lou Brugère pour son aide précieuse.

« Le caractère Infini utilisé dans ce document a été créé
par Sandrine Nugue dans le cadre d’une commande
publique du Centre national des arts plastiques »

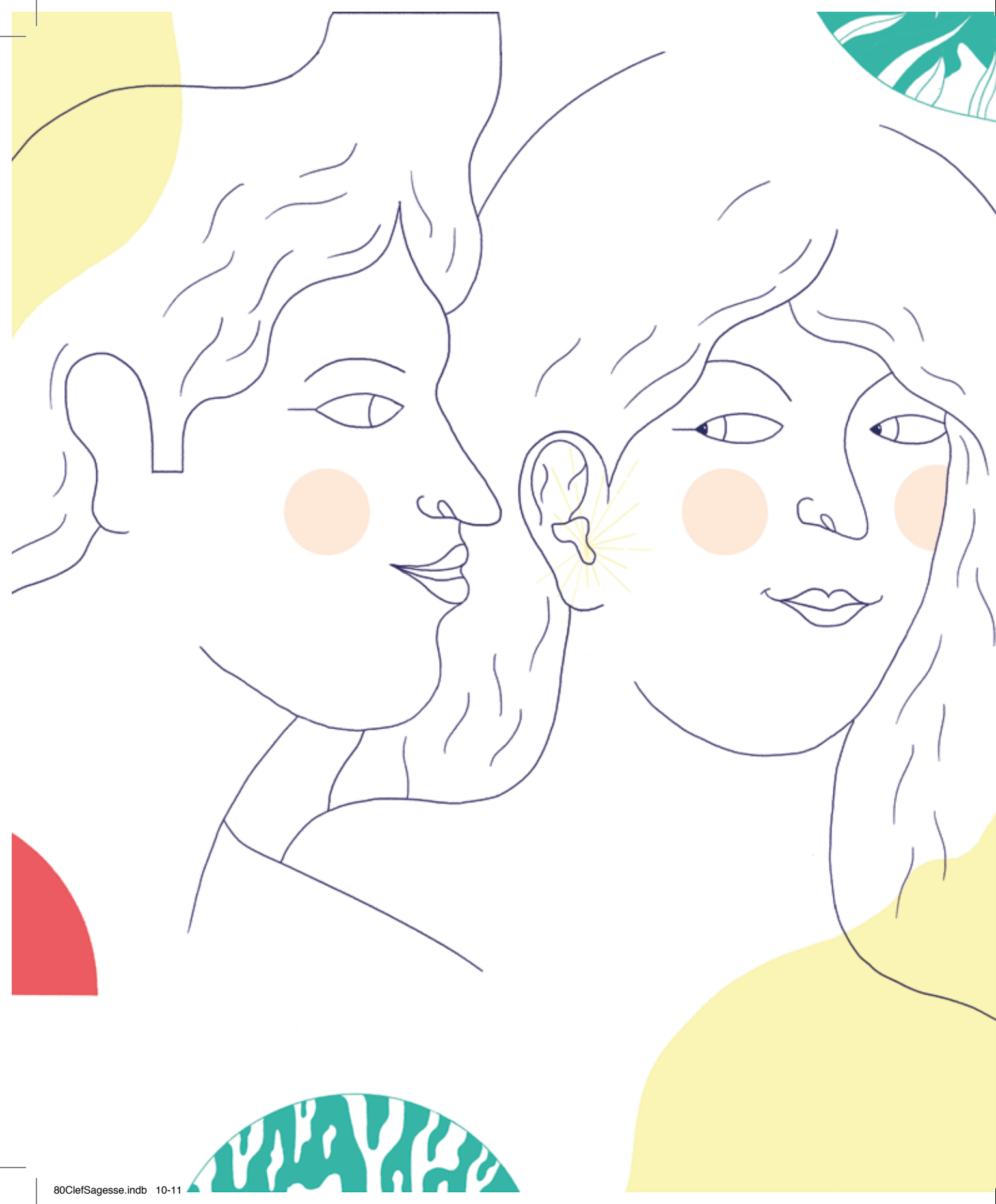
Titre

Sommaire

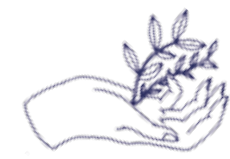
Sommaire



**Propos et
intention**



Maître et disciple



Federico Dainin Jōkō Sensei

**Sois la lumière à ton chemin,
sois le maître de toi-même.**
Bouddha

Quels que soient les chemins philosophiques et spirituels de l'humanité, la transmission a été portée par les sages de tout temps.

Dans le bouddhisme zen, la figure de « l'ancien », *sensei*, est fondamentale. Je l'ai comprise depuis qu'en 2012, après presque vingt années de pratique du zen, j'ai reçu la transmission et commencé à enseigner officiellement et à transmettre à mon tour la voie du Bouddha.

Je crois qu'il s'agit d'une question d'amour inépuisable. Enseigner, c'est avant tout aimer. Transmettre une voie spirituelle, c'est prendre soin du monde, le protéger.

Le maître est un ami de bien, un amoureux de l'Homme et du Monde. Et plus que tout, un homme parmi les Hommes. Trop de gens, surtout depuis que le bouddhisme est à la mode, cherchent de « vrais » maîtres, et trop de maîtres pensent être les « vrais », au point d'avoir besoin d'en discréditer d'autres. Ce monde a besoin de sages, de maîtres, de *sensei*, d'anciens qui font le choix de se dévouer au bien du monde et des êtres, mais qui avant toute chose reconnaissent leur incontournable et merveilleuse fragilité.

Ne cherchez pas de « vrais maîtres », vous ne rencontrerez que des êtres aussi fragiles et pauvres que vous. Alors, vous serez déçus.



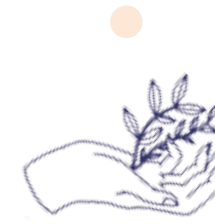
Les seuls maîtres que j'ai gardés dans ma vie, ceux qui m'ont fait, étaient des hommes fragiles et ordinaires, mais authentiques, vrais, ni des êtres de sémantique, ni des êtres de parade, ébréchés de toute part et par là même débordants de lumière. Je pense à Seung Sahn ou à Bon Yo, mes premiers maîtres. Seung Sahn disait : « Je suis riche d'enseignements à te donner, tous directement puisés dans l'enfer de mes blessures. »

J'ai aussi rencontré des maîtres qui m'ont déçu, blessé, trompé, avec lesquels j'ai eu les pires désaccords, auprès desquels j'ai parfois été profondément choqué. Moi-même j'ai pu parfois blesser et décevoir celles et ceux qui pratiquent avec moi. Toutefois, ces hommes du réel, eux aussi m'ont immensément enseigné, ouvert les yeux et fait avancer. Grandement je les remercie et me prosterne devant eux. Nous sommes tous un jour la déception de quelqu'un.

Et puis, il y a tous ces maîtres de l'ordinaire, nos parents, nos enfants, un inconnu, une fleur ou une étoile.... un ennemi, un amour, un passant, un être abandonné, une personne engagée et

brillante. Nos vies sont traversées d'innombrables porteurs d'enseignements, de sagesse, de maîtres de l'ordinaire et immensément extraordinaires.

S'il vous plaît, cherchez La Voie et soyez Votre Chemin. Et si vous rencontrez un maître, suivez ce qu'il suit, la Voie qui guide ses pas, qui éclaire ses ténèbres, qui approfondit sa quête, qui purifie ses erreurs et sublime ses beautés. N'attendez pas du maître qu'il soit parfait à votre place et vous dédouane du travail ardu de votre quête. Œuvrez avec lui, brillez dans sa lumière et enracinez-vous dans ses erreurs ; si vous parvenez à aimer les erreurs et les fragilités de vos maîtres, alors vous pourrez en un plissement de paupières guérir et réconcilier toutes vos propres erreurs et fragilités. Dites-lui quand vous pensez qu'il se trompe. Dites-lui aussi toutes ces choses de lui que vous ne comprenez pas ou même qui vous blessent. Un maître n'est qu'un sac d'os comme vous et moi et, s'il a quelque chose de plus, c'est la responsabilité de transmettre sincèrement et dans la bienveillance, gratuitement, ce qu'il a lui-même gratuitement reçu.



Si vous cherchez le maître parfait, alors vous en êtes encore au stade de vos caprices spirituels. J'ai dans le temps fait la même erreur. Et c'est tout comme un miroir... Si vous pratiquez pour être parfaits, vous serez toujours malheureux. Mais si vous prenez la main d'un ancien sur la Voie pour marcher en sa compagnie et, avec lui, grandir, alors cela est la relation précieuse de maître à disciple. *I SHIN den SHIN*, « D'un cœur à un cœur ».

Qu'est-ce que le maître si ce n'est cet hère qui marche comme vous, comme il peut. Observez-le lorsqu'il prend le siège des Patriarches, lorsqu'il monte à l'autel faire offrande, lorsque assis en chaire, il partage sa foi, lorsqu'il vous corrige ou vous enseigne, lorsqu'il médite ou transmet, lorsqu'il chante ou prie, lorsqu'il vous guide par l'exemple du service, de la pratique active et recueillie, et d'une parole juste et vraie. Qu'y voyez-vous ? Un bol fêlé par lequel passe la lumière, une bougie de fortune qui éclaire le monde en se consumant, un sac d'os, d'erreurs et de fragilités à travers lequel se transmet la sagesse de l'existence.

Un être qui doute comme vous, qui pleure aussi. Qui se réjouit et qui vit. Un être qui attend le bonheur du monde comme le veilleur guette l'aurore. Il n'est qu'un ancien sur le chemin de l'éveil, un ancien qui a accumulé encore plus d'erreurs, de recommencements, de fragilités et d'épreuves que vous.

S'il vous plaît, devenez votre propre lanterne. Alors, soudain, il n'y aura plus de nuit si ce n'est la nuit sereine, aux lueurs humbles et vraies, où le silence est un compagnon, la solitude un ami, l'inconnu une foi et tout bruit un messenger.

Bientôt vous saurez que, bien malgré vous, vous êtes le maître de quelqu'un...

La grande voie



Federico Dainin Jōkō Sensei

Pèlerin et Chemin
Sont-ils pareils ou différents ?
Kōan zen

Jusqu'ici vous avez tant marché, cherché. Tantôt vous êtes tombés, puis vous vous êtes relevés. Parfois quelqu'un d'autre vous a relevé par un geste, par un mot, par un regard ou un présent et vous aussi vous avez relevé des êtres par vos gestes, par vos mots, par votre regard ou votre présence.

Jusqu'ici votre regard s'est porté sur tant de choses, sur tant d'êtres et sur vous-même. Si vous demeurez dans la paix vaste de ce que vous êtes, sans fards, sans artifices, sans masques, alors vous verrez enfin toutes ces choses en profondeur.

Jusqu'ici vous avez tant marché... Pourtant, il existe d'autres chemins qui commencent sans cesse à chaque inspire et qui s'évanouissent à chaque expire. La grande voie n'est pas difficile.

Il suffit de ne pas faire de différence, car quand amour et haine disparaissent tout devient clair et manifeste. Si vous faites la plus petite distinction, le ciel et la terre sont séparés. Esseulés. La grande voie est parfaite comme le vaste espace, rien ne manque et rien n'est en trop. De temps en temps, arrêtez-vous et inclinez-vous pour trouver votre intériorité.

Lorsque vous vous prosternez, ce sont les dieux et les bouddhas qui se prosternent en vous. Lorsque vous vous relevez, l'humanité tout entière se relève avec vous. La grande voie n'est pas difficile, elle est le battement d'ailes majestueux du héron, la course mystérieuse d'une rivière vers l'océan, elle est votre envie profonde d'être aimé et le désir naturel de demeurer dans la paix.



La grande voie n'est pas difficile.

Ouvrez la main de la pensée et traversez le temps et les phénomènes sans vous identifier à quoi que ce soit, demeurez libres, vastes, laissez la vie vous rendre à chaque souffle tous les possibles. La grande voie n'est pas difficile. Ne rejetez rien de ce que vous êtes, ne fixez rien de ce que vous êtes. Retenir et fixer équivalent à tuer. Le sage n'a pas de but, le sot s'enchaîne de lui-même.

Si l'esprit ne crée aucune distinction, les myriades de phénomènes sont tels qu'ils sont : jamais séparés de vous. Vivez le mouvement comme immobilité et demeurez immobile en chaque mouvement. Ainsi mouvement et immobilité se dissoudront d'eux-mêmes. La grande voie n'est pas difficile.

Ne perdez pas votre temps.

La grande voie est la lumière de la lune qui absorbe dans son reflet toutes les choses jusqu'à la moindre goutte de rosée, jamais la lune n'a été mouillée ni l'eau dérangée. Elle est la lumière du soleil qui pénètre le moindre recoin des mondes pour il n'y ait plus rien à éclairer. La grande voie n'est pas difficile.

La grande voie n'est autre que toi. Écoute, contemple et ne saisis pas.

Il n'est rien d'autre que toi. Et en toi le Tout se révèle. L'esprit crée les obstacles, le cœur les dépasse.

La bienveillance contre l'extrémisme



Frère Michel-Marie

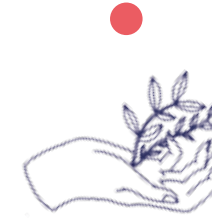
Choisis un bon terrain pour ta demeure.
Choisis le profond de ton cœur.
Choisis envers tout autre la bienveillance.
Choisis en parole la vérité.
Lao Tseu

« Le véritable ennemi, c'est le cléricalisme. » Petite phrase inspirée de Gambetta qui en dit long. Tout d'abord, ce mot « véritable » nous renvoie, presque malgré nous, à tous nos faux combats. Tous perdus, car menés contre des ennemis imaginaires. Il ne suffit pas de se connaître pour vaincre, comme le dit Socrate, il faut surtout connaître l'ennemi : connais ton ennemi et tu vaincras.

Il est aisé de déclarer la guerre à ceux qui s'opposent à nos conceptions, mais que faire quand le danger surgit au sein même de notre communauté d'idées ? Pire encore, le danger viendrait des plus convaincus parmi nous : les clercs. Ce sont ces personnes, celles qui nous inspirent, qui nous motivent, qui représen-

tent un idéal de vie pour nous, que nous devons désavouer.

Si seulement il fallait se battre contre les traîtres de notre groupe, si c'était contre les tièdes, les incohérents, à la limite nous aurions pu nous atteler à la tâche. Mais non, ce sont les plus convaincus qui constituent le véritable problème. Ce sont les plus catholiques parmi les catholiques, les plus musulmans parmi les musulmans, les plus féministes parmi les féministes, les plus à droite de la droite et les plus à gauche de la gauche. Ce sont les clercs de la science qui refusent toute autre vérité que celle qui est mesurable, ce sont les clercs des marchés qui veulent tirer profit de tout, les clercs de l'information qui bombardent les consciences d'images violentes...



Nous sommes entrés sans le savoir dans l'ère de l'extrémisme. Il fallait s'y attendre, c'est la conséquence d'une longue hégémonie du relativisme, elle-même en réaction à un holisme séculaire. Le prosélytisme des extrémistes génère l'indifférence des relativistes, qui à son tour provoque des affirmations identitaires. Mais doit-on choisir entre l'indifférence et le prosélytisme ? Est-ce que pour vivre ensemble nous devons soit penser comme l'autre, soit ne rien comprendre à ce que pense l'autre ? Ce sont les deux seules voies que nous avons explorées jusqu'à maintenant et qui ne sont pas durables, car chacune, après un certain temps, cède la place à l'autre, dans un perpétuel balancement qui va en s'accroissant.

Il y aurait cependant une issue, une voie étroite que peu réussissent à trouver. « Mais étroite est la porte, resserré le chemin qui mènent à la vie, et il y en a peu qui les trouvent » (Mathieu 7, 14).

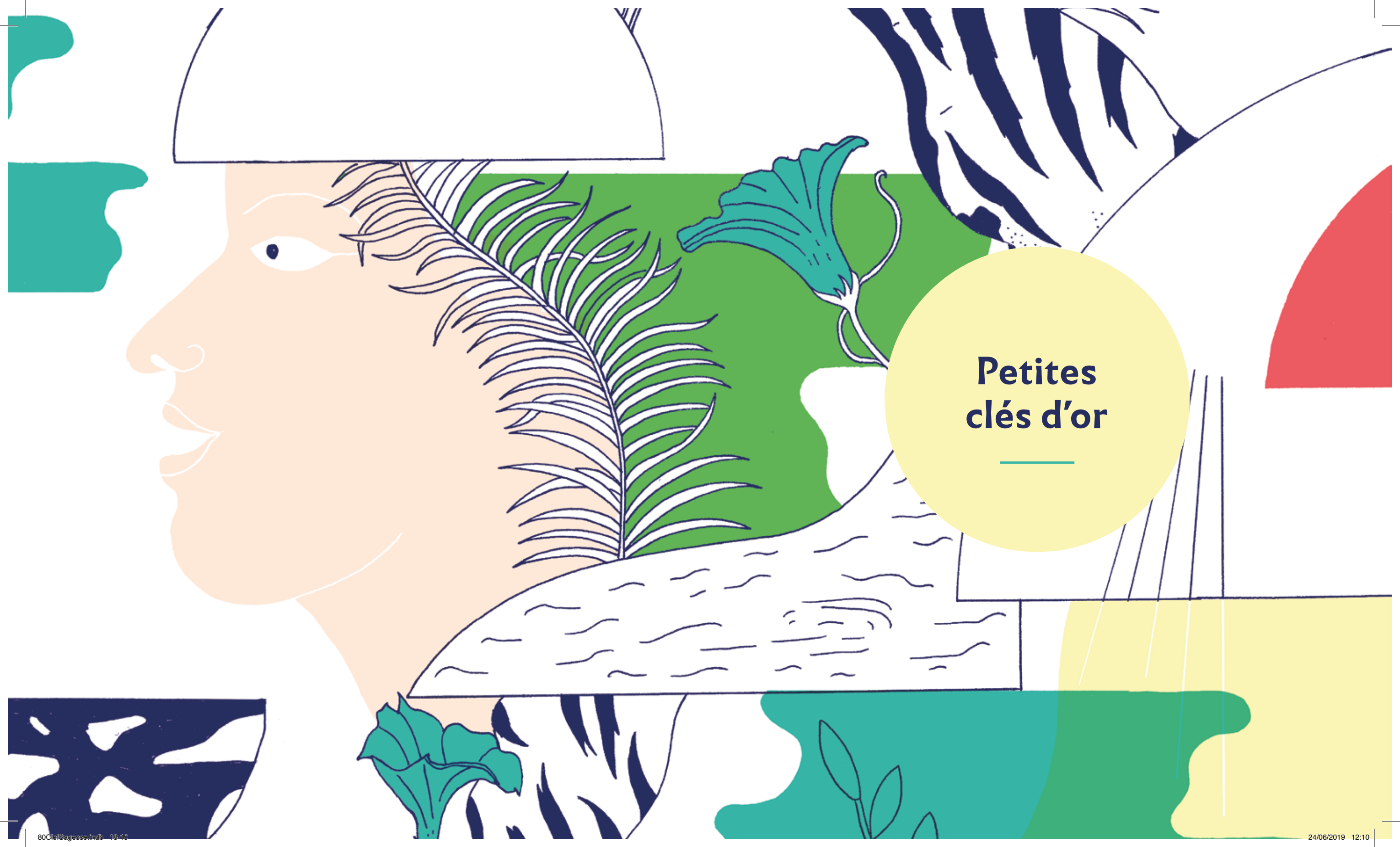
Il s'agit de la bienveillance. Au sens de « veiller sur le bien ». Ce bien qui existe entre les hommes

est très fragile et il faut beaucoup de délicatesse pour le garder intact. Délicatesse que ne possèdent ni les extrémistes ni les indifférents.

Pour entrer dans la bienveillance, il faut d'abord considérer comme prioritaire l'objectif de préserver ce bien. Aucune idée, aucune vérité, aucune règle ni loi ne peuvent avoir la priorité sur la charité.

La vérité qui n'est pas serviable, celle qui est envieuse, la vérité qui fanfaronne, qui se gonfle, celle qui cherche son intérêt, celle qui s'irrite, qui n'excuse pas, qui ne croit pas tout, qui n'espère pas tout, qui ne supporte pas tout (1 Corinthiens 13, 4-7), cette vérité-là n'est pas vraie.

Il n'y a pas d'échappatoire : si nous perdons la bienveillance, nous tombons fatalement dans le cléricalisme du groupe d'idées auquel nous appartenons. La paix entre les hommes ne peut venir ni de l'extrémisme ni de l'indifférence, mais seulement de la bienveillance.



Petites clés d'or

“

Il y avait des portes tout autour de la salle : ces portes étaient toutes fermées, et, après avoir vainement tenté d'ouvrir celles du côté droit, puis celles du côté gauche, Alice se promena tristement au beau milieu de cette salle, se demandant comment elle en sortirait.

Tout à coup elle rencontra sur son passage une petite table à trois pieds, en verre massif, et rien dessus qu'une toute petite clef d'or. Alice pensa aussitôt que ce pouvait être celle d'une des portes ; mais hélas ! soit que les serrures fussent trop grandes, soit que la clef fût trop petite, elle ne put toujours en ouvrir aucune. Cependant, ayant fait un second tour, elle aperçut un rideau placé très-bas et qu'elle n'avait pas vu d'abord ; par derrière se trouvait encore une petite porte à peu près quinze pouces de haut ; elle essaya la petite clef d'or à la serrure, et, à sa grande joie, il se trouva qu'elle y allait à merveille. Alice ouvrit la porte, et vit qu'elle conduisait dans un étroit passage à peine plus large qu'un trou à rat. Elle s'agenouilla, et, jetant les yeux le long du passage, découvrit le plus ravissant jardin du monde.

”

Alice au pays des merveilles,
LEWIS CARROLL

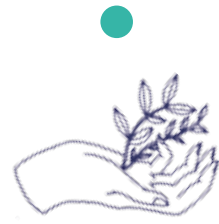
Traduction d'Henri Bué, 1869

Accueillir
et recevoir



????????????





Actes manqués



Yann Boissière

Tu as peur de pécher ? Alors, c'est que tu as peur de pardonner...
(Léviathan 16)

« De la part de la communauté des enfants d'Israël, il [Aaron] prendra deux boucs pour l'expiation et un bélier comme holocauste... Et il prendra les deux boucs et les présentera devant le Seigneur, à l'entrée de la Tente d'assignation. Aaron tirera au sort pour les deux boucs : un lot sera pour l'Éternel, un lot pour Azazel. Aaron devra offrir le bouc que le sort aura désigné pour l'Éternel, et le traiter comme expiatoire et le bouc que le sort aura désigné pour Azazel devra être placé, vivant, devant le Seigneur, pour servir à la propitiation, pour être envoyé à Azazel dans le désert ».

Voilà, mes amis.

Vous avez sûrement déjà entendu mon cri, sans y prêter attention.

Comprenez-vous qui je suis ?

Non ? Alors, relisez le passage liminaire.

Vous voyez, maintenant. Oui, mes amis, je suis celui sur lequel Aaron pose les mains pour le charger de cette mission : porter et emporter vos péchés. Oui, je suis le bouc, le second bouc. Pas celui qui est sacrifié, mais celui que l'on envoie à « Azazel », autrement dit nulle part : je suis le bouc émissaire.

Vous n'avez jamais cherché à me connaître, mais je ne vous en veux pas. M'envoyer à Azazel avec vos péchés, n'est-ce pas, ce n'est pas pour que je revienne ! Azazel, c'est *one-way ticket* : on envoie, on y va, mais on n'en revient pas !

Mais moi, aujourd'hui, j'aimerais réparer une injustice.

Vous dire un peu qui je suis...



« Bouc émissaire » : pour commencer, l'expression me fait bien rire...

J'ai entendu, ces derniers siècles, bien des choses sur moi. Maints psychologues et sociologues ont glosé sur la façon dont vous autres, animaux politiques, auriez besoin de me sacrifier pour « faire société », pour vous forger une cohésion de groupe.

Ce que j'en pense, moi, bouc du fond des âges ? Eh bien sachant que vous me jugez archaïque, j'ai justement quelques petites questions, archaïques et fondamentales, à vous poser : au lieu de gloser sur la mimésis et la catharsis, savez-vous exactement, chers êtres humains, de quoi vous me chargez ? De vos péchés, certes. Mais moi je vous demande : savez-vous encore ce qu'est un « péché » ? Comprenez-vous encore le sens de ce mot ?

Vous pensez que les péchés, c'est tout ce que vous avez fait de mal. Cette manière de présenter les choses vous donne l'impression de faire votre *mea culpa* en bonne et due forme, elle vous

conforte, surtout, dans un joli fantasme d'acteur tout puissant... Vous faites ceci, vous faites cela, et vos actes sont la matière même du monde et de sa transformation. Vous consentez à reconnaître, en marge des tonnes de choses formidables que vous accomplissez, quelques petites erreurs, un menu dérapage par-ci par-là. La petite monnaie, en somme, de votre superbe activisme.

Mais ce dont je me charge est bien plus subtil : vos péchés, c'est tout ce qui était nécessaire au monde et que vous n'avez pas fait. Et non seulement ça : tout ce que vous n'avez pas fait et que vous étiez *le seul* à pouvoir faire.

Dans un chapitre du *Procès*, Kafka confronte son héros Josef K. à une terrible méditation sur la Loi. Il y a la Loi, raconte Kafka, et elle est gardée par une sentinelle, qui monte constamment la garde. Un jour, un homme débarque de sa campagne, s'approche de la sentinelle et lui demande la permission d'entrer. La sentinelle lui dit que c'est possible, mais pas maintenant. Sa description des multiples obstacles à franchir avant d'arriver au Graal de la Loi effraie l'homme



de la campagne. Celui-ci décide d'attendre, et il attend ainsi des années. À la fin, l'homme, sur le point de mourir, revient vers la sentinelle et lui demande pourquoi, finalement, personne d'autre n'est venu essayer d'entrer. Le gardien lui confie alors : « Cette entrée n'était faite que pour toi, maintenant je pars, et je ferme la porte. »

Cette parabole est celle de votre vie !

Vos péchés que j'emporte, ce sont ceux-là ! Ceux qui font que le monde, finalement, ne ressemble pas du tout à ce qu'il pourrait être si vous aviez forcé le chemin de la Loi.

Si vous y aviez crû, tout simplement.

Car le monde, voyez-vous, est autant la somme de vos actes que celle de vos actes manqués. En hébreu, « péché » se dit *Heth*, qui signifie « manque ». Ce sont vos manques que j'emporte au loin. Vos questions, vous savez, celles que vous laissez toujours en suspens.

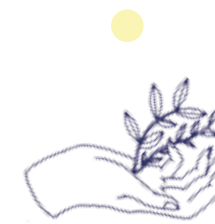
Avez-vous assez aimé ?

L'avez-vous assez dit aux gens que vous aimez ? À l'ami tout juste rencontré, à l'ami disparu trop tôt sans que vous vous soyez réconciliés ?

Avez-vous écouté, assez cherché à comprendre, à donner, à réparer, le proche et le lointain ? Avez-vous pris le temps de ne rien faire pour mieux trouver votre être véritable, mieux le réorienter vers son risque, sa vérité, sa beauté ?

« Azazel », vous savez, n'est pas un lieu, c'est un non-lieu. Mais ce non-lieu existe ! Il a l'exacte dimension de tout ce que vous n'avez pas fait. Je vous assure, il est large mon désert !

Pourtant, j'aimerais vous faire part d'un doute qui me tracasse de plus en plus. J'ai l'impression finalement que vos « péchés » ne vous obsèdent plus vraiment. Avant, le péché avait de l'allure ! Votre égo était une forteresse bien verrouillée, mais elle se laissait atteindre, parce que la conscience de ce que vous aviez manqué était à la hauteur de votre introspection. Aujourd'hui que vous négligez vos clairs-obscurs, vous n'avez plus le temps d'avoir peur... Parole de bouc !



Et puis, autre chose m'inquiète : si vous ne savez plus ce qu'est le péché, que saurez-vous du pardon ?

Je vous le demande, frères humains : existe-t-il encore en vous un peu de désert, de bienveillance « brute » pour pardonner aux autres ? Et plus encore, vous pardonner à vous-même ? Cette tristesse des zones d'ombre que l'on ne cultive pas – je vais vous surprendre – je la rapproche de ce passage de *La Plaisanterie* de Kundera : « Nous vivions, Lucie et moi, dans un monde dévasté ; et faute d'avoir su le prendre en pitié, nous nous en étions détournés, aggravant ainsi et son malheur et le nôtre. »

Importance d'être attentif au monde sous l'aspect du « péché », de ce qui lui manque, de ce qui vous manque. En avoir pitié, l'admettre, puis respirer.

Alors, Azazel existe-t-il encore dans votre société ? Existe-t-il en vous ?

Avec Voltaire vous deviez « cultiver votre jardin » ? Moi, le bouc, je vous dis de cultiver votre désert. Cultivez votre part d'ombre et de poésie, votre risque et votre promesse.

Cultivez vos péchés, l'art de vos vides prometteurs. Alors, je serai à nouveau fidèle au rendez-vous pour les emporter.

Et cette fois-ci, je vous le promets (parole de bouc) : je n'en reviendrai pas...

PETITES CLÉS D'OR

Demain, quand vous allez à votre travail, prenez un autre chemin.

Si vous savez que vous avez heurté quelqu'un, ne passez pas à autre chose. Dites-lui. Appelez-le pour réparer.

Pensez à trois choses que vous n'aimez pas en vous. Ou à trois situations dans lesquelles vous n'avez pas aimé votre comportement. Écrivez-les. Méditez sur chacune d'elle. Écrivez trois choses que vous aimez en vous. Pour chacune, faites un lien avec l'une des trois choses que vous n'aimez pas. Amusez-vous du lien créé. Et laissez reposer.

Pensez à un objet que vous avez cassé, perdu ou qu'on vous a volé et qui, sur le moment, vous a causé de la peine. Demandez-vous honnêtement : quelle importance cela a-t-il pour moi aujourd'hui ?

Prenez une feuille de papier. Écrivez une poésie. Ensuite, prenez chaque mot de cette poésie et écrivez une phrase au futur, qui commence par « je ». Amusez-vous, souriez, riez du cocasse que vous avez créé.

Si vous pensez à quelqu'un que vous aimez, appelez-le. Maintenant.

Aimer



Abd-el-Hafid Benchouk

Mon cœur est devenu capable d'accueillir toute forme.
Ibn Arabî

L'Amour est selon les soufis le moteur de toute vie. Que dis-je ? Il est la vie que l'on cherche à dévoiler. Il est l'attribut essentiel de la Présence divine, *Ar-Rahmân*, le Tout-rayonnant d'amour selon la traduction de Maurice Gloton¹. En tête de chaque chapitre du Coran, cette *Rahma* se diffuse et nourrit toute chose, tout existant... Pour le comprendre, méditons le verset 156 du chapitre 7 du Coran : « Ma Miséricorde embrasse toute chose... » Toute chose signifie que tout être, qu'il soit minéral, végétal, animal, humain est touché par le rayonnement d'amour inconditionnel provenant de la Présence divine.

L'amour que les êtres se portent les uns aux autres, les passions que nous nourrissons, les bonheurs que nous vivons ne sont qu'une manière de s'abreuver à cette source unique et ils proviennent de cette source... « L'eau du Ciel

est une », disent les soufis, mais les fruits de la Terre sont diversifiés... De cet amour premier se manifeste tous les degrés de l'Être, un dans son essence et multiple dans ses manifestations. « J'étais un trésor caché, j'ai aimé à être connu, alors j'ai créé les existants [afin de me connaître ou de me faire connaître] », nous relate *le Hadith Qudsî*, ou tradition sainte : c'est Dieu qui parle par la bouche du Prophète sans pour autant faire partie du texte coranique.

Nous, humains, cherchons tous l'amour, avons tous soif d'amour, nous délectons tous dans la présence de l'amour. Pourtant nous avons l'impression qu'il est si rare de nos jours. Que se passe-t-il ? Comment se ressourcer à cette intarissable source d'énergie et comment la partager autour de nous ?

1. Maurice Gloton est spécialiste de la spiritualité islamique, notamment des œuvres d'Ibn Arabi et des textes coraniques.



L'amour ne peut être inconditionnel que pour celui ou celle qui n'attend rien en retour. Nous libérer des récompenses de l'amour que nous prodiguons est une des clés qui permet non seulement de recevoir et de puiser au bassin paradisiaque de l'Amour, mais aussi de distribuer généreusement ce don. Un effort est certes nécessaire, mais il est minime par rapport à l'importance du résultat. Dieu dit dans un autre *Hadith Qudsî* : « Si tu fais un pas vers Moi, j'en ferai quatre-vingt-dix-neuf vers toi ! » Dépasser notre routine et faire un peu plus ou même juste avoir l'intention de faire un peu plus, un peu mieux...

C'est la connaissance qui nous conduit à l'amour. Lorsque nous constatons qu'une personne se fait mal parce qu'elle ne sait pas, nous devons être aussi indulgents que des parents envers leur jeune enfant. Ainsi le Sage, le Connaisseur, aura-t-il de la compassion et plantera-t-il une graine d'amour dans le cœur de l'Autre ; de cette graine naîtra la connaissance lorsque cet Autre prendra conscience de l'empathie dont il a été l'objet, puis à son tour il adoptera une démarche empathique... C'est ainsi que l'amour engendre l'amour et que l'excellence est la seule récompense de l'excellence.

Méditation

Suis-je chaque jour à la hauteur du don d'amour qui est déposé en moi, ou bien suis-je en train de fermer les vannes de ce flot divin qui ne cherche qu'à se manifester ? Cette pluie bienfaisante

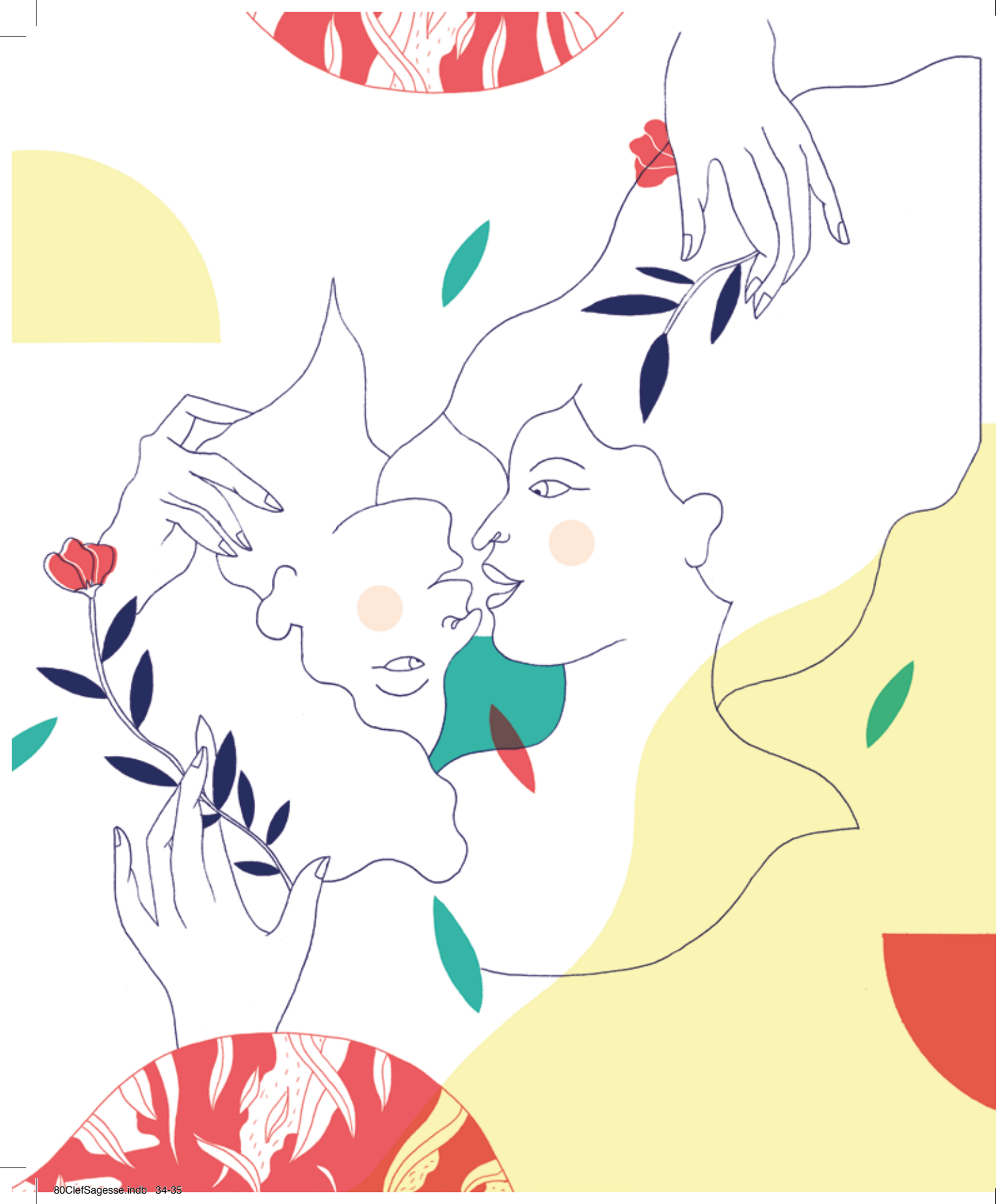
descendue du Ciel qui ne cherche qu'à nourrir la terre de notre être afin d'y répandre fruits et fleurs de toutes variétés, de toutes couleurs, de goûts variés et de senteurs paradisiaques...

La patience est amour,

La générosité est amour,

Le pardon est amour,

Mais qu'est-ce que l'amour ?



Père Patrice Gourrier

Ne parlez pas d'amour, vous risquez de l'abîmer...

Ce conseil, glané au fil de mes lectures, résonne aujourd'hui pour moi comme un avertissement. Certains mots sont comme des verres en cristal, quand on les manipule mal, quand on n'en prend pas soin, ils se cassent ou perdent de leur éclat. Le mot « amour » et ses dérivés proches ou lointains (bienveillance, compassion, altruisme, empathie...) font partie de ceux-là. Précieux, ils constituent, pour ceux et celles qui les vivent vraiment, une énergie qui peut transformer leur vie et le monde. Mais attention, de nombreux dangers peuvent transformer ces mots en un mauvais générique, en un ersatz insipide, et il faut savoir au début du parcours qu'aimer peut faire souffrir. Ainsi, on peut être généreux sans amour et souffrir d'aimer sans être aimé en retour. On peut aussi aimer soit pour être aimé, soit pour rassasier notre tendance à l'autoglorification. On peut encore n'aimer que ceux qui nous aiment ou aimer de manière conditionnelle,

attendant alors de l'autre qu'il se conduise comme on le désire. On peut aimer, être aimé un temps, puis rejeter, être rejeté ensuite, l'amour se portant sur un nouvel objet. On peut aimer, être aimé, de manière étouffante, désirant alors s'échapper de l'amour comme d'un piège. Aimer, être bienveillant, faire preuve de compassion, d'altruisme ou d'empathie peut n'être que l'assouvissement narcissique d'un besoin personnel sans être pour autant adressé, dirigé.

En écrivant, je me rends compte de combien j'ai personnellement du mal à aimer. C'est la raison pour laquelle j'ai très vite cherché un maître qui pourrait me dire, me montrer comment aimer. J'ai cherché des modes d'emploi de l'amour, afin de ressentir intérieurement cette chaleur, cette lumière qui réchauffe et illumine le cœur quand on aime vraiment. Toutes les grandes traditions spirituelles parlent de l'amour et de ses dérivés.



Dans la mienne, le christianisme, l'amour est un commandement : « Tu aimeras le Seigneur ton Dieu et ton prochain comme toi-même ». Si beaucoup de commentateurs ont développé les trois dimensions de l'amour (Amour de Dieu, de l'autre, de soi-même), peu ont souligné que si l'amour constitue un commandement, c'est qu'il n'est pas naturel à l'homme. Dès lors, comme me le faisait remarquer un jour un ami musulman, Jésus se présente comme un maître qui montre non seulement comment aimer, mais qui nous dit avant tout que nous sommes aimés. Se sentir aimé(e) fait fondre cette couche de protection, cette cuirasse dans laquelle nous enfermons notre cœur afin de le protéger. Mais pour cela, il faut se sentir aimable, sinon l'amour de l'autre, de Dieu, glisse sur nous comme sur les plumes d'un canard.

Mais pourquoi et comment se sentir aimable ? Chaque tradition ayant sa logique, la mienne nous dit que l'homme a été créé à l'image de Dieu, chaque être humain possédant en lui cette

étincelle de divin confié à l'homme par amour. Dès lors, ce n'est pas parce que je corresponds aux canons de la beauté de mon époque ou que je suis riche, très intelligent et plein de pouvoir, que je peux m'aimer, mais parce qu'au cœur du monde je suis unique et qu'en moi se trouve ce qu'il y a de plus beau et que rien ne pourra abimer. Aimer, dès lors, ne se vit pas avec l'intellect, mais avec le cœur, ce cœur qui parfois a peur d'être blessé. L'amour devient ainsi un véritable entraînement et pas seulement une émotion forte qui ne dure que ce que vivent les roses. Chaque journée, chaque rencontre, chaque événement teste notre capacité à aimer vraiment, même ceux et celles qui nous agacent parfois.

Aimer demande aussi d'accepter de ne pas être aimé. L'autre est libre, et nous n'y pouvons rien. Aimer est une force qui paradoxalement nous rend vulnérable. Mais qu'est-ce qu'il vaut mieux : ne rien faire par peur ou tout risquer par amour ? Alors, ne parlons pas d'amour, vivons-le !

PETITES CLÉS D'OR

Pour commencer, nourrissez votre soif d'aimer en trouvant le chemin qui vous convient et la tradition qui sonne le plus juste aux oreilles de votre cœur. Car aimer non seulement se vit, mais s'apprend aussi.

« L'homme est un être avec », écrivait Heidegger. Il est aussi et avant tout un être fait pour aimer et être aimé.

Aimer, être bienveillant, altruiste, empathique, faire preuve de compassion est exigeant et demande effort et persévérance.

Aimer Dieu, c'est aimer l'autre, c'est aimer Dieu en l'autre. Amour de Dieu et amour de l'autre ne sont pas en concurrence, car entre moi et Dieu, entre moi et l'autre n'existe pas de dualité : nous sommes un.

Parmi les pistes possibles, la première consiste à faire aux autres ce que l'on aimerait que l'on nous fasse.

Aimer, c'est savoir pardonner, car il n'y a pas de paix sans pardon.

Aimer, c'est savoir se respecter et ne pas se laisser humilier.

L'amour nous invite à aimer de manière inconditionnelle sans forcément être aimé.

Aimer exige de ne pas laisser l'amour être souillé par les fausses images de l'amour, par les manières perverses d'aimer.



Amour de soi



Alexandre Jollien

**Personne n'a abandonné l'espoir d'atteindre l'éveil.
Personne n'a abandonné l'espoir de s'évader de la souffrance.
C'est notre problème spirituel fondamental.**
Chögyam Trungpa, *Tantra, La voie de l'ultime* (Seuil, 1996)

Maître Eckhart, Etty Hillesum ou Chögyam Trungpa... Tant de maîtres nous invitent à cesser de vivre au stade préparatoire, d'arrêter de multiplier les « pourquoi ? » pour nous donner corps et âme, sans juger sans cesse le réel, au présent. Comment faire ? Là, nulle recette, aucun mode d'emploi ne nous attendent. Peut-être, la voie royale qui conduit à ce détachement est le retour à la sensation, au don de soi, moyens habiles de se détourner d'un nombril protubérant qui finit, tant il est boursoufflé, par nous empêcher de voir le monde si vaste, si beau, si tragique et magnifique à la fois.

À y considérer de plus près, Narcisse ne s'aime pas. Il s'est épris d'une image, d'un fantôme, d'un encombrant fatras d'étiquettes qui dissimulent qui il est pleinement, au fond du fond. Sans cesse,

le nez collé à un reflet, il se prive du grand tout dans lequel il est invité à vivre, à exister, à sortir de soi. D'où une épineuse question : qui sommes-nous au-delà des rôles, des fonctions, du souvenir et des mille et une projections ? Sur quoi, sur qui portent la bienveillance et la compassion qui doivent tout embrasser sur leur passage, le moi, le soi y compris ? Se hâter de répondre ici reviendrait à nous figer, nous limiter, quand le cœur humain est vaste, infini, sans bornes.

Dans l'*Éthique*, Spinoza parle de l'*acquiescentia in se ipso*, de cette satisfaction de soi qui est, pour le dire avec les mots du philosophe, une joie accompagnée de l'idée d'une cause intérieure. Qui n'a jamais connu cette expérience qui élargit, grandit ? Nous nous réjouissons en percevant en nous que la vie gagne du terrain, qu'elle progresse



à coup sûr, quelles que soient les circonstances extérieures, les tribulations du quotidien et les tonalités du mental. S'émerveiller d'être en paix, goûter à la plénitude ne va pas sans une certaine gratitude. Ce qu'il y a de meilleur, de plus haut en soi est reçu, partagé à bien des égards. Comme l'a bien vu Nietzsche, l'homme n'est pas une *causa sui* : il ne se crée pas à partir du néant, il ne saurait y avoir de *self-made-man*. C'est la reconnaissance de l'Autre et la disponibilité à l'Autre qui nous offre une joie infinie et nous ouvre.

Certes, nous traversons des zones de turbulence plus ou moins fortes, nous heurtant à des paradoxes, de tenaces blessures. Les philosophes grecs ont inventé le mot « acrasie » pour dire ce divorce intérieur, cette guerre civile qui oppose nos plus hautes aspirations et notre quotidien fait de faux pas, d'impuissances, d'habitudes. Ovide résume d'une formule le champ de bataille : « Je vois le meilleur, je l'approuve,

et je fais le pire. ¹ » Pour considérer dans quelle mesure nous dégringolons dans le mépris de soi, pour devenir notre propre bourreau, il suffit de nous livrer à l'expérience de Pascal : essayer de demeurer seul une heure dans sa chambre. Ennui, manque, blessure, vide, tout y passe...

Swâmi Prajnânpad nous épaula : « L'amour consiste à aider l'autre à relâcher ses tensions ». Et, c'est bien connu, « charité bien ordonnée commence par soi-même ». Si le narcissisme nous coupe d'autrui et de notre vraie nature, un sain amour de soi nous ramène à la maison, au cœur de notre intériorité, nous permet de nous donner à l'autre sans l'instrumentaliser, ni ramper vers le premier venu pour chercher quelque revalorisation. S'aimer soi-même, ce n'est pas sombrer dans une lâche complaisance, mais exiger avec une infinie patience le meilleur de soi, renaître, s'accoucher d'instant en instant, mais sans aucun forceps.

1. Ovide, *Les Métamorphoses*, VII, 20-21



Christophe Fauré

L'égoïsme n'est pas l'amour de soi, mais une passion désordonnée de soi.
Aristote

Notre tradition judéo-chrétienne jette trop souvent l'opprobre sur l'amour de soi : on n'y voit qu'égoïsme, complaisance, qu'une invitation à ne pas prendre en compte les besoins de l'autre, à fermer son cœur au profit d'un égo qui ne craindrait pas d'écraser autrui pour exister. De tels jugements vont pourtant à l'encontre des études issues de la psychologie positive. Celles-ci démontrent que les personnes qui s'aiment le plus – dans le sens d'œuvrer à leur accomplissement personnel – ont tendance à être plus ouvertes et plus attentives aux autres.

Dans mon enfance et dans mon adolescence, ce « non-amour de moi-même » prenait l'allure d'un syndrome que tant d'entre nous partagent :

le syndrome du sauveur. Je répondais sans cesse aux besoins des autres, en négligeant les miens. Je ne m'aimais pas car, à l'époque, je ne voyais pas ce qu'il y avait d'aimable en moi... Il existe pourtant une différence majeure entre ce que l'on *pense* de soi et ce qu'on *est* en réalité. On peut, au niveau mental, psychologique, avoir une piètre estime de soi, en se jugeant négativement, en se pensant pas assez... bien, intelligent, digne d'amour... Ces croyances négatives appellent souvent une démarche psychothérapeutique pour les apaiser. Car ces attaques contre nous-mêmes n'affectent pas ce que nous sommes intrinsèquement : un être qui, plus que tout, mérite notre amour, car nous sommes source d'amour par essence. Comment peut-on l'affirmer ?



Imaginez, dans l'espace devant vous, la personne que vous aimez le plus au monde, qu'elle soit encore ou non sur cette Terre : votre conjoint, votre enfant, un parent, un(e) ami(e)... Sentez le flot d'amour qui sort de votre cœur et que vous déversez sur elle. Sentez, le plus intensément possible, ce lien d'amour. Une question s'impose alors : d'où, en vous, provient cet amour ? Quelle en est l'origine ? Il provient de quelque chose en vous qui sait aimer de façon inconditionnelle, qui se transcende pour offrir à l'être aimé le meilleur de vous-même. Ainsi, au-delà de tout ce que vous pouvez vous raconter de négatif sur vous-même, force est de constater que vous êtes cette source d'amour ! Ce n'est pas une croyance, c'est un simple et irréfutable constat. De là, prenant conscience qu'il y a en vous un espace capable d'un aussi bel amour, comment ne pas vous aimer, vous qui êtes le réceptacle de ce trésor que vous donnez sans compter à ceux qui vous sont chers ?

Tel est le support de l'amour de soi : la conscience que nous sommes, au niveau le plus profond, l'écrin d'un amour sans limites. N'y-a-t-il pas plus grande violence envers soi-même que de ne pas respecter et honorer cette source d'amour ? Dans les grandes traditions spirituelles, notamment bouddhistes, il est dit que cette source est notre essence même, la quintessence de ce que nous sommes. De là, il est impossible de ne pas témoigner gratitude et respect envers cette essence d'amour, composante fondamentale de notre être.

Ainsi, ne serait-il pas temps de remettre en question la vision négative que vous pouvez avoir de vous-même ? Ne serait-il pas temps de vous reconnecter à votre source d'amour, créant ainsi les conditions pour la reconnaître également chez autrui, l'amour de soi conduisant immanquablement à l'amour de l'Autre ?

Amour de soi



Ilios Kotsou

Ce que je vais vous dire va peut-être vous étonner.

Vous considérez que vous avez des défauts ?

Eh bien, je vous propose de les aimer.

Ils sont, dans les contes, comme le chien affamé

qui garde le château où est la belle :

si le héros lui donne à manger, il le laisse entrer.

Quand on s'occupe de ce que nous considérons

comme nos défauts, ils perdent leur nocivité.

Si nous trouvons la bonne façon de faire la paix avec eux,

nous pouvons même les mettre au service de nos projets.

Quelle délivrance quand on cesse la guerre intérieure !

Il n'y a pas de dieu, pas de diable

pour nous récompenser ou nous punir.

Nous ne serons pas jugés.

Henri Gougaud

Qui que nous soyons, quel que soit notre environnement culturel, nous partageons toutes et tous le désir d'être heureux, même si notre définition du bonheur peut varier. Pourtant, il arrive que nous échouions dans l'atteinte de

nos objectifs, que nous soyons confrontés à des moments difficiles, à des échecs, des pertes. Il peut en résulter de la frustration, du stress et un mal-être. Si cela arrive à un ami, il est très commun que nous le trahissions avec gentillesse et bienveil-



lance. Nombre d'entre nous se comportent de la sorte, même avec des étrangers.

Paradoxalement, c'est avec nous-mêmes que nous sommes les plus exigeants. Notre besoin d'affiliation, de reconnaissance au sein d'un groupe nous incite à nous comparer aux autres, ce qui alimente l'envie et le regret, la honte ou l'humiliation. Des sentiments qui s'accompagnent de solitude et d'incompréhension.

La honte et l'humiliation appartiennent à un réflexe de vigilance face au danger d'être exclu d'une communauté. Lorsque l'homme préhistorique était exclu du groupe, il ne pouvait plus bénéficier de ses ressources et de sa protection. Le rejet social active dans notre cerveau la même réaction qu'une douleur physique. Pourtant, je dois bien reconnaître que, de toutes les personnes qui ont pu me créer des soucis, aucune n'a été aussi impitoyable que je ne l'ai été envers moi-même.

Nous traiter avec dureté est une forme d'auto-maltraitance qui a des conséquences autant sur notre santé que sur nos capacités à nous relier aux

autres et à mettre nos compétences au service de ce qui nous tient à cœur. Un antidote à cette dureté est de compatir avec nous-même et les autres. Cette bienveillance requiert tout d'abord de nous traiter de manière chaleureuse et amicale, particulièrement dans les moments d'échecs ou de souffrance, plutôt que de nous critiquer ou d'ignorer notre propre détresse. Comprendre que les douleurs et les difficultés sont inévitables peut nous permettre de les accueillir avec plus de douceur et de compréhension.

Cette amitié envers nous-même nous permet de reconnaître que nos imperfections et nos souffrances sont le lot de chacun. Cela nourrit en nous le sentiment de commune humanité qui nous rapproche des autres, nous rend plus empathique et brise le sentiment d'isolement.

Enfin, l'amour de soi passe par l'observation de nos pensées et de nos émotions, sans les refuser ni nous identifier à elles. Nous pouvons alors nous regarder et voir le monde avec davantage de clarté et de compassion, et ainsi, nous comporter de manière plus juste.

PETITES CLÉS D'OR

Cultivez la gentillesse envers vous-même.

Traitez-vous comme un(e) ami(e), particulièrement dans les moments les plus difficiles. Que lui diriez-vous pour le/la réconforter après un échec ?

Identifiez les critiques que vous vous adressez le plus souvent.

Adressez-vous une lettre de bienveillance.

Comme dans le poème d'Henri Gougaud, identifiez vos défauts et vos insuffisances, et appréciez-en le côté lumineux : votre timidité a une face de pudeur et de respect de l'autre. Votre introversion vous révèle une qualité contemplative, votre impulsivité témoigne d'une énergie que vous pourriez mettre au service des autres et de l'essentiel.

Anges et démons



Père Patrice Gourrier

Puis l'Ange me montra le fleuve de Vie, limpide comme le cristal.
Apocalypse 22.1

Dans la vie spirituelle, nombre de personnes ont besoin de guides, de modèles qui leur ouvrent, leur montrent un chemin qu'ils ont eux-mêmes emprunté. On donne à ces derniers des noms différents selon les traditions. Dans la mienne, on les appelle des saints. Parmi tous ceux qui sont proposés, il y en a un que j'aime particulièrement : Padre Pio. Seul prêtre stigmatisé au monde, il a eu durant cinquante ans dans les mains et les pieds la trace des clous plantés dans le corps du Christ lors de sa crucifixion, du sang s'écoulant chaque jour de celles-ci.

Un jour, Padre Pio parla des anges gardiens à un prêtre venu le voir. Ce prêtre prit alors un ton supérieur et se demanda comment, au XX^e siècle,

on pouvait encore croire à ses sornettes... Padre Pio se mit alors en colère et ce qui survint bouleversa le prêtre. Regardant Padre Pio dans les yeux, il vit dans la pupille de ce dernier non seulement son propre reflet, mais aussi celui d'un ange qui se tenait derrière lui... Dès lors, il crut aux anges gardiens.

Cette question des anges est pleine de paradoxes. Dans le passé, nombre de personnes croyaient aux anges et la vie dite « surnaturelle » était une évidence. Aujourd'hui, pour beaucoup d'entre nous les anges font partie du décor, mais pas de notre vie. Peints ou sculptés, nous les voyons à peine. Le rationalisme, le pragmatisme frappe aussi dans la vie spirituelle, la foi devant



pouvoir être rationnellement expliquée. Dès lors, le surnaturel n'a plus sa place, et seul ce qui est visible est acceptable.

Dans le même temps, les vampires, les anges bons ou mauvais ont fait leur apparition au cinéma, à la télévision, sur les rayons des librairies. Des séries télévisées, comme *Teen Wolf* ou *Shadows Hunter*, nous montrent qu'à côté du visible se tient une autre réalité connue uniquement par quelques-uns. Si les anges gardiens ne sont pour beaucoup plus que des contes, pour d'autres ils sont au contraire des auxiliaires de vie à travers des cartes dont le contenu est guidé par l'au-delà du miroir.

Ma tradition ne fait pas exception et pour plagier Aragon je pourrai dire aujourd'hui que, parmi les chrétiens, il y en a qui croient aux anges et d'autres qui n'y croient pas. Pour moi, leur existence est non seulement une évidence, mais elle explique aussi beaucoup des événements que nous vivons au quotidien, que ce soit en nous ou autour de nous.

Un combat terrible est en train d'avoir lieu dans le monde et nous en sommes les acteurs par les choix que nous faisons. Qui choisissons-nous de servir, les anges du bien ou les anges du mal, à savoir les démons ?

Dans un texte du II^e siècle intitulé le *Pasteur d'Herma*s, du nom de son auteur, on trouve le passage suivant : « Écoute maintenant, dit-il, ce qui concerne la foi. Il y a deux anges avec l'homme : l'un de Justice, l'autre du Mal. Comment donc, Seigneur, dis-je, distinguerai-je

leur action, si les deux anges habitent en moi ? Écoute, dit-il, et comprends. L'ange de Justice est délicat, modeste, doux, calme. Quand c'est lui qui monte à ton cœur, d'emblée, il te parle de justice, de chasteté, de sainteté, de tempérance, de tout acte juste, de toute vertu noble. Quand tout cela te monte au cœur, sache que l'ange de Justice est avec toi... Vois maintenant les œuvres de l'ange du Mal... Quand la colère s'empare de toi, ou l'aigreur, sache qu'il est en toi ; de même les désirs des activités dispersées, les folles dépenses en festins nombreux, en boissons enivrantes, en orgies incessantes, en raffinements variés et superflus... »

En découvrant ce texte, mes yeux se sont ouverts sur moi et sur le monde. L'ange du Bien cherche l'harmonie intérieure, l'harmonie avec les autres, l'harmonie dans le monde. C'est à cela que le monde est destiné, le mot *cosmos* en grec désignant l'ordre parfait des éléments.

À l'inverse, l'ange du Mal cherche la division, le mot « diable » venant du grec *diabolos* qui signifie « diviseur ». Il n'aime pas l'harmonie et cherche à nous diviser intérieurement pour nous empêcher d'avancer. Il divise le monde et les humains, afin de briser ce à quoi nous sommes appelés.

Depuis que je vis avec cette réalité au quotidien, je comprends mieux ma manière d'agir et la manière dont le monde fonctionne. Je sens ce vers quoi moi et les autres nous tendons. Dès lors, je me sens responsable de cette harmonie cosmique ou du désordre ambiant, car je suis libre d'écouter consciemment ou inconsciemment l'un ou l'autre.

PETITES CLÉS D'OR

Pour entrer dans la dimension surnaturelle de la vie spirituelle, commencez par faire un pas de côté en vous extrayant chaque jour du flot des activités.

Asseyez-vous, la quiétude du corps entraînant peu à peu celle de l'esprit.

Ne parlez pas, fermez les yeux et rendez sourdes vos oreilles. N'écoutez que le silence.

Apaisez vos pensées en remplaçant toutes vos pensées par celle de Dieu, de l'Infini.

Pour cela, vous pouvez répéter le mot « cosmos », respirant celui-ci avec votre cœur.

Tournez-vous intérieurement vers votre ange gardien en lui demandant de vous éclairer.

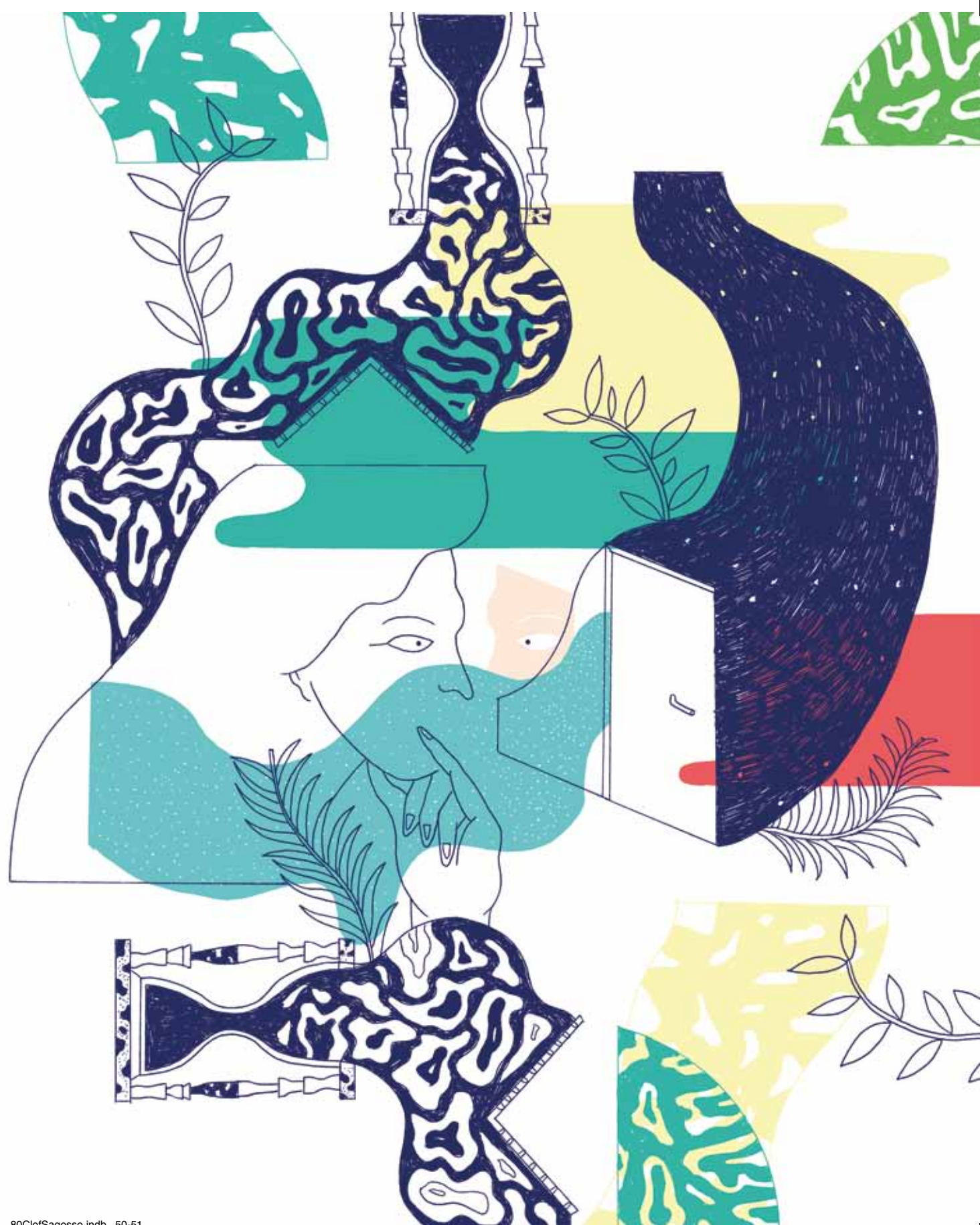
Des pensées vont surgir, vous envahir, trie-les. Viennent-elles de l'ange du Bien ou de l'ange du Mal ?

Pour le savoir, observez si ces pensées servent l'harmonie, le beau, le bien ou la division et la colère.

Si elles viennent de l'ange du Mal, chassez-les avec vigueur. Ne dialoguez même pas avec elles, sinon elles vous envahiront.

Dans la vie de tous les jours devenez observateur de ce combat invisible. Dans les réunions, les rencontres familiales ou professionnelles observez qui domine l'ange du Bien ou l'ange du Mal.

Si c'est l'ange du Mal, invoquez les anges du Bien présents de vous aider par vos pensées, vos paroles et vos actes à rétablir l'harmonie.



Attente

Pierre Taigu Turlur

Il était une fois dans la Chine ancienne un pêcheur qui, pendant plus de quarante années, avait pêché avec une longue aiguille. À ceux qui, médusés, perplexes ou amusés, l'interrogeaient, il avait coutume de répondre : « Avec un hameçon courbé, on ne peut attraper que du poisson bien ordinaire, mais avec cette aiguille j'attraperai un jour un très gros poisson. » L'histoire vint aux oreilles de l'Empereur qui fit convoquer ce pauvre fou de pêcheur pour l'entendre et se distraire de ses contes : « Qu'est-ce que tu comptes attraper avec un tel hameçon, vieil homme ? ». « Vous-même, votre Majesté », répondit le pêcheur.

Ce conte est bien plus qu'un divertissement. Il offre une grandissime leçon.

Mais tout d'abord, prenons à bras-le-corps cet insupportable état que tout à chacun tente, tant bien que mal, de mettre à distance et de faire disparaître. Auriez-vous deviné ? Non ? Pas encore ? Allons, encore un petit effort... Mille fois vous avez entendu votre enfant s'en plaindre alors qu'il faisait traîner une voix plaintive et implorante, dix mille fois vous l'avez chassé grâce

à des lectures providentielles, des jeux en ligne, des achats compulsifs, des séries TV interminables. Oui, c'est bien ça. L'ennui.

Cet ennui qui est la forme la plus mûre, la plus aboutie de l'attente, une attente qui désespère que rien ne survienne et qui se métamorphose en une langueur douloureuse et trainarde, insupportable, car elle contredit tout des promesses dans lesquelles nous baignons, promesses de tout obtenir le plus rapidement et facilement



possible. Une lubie ? Il suffit d'une icône ou de cliquer sur la souris pour que la chose se réalise. Un caprice ? C'est pareil. Une envie, un désir ? Voyons donc, rien de plus accessible pourvu qu'on ait argent et que l'on connaisse son monde, ou que l'on cultive ses réseaux. Alors l'ennui, c'est comme un enfer sans grande souffrance ou châtiment, une douleur sourde presque imperceptible dont la monotonie soûle et irrite à force de persister. Cela aurait dû pourtant vous mettre la puce à l'oreille. Rien de plus collant que ce vague à l'âme entêtant. Rien de plus fertile aussi.

Car cet ennui est le premier pas de votre Odyssée. Non pas qu'il s'agisse d'en sortir, de rivaliser d'ingéniosité pour échapper à ses charmes envoûtants et à ses sorts, non pas qu'il faille secouer sa léthargie létale, tout au contraire : il s'agit d'y entrer, de s'y installer, d'y prendre refuge et d'y faire sa demeure. Cette attente n'est pas l'attente de quelque chose ou de quelqu'un, n'est pas davantage le temps qui me sépare d'une belle et bonne surprise qui ne saurait tarder. Non, c'est tout le contraire : rien, absolument rien ne se passera, rien ni personne ne frappera à votre porte. L'ennui, c'est la porte sur laquelle vous frappez pour rencontrer celle ou celui qui séjourne ici : vous-même. Les psys vous en rebattent les oreilles, ils vous le répètent

à l'envi : rien n'est plus important que cet espace où il ne se passe rien et où l'on n'est personne.

Dans notre tradition, on nomme cet ennui « méditation ». S'asseoir et s'ennuyer. Être attentif à ce qui est là, passe et s'évanouit : douleur, sensation, pensée, sentiment, l'observation de ce qui advient lorsque l'on retire tous les jouets et les marottes, les hochets et les couronnes. Lorsque l'on arrête de faire son cinéma pour les autres ou devant les miroirs et écrans que nous tend le prétendu réel, lorsque le comédien est démasqué, le Magicien d'Oz découvert. Vous vous souvenez, n'est-ce pas, du voyage épique et poétique de la belle Dorothee flanquée de trois compagnons qui représentent trois aspects du moi : l'épouvantail sans intelligence, le bûcheron en fer blanc sans cœur et le lion sans courage. Et puis, parvenus à ce qui semble être la destination, ils font face à l'imposant magicien à la voix tonitruante et caverneuse, sentencieuse et puissante. Et pourtant, déjouant l'illusion, Dorothee découvrira que derrière l'imposante prestance se cache un ingénieux dispositif derrière lequel un petit homme frêle et fragile est aux manettes. Attendre c'est précisément déjouer l'illusion de ce faux magicien qu'est l'égo en démasquant ses jeux et tromperies, ses stratégies et plans, revenir à la simplicité originelle qui n'est pas déguisée.



**IL NE FAUT PAS CROIRE QUE LA PARESSE
SOIT INFÉCONDE.
ON Y VIT INTENSÉMENT, COMME UN LIÈVRE
QUI ÉCOUTE. ON Y NAGE COMME DANS L'EAU,
MAIS ON Y SENT LES FRÔLEMENTS
DES HERBES DU REMORDS.**

JULES RENARD



L'autre



Federico Dainin Jōkō Sensei

L'homme, celui-là qui voyage en bateau et contemple au loin le rivage, croit que le rivage avance vers lui. Mais s'il porte son regard au bateau et à ses mains qui le manœuvrent, il réalise aussitôt que c'est bien lui qui avance.

Maître Dōgen

Plus les années passent et plus nous réalisons que nous ne pouvons « être » sans les autres. Même au fin fond d'un ermitage au bout du monde, il y aura toujours l'autre, cet Autre absolu et tous ces autres qui nous ont fait non seulement par la vie, par les liens, par l'apprentissage et la transmission, mais aussi par les blessures, par l'abandon.

L'Homme n'est décidément pas fait pour être seul. Il peut faire le choix de la solitude, et c'est parfois un choix noble. Il peut subir l'épreuve terrible de l'esseulement ou de l'isolation. Mais notre vie n'est pas solitude ou esseulement. Nous sommes habité, traversé et fait par ceux qui nous ont donné la vie, par ceux que nous avons aimé ou trahi, par ceux qui nous aiment ou qui nous font du mal.

Notre vie est un tissage de tant de présences, connues ou non. Même le passant qui traverse la route avec nous laisse en nous une trace.

Je me rends compte, avec l'âge, que quand je serre une main, quand je plonge dans un regard, je serre avec présence et je regarde comme si c'était mon dernier regard. Non pas pour me prouver que l'autre existe, mais plutôt pour ressentir que moi-même je suis bien là, vivant. Parce que, comme chacun, je me perds toujours dans les autres. Je m'y perds parfois par amour, par fusion, par besoin d'habiter le pays de l'autre, cette autre terre dont je sens plus ou moins consciemment la nécessité pour me compléter. Parfois aussi pour m'oublier et mettre sur les épaules de l'autre mes responsa-





bilités, mes peines, mes errances, mon égoïsme et mes superficialités.

Je pense que nous passons la majorité de notre vie dans un rapport aux autres qui ressemble à une bataille sans fin. Je m'observe et j'observe les gens, et je nous vois nous affronter bien plus que nous ne nous rencontrons. Je nous vois nous comparer bien plus que nous compléter, y compris dans les liens choisis et chéris.

Sans doute l'autre nous fait peur d'abord parce que c'est un pays inconnu, puis parce que nous ressentons qu'inévitablement, même quand il nous est inconnu, il nous parle un peu de nous, il nous révèle.

À force de ressentir l'autre comme un poids ou une menace, nous produisons le rejet ou la sélection, nous creusons notre souffrance à ne pas vivre entouré de ceux que nous aimons et trop entouré de ceux que nous n'aimons pas. Ainsi notre vie devient-elle dépendante de la trace que les autres y laisseraient plus ou moins volontairement. Et, pour nous défendre, nous

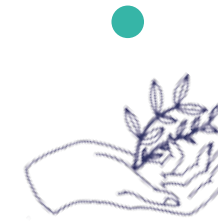
demeurons en opposition, en confrontation, en comparaison. Voire en conflit par défaut.

Dans le bouddhisme zen nous méditons en grande partie pour prendre conscience de notre vie, de notre propre existence. Assis, nous ne faisons que respirer et contempler notre présence jusqu'à devenir pleinement *Présence*. Apaisé en nous-même. Profondément « bien » et réconcilié avec nous-même. Libre. Conscient de notre vie.

C'est comme au moment précis où cet homme qui navigue ne fixe plus du regard le rivage, mais porte son regard sur le bateau et sur ses mains qui naviguent. Alors il comprend. Il comprend que c'est lui qui s'avance vers la rive...

Quand nous nous relevons de méditation, nous réalisons que c'est nous qui allons vers les autres et nous y allons avec ce que nous sommes, avec ce que nous cultivons en nous.

Les jours de superficialité ou de tristesse nous touchons les autres à partir de notre super-



ficialité ou de notre tristesse. Les jours où nous sommes apaisés et sereins, nous rencontrons les autres à partir de notre paix et de notre sérénité. L'autre devient alors le miroir de la manière dont nous nous avançons vers le monde. Il devient notre possibilité de toucher toutes les choses, tous les êtres à partir de notre profonde paix, à condition que nous la cultivions.

Le Bouddha enseigne que tout ce qui existe dans ce monde est créé par notre esprit.

Aujourd'hui, demandez-vous comment vous avez avancé aujourd'hui vers le monde, vers les autres.

Demandez-vous ce que vous y avez touché et rencontré : votre esprit projeté ou bien la vérité de l'Autre ?

Demandez-vous aussi si celle ou celui qui s'avance vers vous s'y avance à partir de son esprit agité ou de son esprit apaisé.

L'autre est cette terre dans laquelle nous pouvons nous planter par nos souffrances et

nos illusions, ou par nos beautés et nos esprits apaisés. L'autre est le jardin inouï dans lequel nous pouvons fleurir. Et nous, nous sommes le jardin où fleurissent toutes les existences du monde. C'est merveilleux.

En un seul instant, un seul, nous pouvons toucher ce monde à partir du tréfonds de notre esprit calme et serein.

Et en un seul instant, ce monde tout entier est apaisé. À travers l'Autre, à travers nous.

Ne me croyez pas.

Essayez.

Beauté



Marc de Smet

**Chaque expérience de beauté, si brève dans le temps, tout en transcendant le temps,
nous restitue chaque fois la fraîcheur du matin du monde.**

François Cheng

Vivant à la campagne, la première image de beauté qui me vient est évidemment celle de la nature. Je viens de faire un tour dehors dans la clarté du lever de soleil et, comme à chaque fois au contact de la végétation, un sentiment fulgurant de la magie de la création me pénètre. Quand on sait le voir, l'Éden est sous nos yeux, lové dans la poussée végétale qui est celle-là même de la vie. Émerveillé, entre autres, par une fleur bleue de volubilis, affleure à mon esprit un *kōan* zen : l'homme regarde la fleur, la fleur sourit ! Cette présence, tenue mais réelle, ces émotions fugitives, peuvent se trouver partout, même en ville.

Je pense à ce fameux croquis du dessinateur américain underground Cobb qui, dans les années 1970, représentait un homme solitaire,

perdu dans un environnement de béton gris, qui est étonné, interpellé par une fleur qui pousse dans une fissure du trottoir... D'autres évocations me viennent : tout sourire est beauté, tout regard bienveillant, ainsi qu'une infinité de rencontres et de vibrations que nous percevons dans nos pérégrinations pourvu que notre vision ne soit pas parasitée, aveuglée par nos pensées et préoccupations.

La beauté se découvre dans la conscience pleine de l'instant présent, lorsque celle-ci n'est pas polluée. Elle est présente au sein même de la laideur qui est son corollaire absolu comme la nuit l'est pour le jour. Le psychiatre Lacan se souvenait ainsi d'un reflet du soleil sur une boîte de conserve qui l'avait bouleversé étant enfant...





On pourrait aussi évoquer des œuvres d'art, des peintures, des musiques, des temples, des statues, des chemins, des paysages, chacun les siens, qui nous mettent en contact avec l'essentiel et donnent du sens à notre vie.

Mais restons dans la nature. À la surface d'un bassin de nénuphar flotte, immobile, un papillon blanc à stries noires. Il est magnifique, mais est-il encore vivant ? Doucement, je glisse le plat de ma main dans l'eau sous lui, pour le remonter à l'air. Oui, s'ébroue doucement. Je l'approche de mon visage pour le regarder mieux. Il fait de petits mouvements avec ses ailes, il est en pleine confiance, savoure comme moi la plénitude de la vie. Nous sommes deux êtres conscients baignés dans un océan de nature vibrante. Il est là, je suis là, les arbres qui nous entourent sont là, tout est présence, tout est dit. Un temps passe. Là sur ma main, il fait comme un brin de toilette et de séchage. Je pose ma paume sur un rocher. Délicatement, il se sert d'un de mes doigts comme d'un pont et retrouve ainsi le contact avec un sol rugueux. Quelques instants encore... et il s'envole, libre pour jouir de son éphémère existence.

Brièvement, en cette soirée d'été, les frontières entre mon petit moi et la nature se sont abolies. Nous avons tous vécu des moments comme celui-là, où un passage d'oiseaux dans un coucher de soleil, un regard de chien ou de chat, ou de poisson rouge, un contact avec un cheval, une vache, une brebis, un orang-outang, n'importe quel animal et même un insecte (j'ai ainsi connu une araignée mélomane) nous ramène dans un monde édénique où nous devenons un. À notre époque de massive extinction des espèces, où l'on se pose la question du droit à une vie décente des animaux d'élevage que nous parquons massivement dans de véritables camps de concentration, avant de les débiter en tranches sous cellophane pour notre consommation courante, nous pouvons nous demander si nous n'avons pas perdu, en effet, un lien essentiel avec le monde vivant. La beauté se niche non seulement dans le regard porté sur l'existence, mais aussi dans la relation, dans la transmission d'être à être, de vie à vie. Dostoïevski dans une formule fameuse a dit : « La beauté sauvera le monde. » Espérons-le, mais ajoutons que toute perception de beauté sauve le monde de ses inquiétudes.

PETITES CLÉS D'OR

Regardez le moindre détail autour de vous et cherchez-en la singularité.

Vous aimez telle musique et la trouvez belle : demandez-vous pourquoi.

Cette personne ne répond pas aux canons de la beauté et pourtant vous vous sentez bien avec elle : cherchez-en la raison.

Les actions peuvent être belles : quelle serait la plus belle des actions que vous pourriez réaliser ? Pour qui ? Dans quel but ?

Arrêtez-vous longuement, très longuement sur un large paysage ouvert : que ressentez-vous ?



Changement

Christophe Fauré

Rien n'est permanent sauf le changement.
Héraclite d'Éphèse

Un jour, il y a dix-huit ans, j'ai sauté dans le vide. J'exerçais mon métier de psychiatre. Mes premiers ouvrages rencontraient un beau succès. Pourtant, je me sentais vide intérieurement, si vide que seul un changement radical pouvait, à mes yeux, répondre à cette quête de sens qui me taraudait. J'ai répondu à cet appel intérieur par une démarche spirituelle, en devenant moine bouddhiste dans la tradition tibétaine. C'était certainement extrême, mais je sais aujourd'hui que c'était nécessaire, même si je suis revenu à une vie laïque. Cette envie de changer d'existence, je l'ai tant entendue par la suite, de la bouche de mes patients : ce souhait intense de partir, de tout quitter pour recommencer à zéro, ailleurs, dans un autre lieu, dans une autre vie. Pour se trouver, pour se retrouver...

Le changement attire quand il porte la promesse d'en finir avec une situation de souffrance ou de mal-être, mais il demande à être abordé avec sagesse. Deux questions s'imposent. 1. « *Pourquoi* vouloir changer ? » ; quelles sont *les raisons* que j'invoque pour justifier mon besoin de changer. 2. « *Pour quoi* vouloir changer ? » Pour aller vers *quoi*, vers quelle destination qui, a priori, doit être qualitativement supérieure à ce que je m'apprête à quitter ? Être le plus clair possible sur le « *pourquoi* ? » et le « *pour quoi* ? » est indispensable si l'on souhaite parvenir à un changement sage et potentiellement fécond.

Toutefois, le changement n'est pas toujours souhaité : il peut être imposé. Même si je n'ai aucune velléité de changement, la vie s'en



charge : le corps vieillit, les relations évoluent, les enfants quittent la maison, les aspirations de vie se modifient, les priorités changent... C'est la vérité fondamentale que Bouddha a enseignée : l'incontournable vérité de l'impermanence. Cette impermanence inhérente à l'existence, qui est une des racines de ce qu'il a nommé Dukkha, la souffrance : la souffrance du changement, de ce qui ne peut rester immuable.

Le changement n'est plus alors une option, mais un fait incontournable. Accueillir le changement, aussi rude ou cru soit-il, est une autre façon de lâcher-prise : renoncer à cette illusion que tout peut être préservé en l'état, alors que la nature profonde de « ce qui est » est la transformation, le non-constant. Cela nous invite à percevoir l'impermanence, non comme un échec ou un renoncement empreint d'amertume, mais comme une proposition à croître, à grandir, à apprendre, en regardant le réel en face... même à notre cœur

et à notre corps défendant. Cela implique une souplesse, une douceur, une capacité à s'incliner face à ce qui est. Certes, cela est si facile à dire, n'est-ce pas ? Mais si difficile à mettre en œuvre !

Regarder en face la réalité du changement, c'est pourtant prendre soin de soi. Entre *le Réel tel qu'il est* et *le Réel tel que je voudrais qu'il soit*, il existe un espace, un espace qui se nomme « ma détresse, ma frustration, ma souffrance ». Le Réel va-t-il *cheminer vers ce que je veux* : le retour de mon enfant décédé, le retour d'un amour perdu à tout jamais ? Non... Je n'ai pas d'autre choix que de *cheminer vers le Réel*. Ce n'est pas une défaite, c'est « simplement » me mettre en phase avec ce qui est. C'est notamment un des objectifs du travail de deuil après la perte d'un proche. Cette résilience, aussi difficile puisse-t-elle être, porte en elle la promesse d'un apaisement, car la paix du cœur ne peut réellement prendre place qu'au cœur même du Réel, de l'Instant présent, tel qu'il est.

“

**TOUT EST CHANGEMENT,
NON POUR NE PLUS ÊTRE
MAIS POUR DEVENIR CE QUI
N'EST PAS ENCORE.**

ÉPICTÈTE

“

Chemin



Pierre Taigu Turlur

Keizan¹ rapporte dans son recueil de la *Transmission de la Lumière*, un dialogue truculent et malicieux :

Un jour, Dongshan s'enquiert :

– Où étiez-vous ?

Le maître répond :

– Je me baladais dans les montagnes.

Dongshan demande alors :

– Sur quelle montagne peut-on s'installer et vivre ?

– Quelle montagne ne conviendrait pas ?

– Dans ce cas, vous devez avoir pris possession de toute l'étendue du pays.

– Pas le moins du monde.

– Alors, auriez-vous découvert un chemin pour y pénétrer ?

– Il n'y a pas de chemin.

Dongshan dit alors :

– S'il n'y a pas de chemin, comment sommes-nous face à face ?

Le maître répond :

– S'il y en avait seulement un, nous ne nous serions jamais rencontrés.

1. Keizan Jōkin (瑩山紹瑾, 1268–1325) est considéré comme le deuxième fondateur de l'école Sōtō, après Eihei-ji Dōgen (永平道元, 1200–1253). Il en popularisa la pratique.





À peine sorti d'une enfance terrorisée par un père Barbe bleue qui régnait sur mes royaumes de gosse, je suis tombé sur une photo. Était-ce entre les pages d'un quelconque dictionnaire ou d'une encyclopédie vieillotte ? La photo représentait un homme assis, le corps et le visage calme, dans une sérénité qui contrastait avec le sang des gibiers qui maculait et souillait l'arrière-cuisine de la grande maison. Et avec les sempiternelles colères de mon vieux que j'entendais gueuler en bas et qui me faisaient trembler entre les draps glacés. Un Bouddha assis. Je préférais cette image à celle du Christ en croix beaucoup plus tourmentée de la vieille église de mon bon village d'Eth. Un an plus tard, un homme prit le temps de parler au jeune adolescent troublé que j'étais et de lui montrer comment s'asseoir sur un coussin face au mur. Francis Baudart, tel était le nom de ce moine zen disciple du maître Taisen Deshimaru, me dit aussi qu'il n'y avait rien à entretenir, mais tout à laisser passer. M'asseoir ce jour-là fut une expérience unique. J'eus l'impression d'être enfin rentré à la maison. Et, dès cet instant, je me mis en quête.

Sur le marché dit spirituel, les recettes et les itinéraires font florès ; chacun y va de sa petite touche, émet ses recommandations pour avancer sur la voie de la libération. De fait, on a coutume de percevoir le chemin comme un ensemble de

pratiques, une pérégrination balisée d'étapes et d'initiations successives, au cours desquelles le disciple, de néophyte et novice plongé dans l'obscurité, gagne progressivement en maîtrise et gravit les échelons de la connaissance ou de l'éveil. Le bon vieux schéma de l'apprenti et du maître est encore de rigueur. Bien sûr, la métaphore du voyage vient aussi à l'esprit : le pèlerin de l'invisible se met en chemin vers un Compostelle plus ou moins lointain, le périple étant la réalisation d'une promesse.

J'avais moi aussi, il y a quarante ans, cette vision naïve du chemin alors que je me suis mis à pratiquer le Dharma, la vérité et l'enseignement du Bouddha. Très jeune – je devais avoir dix-huit ans –, après le décès de maître Deshimaru, je reçus l'ordination monastique des mains d'Étienne Mokusho Zeisler qui me remit une robe, un *kesa*, que j'avais maladroitement cousue à gros points. C'était l'hiver et le feu crépitait en face du château de La Gendronnière, autour duquel quelques-uns étaient assemblés. Un ancien commença à se plaindre du départ prématuré du maître. Je décidai de rompre le lourd silence en proclamant sentencieusement qu'il fallait « aller au-delà ». La réponse cinglante ne se fit pas attendre : « Que dis-tu ? Tu ne sais même pas ce qu'au-delà veut dire ! » Le vieux baroudeur avait flairé toute l'attente et l'espoir, que je nourris-



sais. La pratique du zen assis a depuis, peu à peu, dessillé mes yeux et débarrassé bon nombre de croyances que je cultivais avec soin.

Le chemin ne réside pas dans une pratique absolue, extraordinaire et sacrée. Le chemin apparaît dans les activités les plus anodines et quotidiennes. Il n'est en effet aucune montagne qui ne soit propice à sa pratique comme aime à le rappeler le maître de Dongshan. Aller au boulot, faire les courses ou se charger de la paperasse administrative sont aussi des aspects d'un chemin qu'on cherchera vainement dans les ermitages, déserts et les monastères, lieux tout aussi bruyants que l'agitation de nos villes puisque nous y emmenons la source de tout ce vacarme : nous-même.

L'abandon du chemin nous conduit à faire l'expérience de l'absence du moi. Le voyageur est une illusion, car celui qui chemine n'est qu'une collection d'agrégats², éphémères et transitoires, sans identité, durée ni solidité propres, et les leurres du nom, de la profession, les afféteries de l'orgueil ou les attendrissements du cœur n'y feront rien : nous n'y sommes pas, l'égo n'existe pas. Pour survivre et retrouver un semblant

d'équilibre après un divorce et un licenciement, j'ai travaillé chez Sainsbury's en Grande-Bretagne, alors que quelques années auparavant j'enseignais dans une université française. Saveur de l'impermanence. Wanshi³ le dit très simplement : « L'esprit ne s'attache à rien et les traces de vos pas sont invisibles sur la route. »

Quant à la destination du chemin, illumination ultime ou libération de toutes les attaches, elle n'est pas la carotte brandie sous le museau du boudet pour le faire avancer contre vents et marées. Elle finit par se confondre avec chaque moment vécu sans plus d'attente ou d'espoir. Le zen a recours à l'image du dressage du buffle pour pointer cette ineffable réalité : un jeune Bouvier découvrant les traces d'un buffle dans la neige (ce buffle représentant l'éveil, sa véritable nature), entreprend de le suivre ; il le piste, l'entrevoit, le poursuit, l'attache, le domestique, le chevauche ; l'animal disparaît dans le cercle d'une grande illumination pour enfin, mélangé au jeune garçon lui-même, revenir parmi le monde des hommes. Cette danse du Bouvier et de l'animal, cette étreinte du relatif et de l'absolu, de la confusion à l'éveil est à contempler dans une synchronicité : le chemin déploie à chaque instant toutes ses

2. La forme, les sensations, les perceptions, les formations volitionnelles et la conscience constituent, dans la vision bouddhiste de l'existence, ces éléments transitoires que nous prenons pour durables voire permanents et auxquels nous nous attachons.

3. Maître zen sōtō chinois : Wanshi Shogaku (en chinois Hongzhi Zhengjue, 1091-1157). On lui doit le Mokusho Zen, la pratique du zen de l'illumination silencieuse.

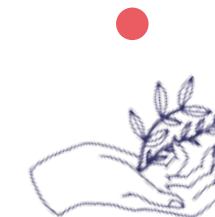
“

**L'IMPATIENCE PRÉTEND À L'IMPOSSIBLE,
C'EST À DIRE À L'OBTENTION DU BUT
SANS LES MOYENS.**

**D'UN CÔTÉ, IL FAUT SUPPORTER LA LONGUEUR
DU CHEMIN, CAR CHAQUE MOMENT
EST NÉCESSAIRE ; – DE L'AUTRE, IL FAUT S'ARRÊTER
À CHAQUE MOMENT ET SÉJOURNER EN LUI.**

HEGEL

“



possibilités, chaque image est contemporaine de toutes les autres. Quelle que soit notre situation dans l'espace et le temps, les difficultés que nous rencontrons, les joies ou les peines, tout, absolument tout, devient notre vérité, sans qu'il soit nécessaire d'y projeter un théâtre d'ombres spirituel.

Nous cheminons pour comprendre que, selon l'expression merveilleuse de Chogyam Trungpa⁴, « le chemin est la destination ». Ainsi, cette Voie ne connaît nul autre but qu'elle-même. Et la citation de Keizan de s'éclairer soudainement : s'il y avait un chemin nous ne pourrions nous rencontrer, nous ne le pouvons en effet qu'à la condition de devenir ce chemin, de toute notre peau, chair, os et moelle⁵. Aujourd'hui, je ne crois plus en des là-bas ou au-delà salvateurs, je ne recherche plus d'autrement ou d'expédients extérieurs, encore moins de gourou ou de sauveur.

Alors concrètement ? Eh bien, je pense qu'il s'agit de ne pas changer un iota à ce que nous faisons,

dans le travail, les incessantes navettes en train, la solitude et la compagnie, vivre directement, simplement et totalement ce qui nous est donné. En fait, l'autre rive dont les textes sacrés font état, l'au-delà du par-delà n'est autre que le « ici et maintenant ». Cela avait échappé à ce jeune homme autour du feu : l'au-delà n'est pas ailleurs qu'ici. C'est la signification du mantra qui clôt le soutra du cœur : *gate gate pāragate pārasamgate bodhi svāhā*. « Aller, aller, aller ensemble au-delà du par-delà sur la rive de l'éveil ». Cet « aller » est l'essence du chemin. Wanshi l'exprime avec poésie et intrépidité en ces termes : « Les hommes de la Voie voyagent par le monde et répondent, libres et insoucians, aux circonstances. Comme des nuages s'épanchant en pluie, comme la lune qui suit le fil du courant ou les orchidées fleurissant dans l'ombre, comme le printemps qui jaillit en toutes choses, ils agissent sans souci ni pensées, et répondent sans hésitation [...] leur voix pénétrante et merveilleuse sur le seul chemin qui mène à l'autre rive peut emplir instantanément centre et périphérie et tout traverser, du sommet aux profondeurs. »

4. Lama tibétain aux écrits célèbres ; l'originalité et l'intrépidité de ses enseignements firent beaucoup dans la floraison du bouddhisme aux États-Unis. Parmi ses très nombreux ouvrages, on retiendra plus volontiers *Le Mythe de la liberté* et *Pratique de la voie tibétaine* magistralement traduits par Vincent Bardet.

5. Selon l'expression originelle que nous devons au premier patriarche chinois : Bodhidharma.

Confiance



Fabrice Midal

**Croire en votre propre pensée, croire que ce qui est vrai pour vous,
au plus secret de votre cœur, est vrai pour tous les hommes – là est le génie.**
Ralph Waldo Emerson

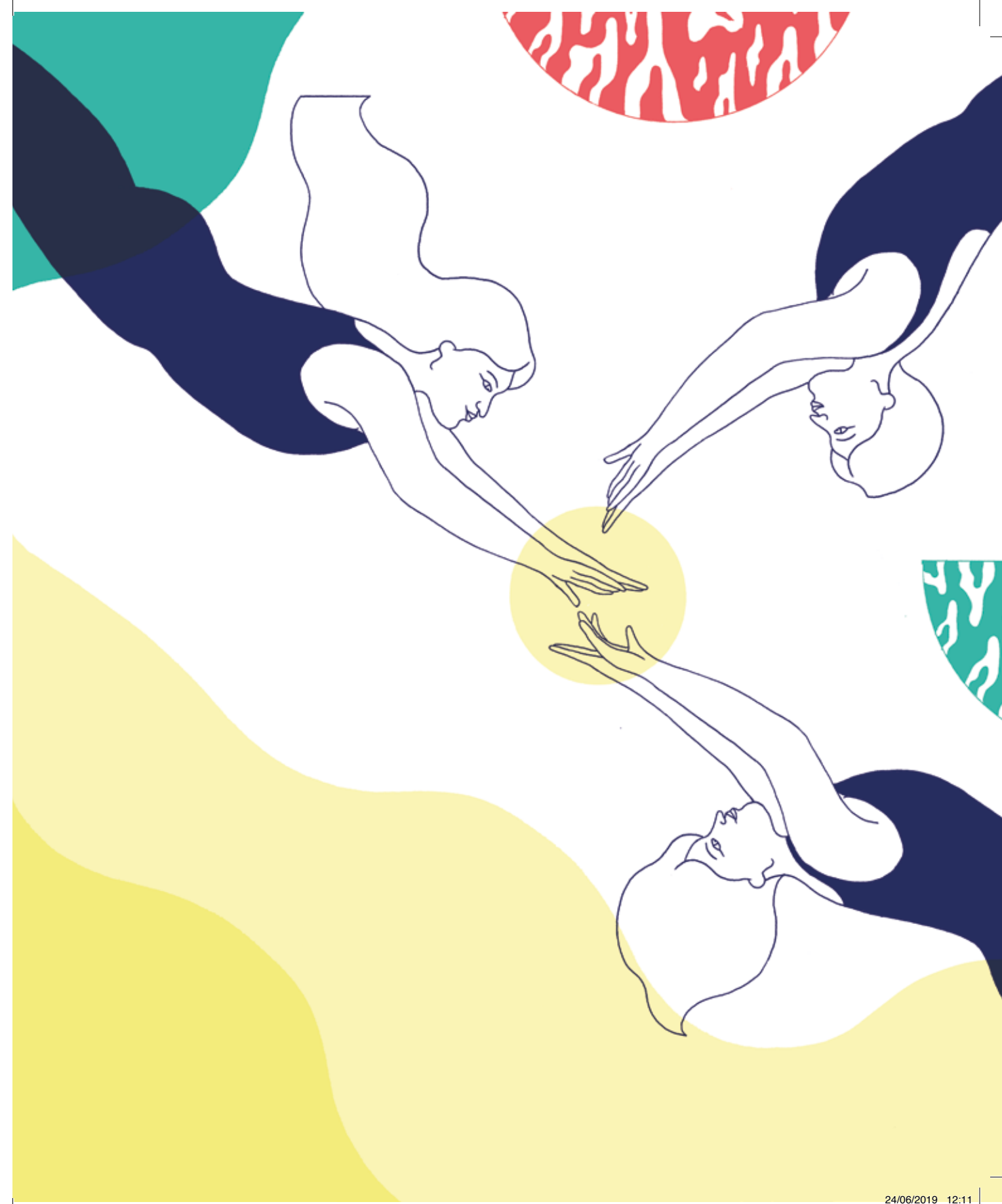
De tous les enseignements que j'ai reçus et qu'aujourd'hui je transmets, les méditations sur la confiance sont la clef de voûte. Pourquoi ? Parce que nous manquons profondément de confiance. Je crois que c'est là même une des caractéristiques majeure de notre temps.

Le doute nous ronge imperceptiblement. Nous faisons quelque chose et aussitôt nous nous regardons faire. Nous nous sentons maladroits. Nous avons le sentiment de ne pas savoir nous y prendre. Nous nous excusons. Nous avons le sentiment de ne pas être à la hauteur.

Étrangement cependant, notre conception de la confiance nous égare. Nous croyons qu'il

faudrait avoir confiance en nous-même. Et nous avons même fini par identifier cette notion avec « l'estime de soi ». Cela nous égare profondément car, justement, la clef de la confiance, c'est d'être ouvert à un inconnu, accepter de ne pas tout savoir, de ne pas avoir à tout contrôler. J'ai confiance dans la vie, dans l'autre, dans la rencontre. Et cela implique non une certaine force, mais au contraire une fragilité assumée.

Pour avoir confiance dans ce que vous dites durant une réunion, à quelqu'un qui vous fait peur, vous devez assumer de prendre un risque, celui de vous tromper, d'être maladroit. La confiance est donc d'un tout autre ordre que la certitude. Elle implique précisément de n'être





pas sûr. Et c'est ce qui en fait toute la valeur et la beauté. Elle implique donc d'assumer notre vulnérabilité, notre imperfection et non de les avoir niées.

Au sein de l'école occidentale de méditation, la méditation est transmise au travers de plusieurs stages. Le premier consiste à découvrir et à explorer la pleine présence. On y apprend comment développer le bonheur d'être présent à soi, aux autres et au monde. C'est ensuite, en explorant la confiance que la pratique de la méditation trouve son socle. Nous découvrons que méditer donne une confiance que rien n'explique, qui n'est pas fabriquée à l'aide d'exercices. Je m'en remets à la vie. À la présence. Au silence.

Dans la tradition méditative que j'ai reçue, il existe de nombreuses pratiques qui visent à cultiver et à développer cette confiance. Il est étonnant de constater combien ces pratiques

anciennes résonnent avec nos difficultés les plus actuelles. Car nous sommes aveuglés par le manque de confiance. Je m'en suis particulièrement rendu compte en étudiant la figure de Narcisse. Loin de s'en tenir à l'égoïsme, le mythe nous parle de l'innocence d'être. Narcisse s'est rencontré et cette rencontre avec la vérité de son être lui apporte cette confiance symbolisée par sa métamorphose dans la fleur du renouveau de la vie. C'est étrange que nous utilisions aujourd'hui le nom de cette fleur symbolisant le printemps pour désigner une faute. Narcisse, comme nous l'enseigne toute la mythologie depuis Ovide jusqu'à Rilke, sait qu'il ne pourra pas se saisir dans le miroir de l'eau. Et parce qu'il accepte cette brèche, il se métamorphose. Être narcissique, c'est accepter au premier chef de devoir se métamorphoser. De n'être jamais fixé, identifié à quoi ce soit. Soyez Narcisse, vous trouverez cette confiance qui permet de réaliser de grandes choses.

“

**NE RIEN ATTENDRE, NE RIEN FUIR,
MAIS TE CONTENTER DE L'ACTION PRÉSENTE.**

MARC AURÈLE

“



Corps



Benoit Billot

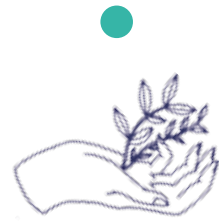
« C'est le ciel qu'on touche lorsqu'on touche un corps humain. »
Novalis, *Les Hymnes à la nuit*

Juste devant moi et au premier rang de l'assemblée, un jeune couple est venu s'asseoir avec un tout petit bébé, blotti contre la mère. La célébration est déjà commencée lorsque la jeune femme, aidée par son compagnon, déploie un grand châle mauve, s'en couvre les épaules et le bébé. Au bruit de succion, je comprends qu'elle lui donne le sein. En cette matinée estivale, la célébration a lieu dans une cathédrale de verdure, face à un petit sanctuaire champêtre. Maintenant débute la prière eucharistique que le jeune célébrant dit avec beaucoup d'intériorité. Et pendant qu'il prononce les paroles consécratoires – « Ceci est mon Corps, livré pour vous... » –, me voici emporté vers un nouvel horizon, dans cette double célébration des corps qui s'offrent en donnant vie.

Dans cet instant m'apparaît de façon éclatante la place juste du corps, celui des parents que

j'ai devant moi, celui du nouveau-né, celui du Christ... et le mien. Pourtant, nous, Occidentaux, vivons notre corps plutôt comme un objet : « J'ai » un corps, comme j'ai une voiture. Il est alors un bel outil à nourrir, à mettre en valeur, à entraîner, éventuellement à guérir. Un objet qui permet d'assumer les responsabilités, de bien vivre, qui permet aussi la séduction et le plaisir. Toutes choses importantes, mais qui masquent un grave déficit : nous avons peine à vivre « ce corps-que-je-suis ».

Car il est d'abord notre lieu essentiel de communication. Le couple que j'avais devant moi se disait son amour par l'intermédiaire du corps (gestes, paroles, regards) et par le fruit de cet amour qu'ils entouraient de soin. L'Homme a un besoin impérieux de rencontrer ses semblables, de faire corps avec eux, de



participer à la marche de la société. Le corps est donc ce lieu de passage et de dynamisation qui nous permet le vivre-avec. Communication encore : c'est par lui que nous percevons et accueillons les grandes énergies de l'univers. Par exemple, l'énergie vitale qui fait se lever le matin, aller à ses occupations, développer sa créativité, affirmer sa place dans ce monde... Énergie qui doit être sans cesse accueillie et entretenue, certes, mais aussi régulée et orientée pour qu'elle soit mise au service de notre chemin de vie et de celui des autres. Si ce n'est pas le cas, elle dévie, devient tyrannique.

De plus, ce corps-que-je-suis est à tout instant lieu de vérification de la justesse de notre existence. S'il y a de la cohérence en nous-même, notre corps la manifeste par une dynamique et une ouverture. Si, en revanche, nous ne cherchons pas l'unité entre les dimensions spirituelle, psychologique et physique de notre être, le corps le manifeste par

des blocages ou même des maladies, qui sont en fait un appel à nous unifier.

C'est la raison pour laquelle il est nécessaire de donner au corps sa juste place. D'abord en l'acceptant et en l'aimant, même si nous n'en sommes pas toujours fiers. Ensuite en prenant soin de lui et en le valorisant pour faire honneur à la vie. Il est nécessaire aussi de le connaître dans la délicatesse et la complexité de son fonctionnement intérieur, afin de savoir intuitivement ce qu'il peut ou ne peut pas. Nous ne pouvons oublier une autre parole de Novalis : « Il n'y a qu'un temple au monde, et c'est le corps humain. » Notre corps est en effet la demeure du Souffle saint. C'est ce que je voyais dans les paroles et les gestes du prêtre, particulièrement lorsqu'il reprenait ceux du Christ « Ceci est mon corps ». Dieu, qui est esprit, se donne à travers ces corps symboliques que sont l'autre, le pain, consacré ou non, la beauté, l'amour, la création, l'espérance.

PETITES CLÉS D'OR

● Réserve un petit moment de silence pour regarder ta main. Reste quelques minutes à la contempler, posée immobile et détendue sur la table. Sens-tu monter en toi un étonnement ? Comme si ta main était devenue un élément autonome et surprenant ?

● Lorsque tu marches sans autre but que te promener, reste attentif au mouvement de tes jambes et de tes pieds, à la sensation du sol au travers de tes chaussures. Peux-tu détailler l'extraordinaire mécanique qui te permet d'avancer ?

● Étends-toi au sol, sur un tapis, et passe en revue ton corps tout entier. Fais descendre ta conscience lentement, sans y réfléchir, comme un scanner, depuis la tête jusqu'aux pieds, puis depuis les pieds jusqu'à la tête. Et recommence ce parcours au moins trois fois.

● Lorsque tu rencontres le corps d'un autre, par l'accolade, par le fait de lui serrer la main, par le baiser, aie conscience que tu touches du mystère. Fais-le de façon affectueuse et en même temps respectueuse.

● Déshabille-toi devant un grand miroir où tu te vois en entier. Parcours toutes les parties de ton corps en les regardant avec bienveillance et respect. Envoie à chacune un message de remerciement pour le service qu'elle rend. Et elle continuera, tu peux avoir confiance.

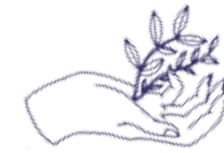
● Si tu as été blessé(e) dans ton enfance par des intrusions dans ton intimité, trouve quelqu'un de confiance à qui en parler longuement. Si c'est déjà fait, accueille le déséquilibre inévitable qui émane de cet empoisonnement d'autrefois, sans sacrifier ta vie affective ou sexuelle.

Lorsque tu t'approches intimement de quelqu'un, garde en mémoire le fait qu'il ne s'agit pas seulement d'une rencontre de deux sexes : tu es en fusion avec une réalité immense dont tu ne touches qu'une partie. N'oublie pas de dire à cette personne que tu as de l'amour pour la totalité d'elle-même.

Le fait de se nourrir est essentiel. Trouve une sagesse du manger et du boire : ni trop, ni trop peu, mais de façon juste. Goûte les aliments avec reconnaissance : c'est la Terre, le Créateur et les Travailleurs qui les apportent sur ta table. Prends un instant de conscience pour cela : on l'appelle bénédicité.

Le repos est essentiel. Assure à ton corps le nombre d'heures de sommeil dont il a besoin, même si, pour cela, tu dois restreindre tes occupations ou tes loisirs. Souviens-toi de tes rêves et cherche à comprendre leur langage.

Corps



Thierry Janssen

Le mental peut mentir, le corps ne triche jamais.

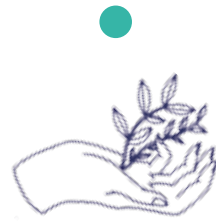
Il y a une dizaine d'années, j'ai été attaqué par un virus au point d'en devenir paralysé, à une période de ma vie où je me trouvais surchargé de travail. Alors que j'étais hospitalisé et recevais des doses massives de cortisone, je me suis demandé ce qui, en moi, s'était épuisé au point d'altérer mes défenses immunitaires. N'était-ce pas ma personnalité perfectionniste, celle qui pousse à toujours faire plaisir à autrui, celle qui est incapable de dire non par peur de décevoir et de ne pas être aimée. C'était mon « moi », *ego* en latin, qui craignait que mon livre intitulé *La maladie a-t-elle un sens ?*, récemment publié, ne trouve pas de lecteurs. Ironie de la vie. La question posée dans cet ouvrage méritait une réponse.

Dans les mois qui avaient précédé, j'avais donné un grand nombre de conférences dans plusieurs

pays et, lors d'une tournée au Québec, j'avais souffert d'une gastro-entérite très symptomatique. J'étais rentré en Europe extrêmement fatigué. Pourtant j'avais trouvé toutes sortes de bonnes raisons pour ne pas me reposer. Moi qui expliquais aux autres l'importance d'écouter les signaux du corps pour éviter de tomber malade, je me croyais au-dessus de lois.

Quelle incohérence ! Je devrais plutôt dire quelle cohérence par rapport aux intentions agitées de mon égo apeuré et quelle incohérence par rapport au désir d'une partie beaucoup plus apaisée, tout au fond de moi, que l'on peut appeler le soi, l'essence de l'être.

Le moi (l'égo) est une construction du mental. Cet ensemble de capacités cérébrales qui permet de penser a besoin de se créer une identité pour



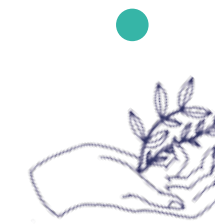
se percevoir lui-même. Le problème est que le mental peut mentir pour justifier sa façon de penser d'autant plus que, soumis à toutes sortes de conditionnements, il n'aime pas le changement. Apeuré à l'idée de disparaître, notre mental, notre moi, notre égo est sans arrêt en train de se souvenir du passé et de se projeter dans le futur. Il est rarement présent au présent. Pris par son propre bavardage, il n'écoute pas les signaux qui surgissent dans le champ de son attention.

Pourtant, le corps se manifeste tout le temps. Des sensations physiques expriment une série d'émotions qui sont autant de signaux qui renseignent sur la signification bonne ou mauvaise de nos expériences. Les émotions agréables, comme le contentement ou la joie, surgissent lorsque ce que nous vivons est bon pour notre survie ; elles se traduisent par une détente corporelle. Les émotions désagréables, comme la peur ou la colère, apparaissent lorsque ce que nous vivons est délétère pour notre survie ; elles se traduisent par une tension.

Si le mental peut mentir, le corps, lui, ne triche jamais. Toutefois, il est important de se rendre compte que la détente ou la tension qui s'y ma-

nifestent ne sont pas toujours en lien avec des expériences bonnes ou mauvaises en termes de survie car, lorsque le mental imagine la réalité au lieu de simplement la décrire telle qu'elle est vraiment, il peut générer des émotions agréables ou désagréables de manière absolument non fondée. Par exemple, l'anticipation d'un événement potentiellement dangereux génère des émotions désagréables et une tension physique, alors que dans l'instant présent il n'y a aucune raison de s'inquiéter. *A contrario*, l'association de certaines substances toxiques à une récompense entraîne, lors de leur consommation, l'apparition d'émotions agréables et une détente qui empêchent de se rendre compte du danger encouru.

Il existe un phénomène qui échappe à l'influence des croyances, des attentes et des anticipations du mental sur les sensations du corps. Il s'agit de l'intuition. Celle-ci résulte de l'analyse non conscientisée d'une multitude de perceptions, laquelle engendre une réaction émotionnelle agréable ou désagréable accompagnée d'une détente ou d'une tension corporelle. Il suffit alors d'écouter le corps pour savoir si l'on doit s'ouvrir ou non à l'expérience. Encore faut-il apprendre à écouter. Cela n'est pas évident dans une notre



culture occidentale où, depuis le V^e siècle avant notre ère, l'intellect a été survalorisé. En effet, les philosophes de la Grèce classique ont invité à penser le monde au lieu de l'écouter : les hommes ont ainsi imaginé pouvoir contrôler et dominer la nature à l'aide d'inventions qualifiées de progrès. Auparavant, dans la Grèce archaïque, l'Égypte antique ou l'Inde védique, on écoutait le monde afin d'y occuper une juste place et de participer à sa pérennité en veillant à transmettre une tradition au lieu de vouloir à tout prix inventer et progresser.

C'est bien l'illusion de toute-puissance du mental qui m'a fait ignorer les signaux de fatigue que mon corps a manifestés plusieurs jours avant d'être paralysé. À l'époque, je ne parvenais pas à faire taire les croyances de mon mental : j'étais persuadé de pouvoir passer outre ces avertissements et continuer à répondre à un impératif de performance et d'excellence.

Il n'y a pas à ma connaissance de meilleur moyen de faire taire le mental que la méditation. Autoréguler l'attention sur les phénomènes passagers (émotions, sensations, pensées) qui surgissent dans le mental. Ouvrir le cœur pour créer un espace intérieur d'acceptation sans condition,

d'amour inconditionnel, pour tout ce qui est. Écouter le silence qui existe au-delà de toute activité mentale : le silence de la conscience pure, nature ultime de l'être. Il survient alors une émotion que l'on appelle « la joie » : cette sensation vibrante qui se répand dans tout le corps et nous renseigne sur notre connexion à ce qui nous permet de ne pas simplement survivre, mais plutôt de vivre pleinement, dans le respect de notre nature essentielle.

La détente corporelle qui s'en suit est d'une qualité bien plus profonde que celle du simple contentement. Je me souviens de l'avoir sentie lorsque, paralysé, je me suis demandé ce que ma vie serait si j'arrêtais de me laisser dominer par les croyances de mon mental (et donc de mon égo apeuré) pour écouter l'inspiration de la conscience, l'essence paisible et silencieuse de l'être.

À l'époque la voix sage de la conscience m'avait conseillé de partir me reposer en Égypte, pays dont la civilisation antique me passionnait depuis l'enfance. J'ai fini par m'y rendre, car lorsque l'on sent cette détente et cette joie, il ne faut vivre sincèrement. Il faut trouver un moyen de respecter la vie en soi et autour de soi.

PETITES CLÉS D'OR

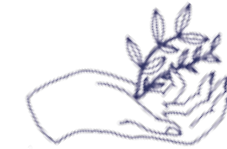
Sensibiliser le corps et apprendre à l'écouter. Nous sommes tellement déconnectés des sensations du corps qu'il n'est pas inutile de renouer avec lui. De façon passive en se faisant masser par exemple, tout en restant présent aux sensations. De façon active en pratiquant une activité physique en conscience, par exemple le yoga, le qi gong ou le taï-chi, la gymnastique, la natation ou la danse.

Dès que le corps est à nouveau sensible, il est utile d'apprendre à apaiser le mental, afin que la conscience puisse s'éveiller aux sensations, sans les analyser, les interpréter, ni les juger. Il s'agit simplement de constater ce qui est perçu. Cette façon de méditer favorise le développement de l'intuition.

Il est recommandé de bouger le corps avant de méditer, par exemple en effectuant quelques exercices de yoga ou en dansant. Cela rend l'exercice plus vivant, plus vibrant.

Il est important d'apprendre à ouvrir le cœur physiquement, en détendant la poitrine par des inspirations profondes. On peut alors sentir l'énergie de l'acceptation sans condition (l'énergie de l'amour inconditionnel) se répandre dans tout l'être. Cette façon de procéder est tantrique. Le Tantra est une tradition millénaire : les exercices physiques et contemplatifs aident à l'éveil de la conscience : conscience de l'énergie, énergie de la conscience. Ayant influencé l'hindouisme, le bouddhisme et de nombreuses philosophies orientales, le Tantra explique probablement pourquoi en Orient le corps est resté au cœur du chemin spirituel (chemin d'éveil de la conscience) qui mène à la sagesse, alors qu'en Occident l'importance donnée au mental a fini par exclure le corps de ce chemin.

Croire



Kahina Bahloul

Prends garde à ne pas te lier à une croyance particulière en reniant tout le reste, car tu perdrais un bien immense ; davantage encore : tu perdrais la science de la vérité telle qu'elle est.

Ibn Arabi

Le croyant est souvent convaincu que le chemin qu'il emprunte est celui de la vérité. Or, Le mot croire porte en lui une équivocité qui va jusqu'à exprimer un certain doute et, en même temps, une profession de foi ou un engagement solennel. Parfois, nos croyances sont tellement fortes que nous les confondons avec la vérité.

Dieu nous dit dans le Coran (18:29), « La vérité émane de votre Seigneur. Quiconque le veut, qu'il croie, quiconque le veut qu'il mécroie. » Ainsi seul Dieu est détenteur de la Vérité absolue et peut ramener le sens de sa parole à son sens premier. Nous autres, êtres humains, avons toujours une interprétation différée et subjective. La parole divine ne peut pas être comprise définitivement. Il y a toujours de nouvelles compréhensions relatives à l'environnement dans

lequel nous évoluons. Ce qui est applicable aux versets coraniques, dont le mot *âya*, en arabe, veut dire « signe », est applicable aux signes qui se trouvent dans l'univers.

Un jour, alors que je lisais un livre de sagesse soufies, je me suis arrêtée sur cette métaphore de Mawlâna Djalâl al-Dîn Rûmî au sujet de la vérité. Auprès de Dieu, dans le monde céleste, il y avait l'immense miroir de la Vérité universelle. Un jour, ce miroir tombe sur terre et dans sa chute, ses débris se dispersent au hasard dans les contrées les plus lointaines. À chaque fois qu'un être humain tombe sur un fragment, il proclame avoir trouvé la Vérité entière. Cette sagesse de Mawlâna m'accompagne depuis ce jour et fait de chacune de mes rencontres cette altérité qui m'enrichit et complète mon petit débris de



vérité. Antoine de Saint-Exupéry nous le dit : « Si tu diffères de moi mon frère, loin de me léser, tu m'enrichis. »

Ce qui altère notre perception de la croyance et ce qu'elle porte comme vérité est notre perception dualiste du monde et le besoin d'opposer les différentes catégories dans lesquelles nous avons décidé de classer les humains. Sans nous en rendre compte, nous laissons nos peurs prendre le dessus, car nous vivons dans l'illusion de la séparation et de l'adversité. Dans cette perspective, nous passons d'une croyance que nous vivons dans notre intériorité à un regard dogmatique vers l'extérieur, qui juge l'autre en croyant détenir la vérité absolue et en considérant d'emblée que l'autre est dans l'erreur. Finalement, la question n'est pas tant de savoir en quoi nous croyons et en quoi nos croyances sont différentes de celles des autres, mais plutôt comment ma croyance me permet de me rapprocher un peu plus de mon humanité et donc de celle de l'autre. Cela n'est possible que si nous prenons conscience

que cette quête de vérité est un mouvement qui émane d'abord de nous, de notre intériorité avec tout ce qu'elle porte comme subjectivité construite par tout ce qui a pu influencer notre parcours de vie : les expériences, qu'elles aient été positives ou négatives, les rencontres dans tout ce qu'elles ont apporté à notre vie de beauté et de blessures, nos voyages et leur action transformative, nos lectures, etc. Ce mouvement doit nous amener à explorer notre monde intérieur. Qui suis-je ? Qu'est-ce qui a forgé mes croyances et mes convictions ? Qu'est-ce qui fait que je crois en telle chose et non pas en telle autre chose. Ce regard d'introspection permet de nous éveiller à notre humanité dans toute sa complexité et à celle de l'autre dans la compassion et la bienveillance.

Plusieurs versets qualifient le message coranique de miséricorde, de purification, d'un enseignement de Sagesse pour les croyants : « Nous leur avons certes apporté un livre que nous avons détaillé en toute connaissance, à titre de guide et de miséricorde pour ceux qui croient. » (Coran 7 : 52)

PETITES CLÉS D'OR

Prends un moment pour faire un travail d'introspection sur tes croyances et leur évolution dans le temps.

Observe comment tes croyances ont changé et les circonstances qui ont influencé ces changements.

Tout en ayant tes propres croyances, demande-toi comment tu abordes celles des autres lorsqu'elles sont différentes des tiennes.

Tes croyances te permettent-elles d'être dans le lien avec l'autre et dans le désir de découvrir sa différence ?

Comment faire pour ne pas être dans le jugement de l'autre lorsqu'il n'a pas les mêmes croyances que toi ?

Dans le dialogue, quelle est l'attitude à adopter ?

Est-ce que tu dois sans cesse te sentir obligé de convaincre l'autre lorsque tu parles avec lui ?

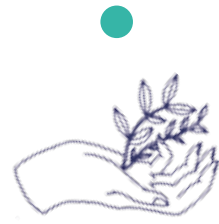
Cultiver la compassion et l'empathie pour sortir d'une attitude d'affirmation égotique.

As-tu besoin d'être perpétuellement dans une position défensive ?

Comment faire pour cultiver une attitude d'écoute active envers les autres ?



Federico Dainin Jōkō Sensei



Dignité



Kahina Bahloul

Et lorsque ton Seigneur dit aux anges « Je vais établir sur terre un lieutenant »,
ils dirent : « Tu y établirais quelqu'un qui sèmera la corruption et répandra le sang –
alors que nous chantons Ta louange et Te sanctifions ? »

Dieu dit : « Je sais ce que vous ne savez pas. »

Coran 2 : 30

Dans le récit de la genèse, le Coran désigne Adam comme le lieutenant ou le successeur de Dieu sur terre. Le terme employé en arabe est *khalifa*, il désigne celui qui « succède à ». Il nous est dit dans un autre verset coranique : « Certes, Nous avons honoré les fils d'Adam. Nous les avons transportés sur terre et sur mer, leur avons attribué de bonnes choses comme nourriture, et Nous les avons nettement préférés à plusieurs de Nos créatures. » (Coran 17 : 70) Qu'est ce qui fait de nous les créatures envers lesquelles Dieu a exprimé Sa préférence et une espèce pour laquelle il a exigé la prostration des anges ? Pourtant, nous sommes prompts à transgresser l'ordre divin et à semer le désordre sur terre. La même sourate nous fournit d'autres éléments à propos d'un enseignement que Dieu a donné à

Adam. Il lui a appris la totalité des noms et Il n'en a pas fait autant pour les anges dont l'unique mission est de Le glorifier sans jamais Lui désobéir. Il semble que notre humanité fasse précisément de nous les êtres préférés du Créateur.

Dans le texte coranique, à la différence des anges et des animaux, il ne nous est pas seulement demandé d'accomplir une liturgie, mais, bien au-delà, d'accomplir une trajectoire morale pour nous transformer intérieurement de manière profonde, car notre humanité est un processus à réaliser par un effort perpétuel de bonification. Cela suppose que nous soyons profondément libres et responsables. En effet, le seul lieu où Dieu n'exerce pas complètement Son omnipotence, c'est la conscience humaine. Nous sommes





pêcheurs, douteurs, transgresseurs, oublieux et négligents. N'est-ce pas ce qui est arrivé à Adam et Ève en mangeant le fruit de l'arbre interdit ?

Il y a là une sagesse à méditer. Cet oubli de l'ordre divin dans le jardin d'Éden semble blâmable ; pourtant il a permis à nos ancêtres de prendre conscience de leur individualité. À partir du moment où nous nous sommes détournés de Dieu en Lui désobéissant, nous avons pris conscience de nous-mêmes et des êtres qui nous entourent. L'épreuve du péché du jardin d'Éden a un sens : elle nous permet de dire « je ». Il nous est demandé dans le Coran d'accomplir un itinéraire pour lequel nous serons tenus individuellement responsables, contrairement aux animaux. Cette conscience connaît déjà ce qu'est la loi morale, le bien et le mal. La sagesse est inscrite dans le cœur de tous les humains. Deux éléments remplissent l'esprit d'une admiration et d'un respect

incessant : le ciel étoilé au-dessus de nous et la loi morale en nous, disait Kant.

Il existe une profonde solidarité entre tous les êtres de l'univers qui a pour finalité d'adresser une louange au Créateur. C'est pour accomplir cette solidarité cosmique que les anges soutiennent les humains de manière subtile, que les végétaux aident à la prière des humains, que les montagnes et les oiseaux accompagnent les chants du roi David. Le rôle de l'être humain et ce à quoi il est appelé par tous les livres sacrés est de réaliser la sainteté, car c'est par elle qu'il réconcilie les êtres. L'Être accompli ou réalisé est l'aboutissement des possibles créés par Dieu dans le cosmos, il est l'objectif même de l'acte de Création. La sainteté est ce potentiel de grande sagesse que Dieu a mis en chacun de nous et vers lequel nous sommes exhortés à cheminer, car l'Être réalisé est l'âme du monde.

PETITES CLÉS D'OR

Prends un moment et demande-toi
ce qui fait ton humanité ?

Prends un moment et réfléchis à ce que
signifie ta dignité d'être humain.

Qu'est ce qui me distingue et en même temps
me relie aux autres créatures, aux anges,
aux animaux ?

Demande-toi si ta conscience humaine
te parle. Que te dit-elle ?

Si tu as un choix à faire ou une position
à prendre, arrête-toi un instant et
demande-toi ce que te dit ta petite voix
intérieure, la voix de ta conscience.

Demande-toi si tu prends toujours en
considération la voix de ta conscience.

À la fin de la journée, prends un instant et
demande-toi si tu as été digne de ta dignité
humaine dans les actes que tu as posés
durant la journée.

Quand tu accomplis un acte rituel,
demande-toi en quoi il éveille ta conscience
humaine.

Comment, dans tes actes du quotidien,
deviens-tu un élément actif et bienveillant
dans la solidarité cosmique ?

Devant une situation difficile, est-ce que
tu as su écouter ta conscience pour agir
de manière juste envers toi-même et envers
les autres ?

Doute



Tareq Oubrou

- Ne crois-tu pas en moi ?
- Si, mais que je veux en avoir le cœur net.

Les sources scripturaires de l'islam (le Coran et le hadith¹) évoquent souvent le *dhann*. Ce mot polysémique se réfère aussi bien à la foi qu'au doute. Ce qui signifie que la foi relève des convictions. Elle n'est en aucun cas une certitude, car personne n'a posé son regard sur Dieu, encore moins sur sa main.

Souvent le mot « islam » est traduit par « soumission », ce qui laisse entendre une foi et une obéissance inconditionnelle, alors qu'il s'agit de s'en remettre à Dieu, l'Absolu, de manière volontaire, libre et consciente. La foi musulmane, comme toute foi, ne doit jamais renoncer aux interrogations légitimes. C'est que nous apprennent les textes de l'islam. Cette perception de la foi et de l'obéissance à Dieu

réfléchies et consenties est celle que le Coran expose à travers les doutes du père du monothéisme : Abraham. En effet, l'Abraham du Coran diffère quelque peu de celui de la Genèse. Abraham est l'archétype du croyant qui se pose des questions avant de croire et qui examine l'ordre avant passer à l'acte.

Après avoir refusé l'astrolâtrie et l'idolâtrie, après avoir entamé un exercice de raisonnement discursif, il s'est adressé au créateur suprême, Dieu. Même lorsqu'il est devenu croyant, il a continué à s'interroger. « Montre-moi si tu es capable de ressusciter les morts ». Dieu lui rétorque « Ne crois-tu pas en moi ? ». Et de répondre : « Si, sauf que je veux en avoir le cœur net. » Et Dieu de le lui montrer par un miracle².

1. Paroles et acte du Prophète Mahomet.

2. Coran (2, 260).





Ce qui nous intéresse dans l'histoire d'Abraham, c'est le commentaire du prophète Mahomet qui a dit aux musulmans : « Nous sommes les plus à même de douter, encore plus qu'Abraham. »³ Il est allé jusqu'à qualifier le doute comme le propre même de la foi, quand ses disciples lui ont avoué qu'ils étaient troublés par des questions sur Dieu⁴. Il est ainsi légitime que le croyant se pose des questions. Et le Coran répond à ces interrogations. L'expérience de la résurrection, par exemple, se manifeste à travers l'alternance du sommeil et de l'éveil, par l'alternance des saisons.

Chacun connaît l'histoire d'Abraham troublé par un songe, dans lequel il se voyait en train d'immoler son fils. Abraham demanda conseil

à son fils. Dans le doute tous deux décidèrent d'exécuter le rêve néanmoins, en nourrissant l'espoir que la volonté de Dieu serait faite. Dieu se manifesta alors pour arrêter ce sacrifice inutile. Il ordonna à Abraham de sacrifier une bête au lieu de son fils. Tel fut la volonté réelle de Dieu. Deux points sont à retenir du récit d'Abraham du Coran. Abraham, doutant de l'origine et du sens de son rêve, interrogea son fils. S'il s'était agi d'un ordre explicite et univoque de Dieu, il ne l'aurait pas consulté et Dieu n'aurait pas empêché son acte, car Dieu n'éprouverait pas arbitrairement la foi et l'obéissance du croyant. Un croyant qui doute et qui s'interroge est préférable aux yeux de Dieu à un croyant bête et discipliné.

3. Rapporté par Bukhârî.

4. Rapporté par Muslim.

“

**QUE POUR EXAMINER LA VÉRITÉ IL EST BESOIN,
UNE FOIS DANS SA VIE, DE METTRE TOUTES CHOSES
EN DOUTE AUTANT QU'IL SE PEUT.**

DESCARTES

“

Écouter



Thierry Marie

Celui-ci est mon fils bien-aimé, en qui je trouve ma joie : écoutez-le !
Évangile de Matthieu 17:5

Nous sommes des êtres pour la vie. La vie requiert la liberté. Celle-ci se réalise dans les conditionnements qui sont les nôtres. Nous ne pouvons pas vivre sans conditionnements, mais nous pouvons les choisir. Choisir les conditionnements que nous subissons, que nous décidons de rejeter ou d'adopter, et les conséquences qui leur sont associées nous rend libres. La liberté ne se réalise que dans les choix que nous faisons de façon raisonnée, en approfondissant toujours plus la vérité de notre existence. Et je dois dire que je ne vois pas de choix plus intelligent, plus vrai, que celui de veiller à la relation dans les situations qui sont les nôtres. Mais comment y veiller ?

Les imprévus de santé de mes parents m'ont aidé à comprendre que je ne pouvais leur épargner l'épreuve de la santé, les en sauver comme par miracle. Mon choix a été de les accompagner sans

me substituer à eux, de veiller à ce qu'ils puissent vivre, d'abord et avant tout, des relations authentiques, aimantes, sans confusion. Ceci leur a donné de parcourir les dix dernières années de leur existence particulièrement éprouvée de façon heureuse. Pour la quitter au moment où ils étaient prêts. Ceci m'a demandé de me tenir dans une écoute agissante. En d'autres termes, de me tenir dans une attitude de réception et d'accueil, d'attention, pour tenter de comprendre et de discerner, par approximations successives, leur bien, leur désir profond.

Ce choix de se tenir à l'écoute et d'agir en conséquence, d'offrir à autrui sa place, celle qu'il requiert et non pas celle que nous voudrions lui donner, est un cadeau non seulement pour lui, mais tout autant pour l'écouter. Pour les deux, il est rare. Nous devons reconnaître combien



il nous est difficile d'être à l'écoute et que nous n'apprenons pas à l'être. Être à l'écoute d'autrui requiert d'être à l'écoute de soi-même, sans peur ni contrôle. Le mouvement de l'écoute est une dynamique relationnelle. Prenez un verre, un bol, un vase. Par et dans la forme et la matière qu'ils sont, ils sont prêts à éprouver la rencontre avec ce qui vient à eux, sans se refermer dessus. Si notre surface de contact était de forme caoutchouteuse, capable de se déformer temporairement sans se laisser détruire, notre écoute serait encore plus appréciée, plus goûteuse pour l'écouter qui peut être à vif, plein d'agressivité et de violence, et qui a besoin de ressentir l'autre, sa paix.

L'écouter dit à l'écouter : « Je choisis que tu comptes pour moi, que tu as de la valeur, que tu es aimable ». Il le dit par tout son être – corps, esprit, parole, action. L'écouter le ressent jusque dans la moelle de ses os. Être reçu tel que l'on est, sans devoir correspondre à l'attente de l'autre, sans jugement de sa part, n'est-elle pas notre attente la plus intime ? Celle d'être aimé. La vie, la liberté, le choix de l'écoute, l'amour ne font qu'un. À toi de décider si tu veux entrer dans cette danse.



Écoute

Benoît Billot

**Écoute, ô mon fils, l'invitation du Maître, et incline l'oreille de ton cœur ;
accueille avec amour les conseils d'un père qui t'aime. »**

Prologue de la Règle de vie de saint Benoît

Obsculta, o fili praecepta magistri... C'est par ces mots que débute la Règle de saint Benoît, car le sens de l'écoute est un élément fondamental de toute vie spirituelle. En latin, il est exprimé par deux verbes : *obscultare* (écouter), par lequel commence la Règle, et *audire* (entendre). *Obscultare* ? Nous reconnaissons le mot *ausculter*. J'observe le médecin qui m'ausculte soigneusement ; il le fait les yeux fermés, avec une attention qui m'apprend beaucoup. De son côté, le verbe latin *audire* a donné les mots français *audition*, *ouïr*... Et s'il est précédé du préfixe *ob* (*ob-audire*), il engendre ce nouveau terme : *obéir*. L'écoute et l'obéissance sont, en effet, très proches l'une de l'autre. Elles caractérisent la situation de disciple, car écouter et obéir sont le propre du disciple.

Tu connais cette courte conversation entre deux spirituels. L'un gémit : « Aujourd'hui, il n'y a plus

de maître ! » Et l'autre de rétorquer : « Il n'y a plus de maître, car il n'y a plus de disciple ! » Aujourd'hui, en effet, nombreuses sont les personnes qui ne savent pas écouter. Serait-ce parfois notre cas ? Elles traversent la vie sans faire attention à ce que disent les autres, ni à ce que révèlent les événements, ni à ce qu'elles sont réellement. Pathologie qui entrave leur croissance ! Car, pour devenir soi-même, il importe d'écouter dans le silence et de mettre en pratique (obéir) ce que l'on a compris. Grande école, sans examens ni contrôles, que tu peux suivre à chaque instant de tes journées et où tu peux apprendre de cinq maîtres principaux, qui sont les révélateurs du grand Autre.

Écouter les événements, voici le premier maître. Les événements de ta vie, ceux de notre monde recèlent en eux quelque chose de caché. Voilà



pourquoi il est nécessaire de les méditer. Quel sens leur donner ? Quelles décisions prendre ? Si tu le fais régulièrement, un chemin apparaît, ton chemin de vie. Ensuite, écouter **attentivement tes proches**, en faisant silence pour bien les comprendre, sans te laisser distraire. Tu verras à quel point cela favorise les relations humaines et la vie commune. Puis écouter **les Hommes de la transmission**, femmes ou hommes : parents, enseignant, éducateurs, spirituels, religieux... Ils ont un trésor à t'offrir : leur sagesse. Puis, écouter **ton intériorité**. Si tu t'observes toi-même, tu entres peu à peu dans la compréhension des tendances diverses et contradictoires qui t'habitent et tu vois qu'il y a là de l'ordre à y mettre. Ainsi s'ouvre le grand œuvre de l'unification intérieure. Et enfin écouter **la Terre-mère**, la nature et le cosmos qui parlent silencieusement : « Pas de parole..., mais sur toute la

terre en paraît le message ! » (Psaume 18)

L'écoute de ces maîtres est pour l'Homme une grande école de vie spirituelle. Parce qu'elle le rend apte à percevoir les profondeurs sacrées de toute réalité. Ainsi, en calmant ses agitations intérieures, en devenant un être d'écoute, il peut enfin entendre la voix douce du Gand Autre qu'on peut nommer le « maître intérieur ». Il se tient présent, discrètement, dans les cinq premiers. La tradition chrétienne reconnaît en Lui le Christ ressuscité. Mais, chacun selon sa foi, reconnaîtra son maître. Sur ce chemin, il est généralement besoin d'un accompagnement, celui d'une tradition spirituelle ou celui d'une personne expérimentée. Lorsque l'oreille intérieure est capable d'entendre cette voix sainte, tout prend une nouvelle dimension. Et la vie de l'écoutant prend son sens d'infini. C'est le début de l'Éveil !

PETITES CLÉS D'OR

Commence par écouter les bruits qui parviennent à tes oreilles. Prends, par exemple, cinq minutes pour cela. Rien à faire que d'incliner l'oreille du cœur. Bruit de moteur ? Conversation entendue ? Souffle du vent ? Oiseau qui chante ? Musique chez le voisin ? Garde conscience, sans jugement, de tout ce qui te parvient.

Si tu as répété cet exercice pendant plusieurs jours, tu deviens capable de distinguer des bruits très discrets, par exemple ceux de ton corps. Entends-tu ton souffle ? Les battements de ton cœur ? Des glouglous dans tes entrailles ? Garde conscience simultanément des bruits ou des sons du dehors et du dedans de toi-même.

Passe maintenant à l'écoute de tes mouvements intérieurs : émotions, souvenirs, projets, rêves, etc. En somme, tout ce qui se passe en toi. Tu remarques que ça va et ça vient. Sois attentif au mouvement, sans bloquer ton attention sur un point ou un autre. Ne te lasse pas, recommence.

Pendant ces exercices, tu remarques sûrement que tu entends des bruits ou des éléments que tu n'aimes pas. Essaie de ne pas tenir compte de ton rejet, de les accepter en leur disant : J'ai du mal à te supporter, mais je t'accueille et je te dis « oui ». Et exerce-toi à les écouter consciemment et de façon détendue.

Ces éléments désagréables, tu ne parviendras pas à les éradiquer. C'est pourquoi il est bon de les apprivoiser. Note sur un carnet ceux que tu découvres. Certains d'entre eux peuvent même prendre place dans ta construction intérieure.

S'il est des bruits que tu aimes, accueille-les de la même façon, sans tenir compte de ton attirance, de façon neutre.

Tu peux leur dire : « J'entends ta mélodie, je t'en remercie, je te dis "oui", mais je ne me laisse pas envahir par toi ». Et n'oublie pas de rendre grâce pour leur présence.

Lorsque tu es en conversation avec quelqu'un, écoute attentivement et positivement ses paroles. Laisse-le finir ses phrases. Y discernes-tu des émotions (tristesse, colère, joie, agitation, tranquillité....) ? Peux-tu lui demander un éclaircissement ? Sens-tu que ton écoute a de l'importance pour ton interlocuteur ?

Il est bon que tu aies à côté de toi, le soir, un bon livre de spiritualité, que tu choisis toi-même. Avant de t'endormir, lis-en lentement quelques lignes, qui vont parler à ton cœur et t'accompagner pendant le sommeil. Car tu as aussi une écoute intérieure, *l'oreille de ton cœur*.

Choisis une belle musique qui a du sens et te touche au plus profond. Ne l'écoute pas en musique de fond, pendant que tu fais autre chose. Mais consacre-lui du temps et de l'attention, et laisse-toi emporter par elle.

Et si un jour, au travers de tout ce que tu écoutes attentivement, tu sens comme une ouverture mystérieuse, un appel d'air, une conscience nouvelle, rends grâces, tu viens d'entendre la voix du maître intérieur, qui ne parle pas notre vocabulaire, mais qui se fait entendre à ceux et celles qui savent écouter.

Égo



Abdenmour Bidar

J'suis qu'un grain de poussière, un grain de poussière
Perdu comme un enfant dans l'œil du firmament,
Prisonnier d'un courant d'air,
Un grain de poussière, un fils du soleil et du vent.

Jacques Higelin

Quel grand malheur spirituel que d'avoir vaincu son égo !

On a dit beaucoup de mal de l'égo. La plupart des voies spirituelles en font leur cible favorite. Il faut, disent-elles, « lutter contre l'égo ». Combattre et extirper d'arrache-pied tout ce qui vient de l'égo : les passions, les désirs superficiels ou coupables, les vanités et, tout autant, cette agaçante dissipation du mental qui ne veut pas vous laisser méditer tranquillement. L'égo égare ? Alors il faudrait partir en guerre contre lui, c'est-à-dire contre soi. On vous expliquera d'ailleurs que lutter contre l'égo n'est pas lutter contre soi-même, mais contre un « faux moi », l'illusion d'être, ce petit égo égoïste, dérisoire et mortel.

Cependant, l'égo n'est-il pas aussi comme un tout petit feu spirituel ? On peut certes lutter contre lui, mais n'est-ce pas au risque de l'éteindre complètement, comme la faible braise qu'on finit de disperser au vent avec le pied ? Comme le dit Mohammed Iqbal, ton égo est un grain de poussière où gît l'atome d'un feu immense, plus intense, brillant et irradiant plus que mille soleils. Pourquoi donc veux-tu combattre ton égo ? Pourquoi veux-tu éteindre ta lumière ? Te fait-elle peur à ce point-là ?

À chaque fois que j'ai vu des chercheurs spirituels se combattre eux-mêmes, Dieu merci ils ont perdu ! Souvent au moment même où ils croyaient avoir gagné. Après avoir dressé et affamé leur



égo, voilà en effet que celui-ci a ressuscité de ses cendres tel l'antique Phoenix. La mort même quand elle survient ne l'a tué qu'en apparence et comme en surface. C'est qu'en réalité elle ne peut rien contre lui, il l'utilise pour ses plus grandes métamorphoses.

Quelle est donc l'autre voie que celle de l'agressivité contre l'égo, puisqu'il ne sert à rien de vouloir l'assassiner ? Prendre soin de lui, le fortifier sans cesse... ce qui ne veut pas dire nourrir en soi l'égoïsme et la vanité. Qu'est-ce qui fortifie spirituellement l'égo ? Pour le rendre toujours plus vivant d'une vie qui ne meurt pas ? Qu'est-ce qui le fait divin ? Sa nourriture d'immortalité passe par le canal de trois liens – qui sont comme le cordon ombilical de la mère. Le lien à soi : connaissance de soi, estime de soi et fidélité à soi. Le lien à l'autre : amour, fraternité et solidarité. Le lien

à la nature : respect, écoute et émerveillement. Dans chacun de ces trois liens circulent le lait et le miel de la croissance de l'égo vers sa vie divine. Un : plonger au fond de soi par la concentration intérieure pour répondre à l'appel du Soi divin en soi. Deux : entrer en amour, charité, compassion, sincérité et pardon avec l'autre, second chemin possible vers cet Éveil au grand Soi, seconde voie de découverte en nous-mêmes d'un cœur plus grand que celui qu'on croyait avoir. Trois : dialoguer avec la nature et tout le vivant, et contempler l'univers, troisième voie d'éveil de l'égo, à un infini hors de lui qui résonne puis s'unifie avec l'infini en lui.

Dans le triple lien passent ainsi trois Souffles mêlés qui transforment la petite braise de l'égo en un brasier prodigieux. Et un jour, voilà que je fais feu de tout bois.

PETITES CLÉS D'OR

Nourrir chaque jour un peu l'égo
avec ce qu'on fait remonter de sa profondeur.

Nourrir chaque jour un peu l'égo de la
fraternité partagée avec tous les vivants.

Nourrir chaque jour un peu l'égo d'une
contemplation de la nature et de l'univers.

L'égo est omnivore : l'exercer à faire de tout
une nourriture spirituelle.

Égo



Marc de Smet

Soyez vous-même, tous les autres rôles sont pris.
Oscar Wilde

Qu'est-ce que l'égo ? C'est mon Moi. Cette espèce d'être que je me coltine dans mon vêtement de chair, de nerfs et d'os, jour après nuit, et qui, malgré quelques tendances de fond communes à l'humanité, se révèle absolument unique. C'est à la fois notre problème (nous nous croyons le centre du monde et tout tourne autour de nous) et notre grandeur : il n'y a en effet pas deux êtres humains identiques, jusque dans leurs empreintes digitales et génétiques. J'aime cette forte formule du cheikh soufi Khaled Bentounès selon laquelle chacun de nous est unique, à l'image de l'Unique.

N'entrons pas dans les innombrables labyrinthes du moi, dont l'esprit, comme le rappelle Montaigne, dérape sans cesse. Mais rappelons simplement qu'en chaque égo, le pire et le meilleur coexistent. En effet, nous avons

tous en nous quelque chose du D^r Jekyll et M^r Hyde. La célèbre fiction de Stevenson raconte l'histoire d'un bon médecin dévoué aux autres et secourable le jour, qui se transforme la nuit en un monstre dépravé et criminel qu'il n'arrive pas à contrôler. Cette métaphore nous renvoie à notre vie intérieure, car le pire et le meilleur s'y trouvent. Il suffit d'un minimum d'introspection pour le constater.

Prenons le cas d'une insomnie : nous nous sommes réveillé angoissé, nous n'arrivons plus à nous endormir et nous ressasons nos préoccupations du moment, nos problèmes familiaux et de boulot, nos soucis financiers ou de santé... Des bouffées d'agressivité nous traversent contre untel ou unetelle, quand ce ne sont pas des fantasmes sexuels ou des films plus ou moins paranos que nous nous faisons. Nous voilà inquiets pour notre





avenir, celui de nos proches et celui du monde bien abîmé par l'espèce humaine et il n'y a que de la négativité dans cet univers qui se projette, suivant la jolie formule de Claude Nougaro, « sur l'écran noir de nos nuits blanches ». Que faire ? Prendre un somnifère abrutissant ? Mieux vaut éviter, ce n'est guère bon pour la santé. En revanche, apprendre à nous calmer, oui. Respirer en conscience et faire un balayage yogique de notre corps en détendant toutes ses parties depuis les orteils jusqu'au sommet du crâne. Si ça ne marche pas, lire un peu, si possible pas un polar noir, mais quelques textes édifiants et positifs. Et puis, méditer pour continuer à retrouver un état de sérénité en nous.

Un magnifique *kōan* zen nous apprend que la méditation n'a rien à voir avec la position assise, couchée ou debout. Perturbant pour tous ceux qui méditent sur leur siège, le dos droit et les yeux mi-clos, non ? Non, si on se rend compte que la méditation est d'abord un état d'esprit, celui qui consiste justement à changer en soi le curseur de place dès que l'on se sent perdu, noyé dans ses pensées, comme le dit si bien l'adage

populaire. Quitter M^r Hyde pour retrouver D^r Jekyll. Et pour cela, devenir spectateur de notre tohu-bohu intérieur plutôt qu'acteur. En cela, la respiration consciente aide de façon formidablement efficace, car elle déblaie en nous une sorte de calme qui s'y trouve de toute éternité, qui nous ressource profondément et avec lequel nous pouvons nous reconnecter sans cesse. Et puis, appliquer cette profonde maxime du Bouddha : « Lorsque je médite, j'empreins mon visage et mon être de bienveillance envers tout ce qui existe, animé ou inanimé. »

Oui, le pire et le meilleur coexistent en nous, comme l'ombre et la lumière, le jour et la nuit. Cependant, sachons développer notre propre clarté plutôt que de nous vautrer dans nos obscurités : il ne s'agit pas de fuir mais de les transformer... La bonne nouvelle, c'est que si nous faisons cet effort, ça marche. La mauvaise : c'est sans cesse à refaire ! Que voulez-vous, nous habitons un monde binaire, où le bon Jekyll et le mauvais Hyde s'élèvent sans fin, il faut s'y faire en travaillant intelligemment notre égo pour que le premier prenne en nous plus de place que le second...

PETITES CLÉS D'OR

Posez-vous à intervalles réguliers, une ou deux fois par jour, ne serait-ce que 10 minutes à chaque fois. Faites une pause dans le tohu-bohu du quotidien. Asseyez-vous dans une pièce au calme ou bien marchez dehors, sans but précis.

Faites un balayage de votre corps en détendant toutes ses parties, depuis les orteils jusqu'au sommet du crâne.

Demandez-vous ce que vous souhaitez être à ce moment présent : un parent authentique, une fille ou un fils, un ami authentique, un frère ou une sœur, un vrai partenaire de travail pour mener à bien un projet, un médiateur, etc.

Repensez à une expérience vécue qui vous a fait grandir en sagesse.

Et si tous les biens que vous avez accumulés devaient s'évanouir, que resterait-il de vous ?

Pensez à une parole trop vite prononcée et identifiez le sentiment qui l'a fait naître : jalousie, frustration...

Pensez à la fonction que vous occupez dans votre vie professionnelle et au titre que vos supérieurs vous ont donné, et cherchez ce que vous-même souhaitez mettre dans cette fonction.

Posez-vous et observez calmement ce que vous ressentez, plusieurs fois par jour.

Pendant la journée, lorsqu'une émotion ou une expérience forte se présente, observez ce que cela appelle en vous. À qui s'adresse ce que vous vivez ?

Dans les innombrables situations du quotidien, positives ou négatives, respirez quelque fois profondément, observez vos pensées, vos émotions et vos sensations, observez vos réactions et posez-vous cette question : « Est-ce que tout ceci, c'est moi ? »



Taiun Reifu

Ne craigniez pas le vrai dragon.

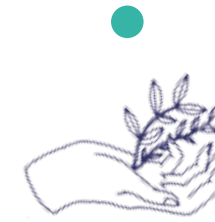
Le monde dans lequel nous vivons serait le monde du spectacle, du paraître, de la représentation. Il ne faudrait pas oublier que la réalité ultime et invisible se donne à voir, seulement à travers les apparences. Il est vrai que nous confondons souvent le monde des apparences avec celui de l'invisible, ultime réalité. Confondre l'ultime réalité de mon existence avec le concept du moi est une méprise que nous faisons trop souvent. Voilà une petite histoire qui illustre cette méprise.

Un homme était passionné par les dragons, il lisait sans cesse des livres à leur sujet, possédait des collections d'estampes les représentant, ses vitrines étaient pleines de statuettes de dragons ; les dragons étaient toute sa vie. Il en peignait même sur les murs de la maison. Un jour,

un véritable dragon se présenta à lui : terrifié, laissant tout tomber, il s'enfuit à toutes jambes... Dans le zen, on dit : *Ne craignez pas le vrai dragon...*

Quand j'étais petit, je n'étais pas sage, j'aimais rire, faire le clown... Rêveur, je n'aimais pas tellement l'école... Tout cela me valait des reproches : « Sois sage ! Ne fais pas l'idiot !... » Mais on ne m'a jamais parlé d'égoïsme. C'est seulement plus tard que j'ai entendu : « Ne sois pas égoïste ! Ne pense pas qu'à toi ! »

Plus tard encore, dans ma démarche spirituelle, j'ai entendu parler de l'égo comme d'un obstacle possible. De nombreuses questions se bousculaient dans mon esprit. La première fois que j'ai vu maître Deshimaru¹, j'ai été impressionné : il



parlait fort, riait beaucoup, prenait beaucoup de place – et entraînait les autres dans son sillage. J'en avais déduit qu'il avait un sacré égo ! Mais par ailleurs, je voyais en lui un homme religieux, patient, faisant preuve de sagesse et d'une grande compassion. Il disait que l'égo n'était pas un problème s'il était associé à une forte pratique. Il disait que plus un bloc de glace est gros, plus il donne de l'eau en fondant. Plus l'égo est fort, plus il donne de sagesse sous la lumière de l'éveil.

Je ne comprenais pas très bien, je pensais à l'époque qu'un maître zen se devait d'être débarrassé de son égo. Je suis néanmoins devenu son disciple. Aujourd'hui je comprends que tous les êtres humains ont un égo et que, bien sûr, il est utile.

Au cours de notre petite enfance, nous prenons conscience de l'image que nous renvoie le miroir et nous nous écrions : « C'est moi ! » Mais ce n'est qu'une image, qu'un reflet sans consistance, en un mot : une illusion ! C'est la naissance de la personnalité : je me vois comme *quelqu'un*. Pareillement, avec les informations que je reçois de mes sens, je me représente la réalité, je crée mon propre monde. Un maître zen dit : « Une fleur s'ouvre, le monde se lève. » Autrement dit : un être vient à la vie, un monde se lève.

Toutes les existences ont leur propre monde (un ver de terre, un lapin, un être humain). Je vis dans mon monde, vous vivez dans le vôtre... Ce n'est ni bien ni mal, c'est. Ce monde dans lequel je vis n'est pas la réalité ultime, mais la représentation que je m'en fais à partir d'informations que me donnent mes sens. Si je n'y prends pas garde, je crois vite qu'un phénomène – comme l'eau qui coule entre deux berges –, a une existence autonome et distincte des autres phénomènes. Mais ce sont le soleil, la terre, le vent, les océans... l'univers entier qui lui donne son existence. Se représenter un fleuve comme de l'eau qui coule entre deux berges, de la source à l'embouchure, est une représentation bien réductrice et superficielle de la réalité.

La carte sur le papier n'est pas le territoire. Ce moi, dans mon esprit, n'est pas ce que je suis réellement. À toutes les représentations qui constituent le monde que j'habite, je donne un nom qui n'est qu'une convention de langage. C'est avec ces mots que je peux penser et élaborer des stratégies visant à satisfaire des rêves, des désirs. C'est avec des mots comme *moi, toi... je veux, je ne veux pas*, que je peux communiquer avec mes semblables.

1. Maître zen japonais, arrivé en France en 1967 pour implanter la pratique du zen en Occident. Il mourut en 1982.



S'il est vrai que chacun vit dans son monde, tous ces mondes coexistent sans se gêner. Tous ces mondes communiquent entre eux, se reflètent les uns dans les autres et se donnent mutuellement vie. Si mes pensées sont en majorité centrées sur moi, si elles ne visent qu'à satisfaire mon avidité et mon aversion, je m'enferme alors dans l'égoïsme et j'entre en conflit avec l'Autre. D'où l'insatisfaction et la souffrance.

Comment aller à l'encontre de ce penchant égoïste ? En me souvenant que toute représentation m'éloigne de la réalité infiniment complexe. En revenant à la réalité, en m'éveillant à celle-ci, en réalisant que ma vie n'est pas séparée de celles des autres. En comprenant que quoi que je puisse penser ou dire, ce ne sont que des constructions mentales, des abstractions bien loin de la réalité insaisissable.

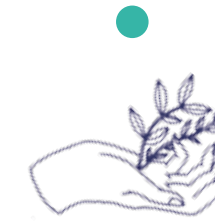
Et surtout, en abandonnant les pensées au service de l'égo qui me coupent de la réalité.

Si je prends l'égo pour une réalité – alors qu'il n'est qu'une image, une illusion – et que je mets ma vie à son service, je fais fausse route. Les pensées au service de l'égo sont nourries de mauvais sentiments, tels que l'aversion ou l'avidité. Il est

nécessaire de se sortir de ce genre de pensées, de retourner à la réalité, de voir que les autres font partie de ma vie, de penser à eux, d'agir pour eux et non pas à leur détriment.

Plutôt que de demander à la vie de se plier à mon égo, c'est à l'égo de suivre la réalité. En ce sens, l'égo (et ma volonté personnelle qui l'accompagne) peut se mettre au service du partage, de la paix, de l'amour.

Mais n'y a-t-il pas des moments où je pourrai me passer de l'égo ? Dans le bouddhisme mahayana, l'idéal est le bodhisattva, l'être qui s'éveille et fait vœu d'aider les autres à se libérer des illusions. On ne lui demande pas d'abandonner son égo, mais de l'utiliser avec sagesse et compassion, au service des existences. Certains aspects existentiels de la condition humaine échappent à notre volonté : la naissance, la maladie, la vieillesse, la mort... Là, le génie de l'égo, les stratégies qu'il invente ne sont d'aucune utilité. Dans ces moments, je ne dois pas m'accrocher à mes peurs et à mes angoisses ; je dois laisser filer mes points de vue, laisser *une infinité d'égo couler au gré des circonstances* et retourner à ce que je suis depuis toujours, à l'ultime réalité dont je fais partie.



On dit que chez les saints, il n'y a pas de *moi*, mais qu'il n'y a rien qui ne soit le *moi*. *Quand une goutte d'eau tombe dans l'océan, elle devient l'océan.*

En résumé, l'être humain est doté d'une capacité réflexive : il peut se voir lui-même. En permanence, il se fait une image de lui-même (l'égo). Dans le monde ordinaire, il en vient à confondre cette image dans son esprit avec la réalité ; il se considère comme un *moi*, il dit de façon commode : *moi, je, mon....*

Notre vie a une réalité absolue qui échappe à toute saisie, au-delà de l'égo et de ses stratégies. La dimension d'absolu est la racine de la dimension ordinaire. C'est l'absolu qui se donne à voir à travers les reflets, les représentations du monde ordinaire. Suivre une pratique spirituelle permet de s'éveiller à la coexistence d'une réalité ordinaire et d'une réalité absolue, les deux n'en faisant qu'une. À partir de cet éveil, nous pouvons agir avec sagesse et compassion, comprendre que la mort qui nous fait si peur n'est que la disparition du monde de l'égo, alors que la réalité absolue continue, mais sous d'autres formes.

L'égo joue son rôle quand il donne à chaque instant, pour se repérer dans le monde, des images de soi et de la réalité sans cesse changeantes, et qu'il propose une stratégie pour tirer partie de la situation. Il est aussi utile pour rentrer en contact avec nos semblables, pour communiquer avec eux et parfois même pour se mettre à leur service. Le problème, c'est quand nous ne sommes pas d'accord avec nos semblables et que nous en venons à nous opposer à eux, incapables de lâcher nos points de vue...

Par *zazen*², il est possible de faire l'expérience qu'une vie sans égo existe. Suite à ce constat, nous devrions mettre la réalité ultime à la première place comme fondement de nos vies, fondement que jamais ne perturbent les sentiments humains.

Revenir à la réalité ultime c'est réaliser que nos points de vue personnels, souvent passionnels, n'ont pas valeur d'absolu, qu'ils sont relatifs et partiels et que nous pouvons les abandonner. Abandonnant mes points de vue, nous nous ouvrons aux points de vue de l'autre et résolvons nombre de conflits. C'est ainsi que les êtres humains peuvent vivre en paix les uns avec les autres.

2. *Zazen* : la posture d'Éveil prise par tous les bouddhas.

Émerveillement



Pierre Taigu Turlur

Paracelse l'accompagna jusqu'au pied de l'escalier et lui dit qu'il serait toujours le bienvenu dans cette maison. Ils savaient tous deux qu'ils ne se reverraient point. Paracelse resta seul. Avant d'éteindre la lampe et de s'asseoir sur le fauteuil fatigué, il versa dans le creux de sa main la poignée de cendre fine et il prononça à voix basse un mot.
La rose ressurgit.

La rose de Paracelse, Jorge Luis Borges

Ce devait être en janvier ou en février 1978. Je venais à peine de m'extirper de la torpeur glacée du bus matinal qui sillonnait plaines et villages, frégate métallique et sonore qui chaque matin embarquait ce petit bout de mousse ébouriffé et emprunté que j'étais, blotti entre la fenêtre embuée et le cartable trop lourd, frileux et tremblant, aux yeux enfiévrés de rêves, à l'âme si prompte à tomber amoureuse de la première chevelure venue, du premier ciel entraperçu. *La rose ressurgit.* Et cette phrase était tombée, au premier cours de la journée ; un professeur nous avait lu cette prose inouïe de Jorge Luis Borges narrant l'entrevue d'un disciple cynique et désenchanté et du maître alchimiste dans l'antre dérobé sous un escalier en colimaçon.

Le triste pèlerin, Johannes Grisebach, au terme d'un échange avec Paracelse, avait conclu aux mensonges du maître et proclamé sa déception et son incrédulité car, sommé de faire renaître une rose de ses cendres, le maître s'était montré incapable de produire le miracle. Une fois le disciple parti, en l'absence du témoin, la rose avait rejailli entre les mains de l'alchimiste. Cette rose revenue de ses cendres, revenue de tout ce qui en avait éteint les feux et la beauté, raison et pragmatisme, réalisme et calcul, peur et espoirs, cette rose ne renaissait pas simplement dans un récit enchanteur, mais elle finissait par éclore dans cette salle de classe, son pourpre et sa carnation veloutée habillaient l'espace tout entier jusqu'aux murs décolorés et griffés, et aux





armoires mal vernies. La magie était partout. L'expérience alchimique enfin palpable. Les vieilles mains de l'alchimiste n'étaient autres que les miennes, son souffle amoureux soulevait ma poitrine, le miracle était de vivre et de respirer là où j'étais et tout alentour les visages bouffis de sommeil des camarades, les tables griffonnées de graffitis, les cahiers froissés et les sacs et manteaux jetés à même le sol : tout, absolument tout devenait merveille, pure merveille et j'étais simplement l'émerveillement lui-même.

Voilà ce qu'une quarantaine d'années après, je tiens pour une expérience primordiale et toujours renouvelée, l'expérience spirituelle la plus essentielle, car c'est à partir d'elle que compassion et action se déploient. Rien qui ne nous soit plus essentiel, afin que nous recevions et rencontrions êtres et choses non dans la construction mentale qui nous les fait appréhender, non dans ces réflexes de fuite ou d'appropriation qui caractérisent notre relation à celles et ceux qui vont et viennent, mais bel et bien dans une communication avec leur réalité première. Vraiment voir, vraiment percevoir, faire l'expérience d'une conscience dé faite des choix et des préférences, qui ne se soucie plus ni de classer ni de saisir et encore moins de manipuler. P'ang Yün, vieil ermite Ch'an de l'ancienne Chine, peut abondamment nous instruire à ce sujet :

Chaque jour, rien de spécial
Je me contente de me saluer
Il n'y a rien à saisir ni à rejeter
Sans aller ni venir
Revêtu des seules montagnes bleues
sans la moindre poussière.
Suprême pouvoir et merveilleuse activité :
je puise de l'eau et ramasse du bois !

Le vieux sage chinois pointe notre activité journalière, quelle qu'elle soit, comme source inépuisable de l'émerveillement le plus pur. S'il fallait offrir une traduction moderne à ce poème, nous évoquerions les courses au supermarché, les enfants à conduire à école ou la paperasse administrative.

Telle est la magie primordiale pourvu que l'on consente à s'ouvrir et vivre sans le filtre des concepts et des jugements. Voici le moine vagabond et mendiant Santoka (1882-1940) qui chemine inlassablement promenant sa carcasse burinée par les feux du soleil et sa peau que s'arrachent tous les vents ; tout au long du chemin, il écrit des haïkus, souvent prosaïques, et parle volontiers de ce que les autres taisent, ne déguise rien de sa peine ou de sa tristesse, laisse sa joie bondir. En fait, Santoka ne réprime plus rien, ne se réprimande plus : il se goûte tel quel et savoure choses, êtres et paysages sur le chemin constamment réinventé et recommencé.

PETITES CLÉS D'OR

Avez-vous déjà laissé votre existence vibrer en vous sans jugements ?

Chaque jour, observez les choses les plus ordinaires de votre quotidien et recueillez-en un aspect qui vous met en éveil.

Si vous pensez à ce que vous avez fait de votre vie jusqu'ici, combien de merveilles ont fleuri sur votre chemin ?

Du matin au soir, du soir au matin, de nombreux instants, phénomènes, expériences et rencontres portent en eux une raison de vous émerveiller. Vivez attentif et ne passez à côté de rien.

Avez-vous déjà pensé et réalisé qu'à chaque instant vous pouvez être cause d'émerveillement pour celle ou celui qui croise votre route ? Une parole, un geste, un regard, une présence ou une absence...

À quel moment vous êtes-vous senti saisi d'un sentiment d'admiration ? Devant un paysage, l'acte d'une personne connue ou inconnue ?

Et si vous redécouvriez sous un nouveau jour des actions quotidiennes toutes simples ? Émerveillez-vous de la saveur d'un aliment pourtant ordinaire, du toucher d'une matière, de l'odeur d'une fleur.

Notez sur un carnet les petites merveilles rencontrées au hasard du quotidien.

Les mots sont aussi des merveilles... quand ils sont sincères.

« Se faire merveille », c'est échanger mille amitiés avec l'autre. Une expression désuète à remettre au goût du jour.



Engagement

Christophe Fauré

**Le fondement de la justice est la bonne foi,
c'est-à-dire le respect de notre parole, et l'inviolable fidélité
à nos engagements.**
Cicéron

Il y a quelques années, par un curieux concours de circonstances, je ne pouvais pas être en famille le jour de Noël. Deux possibilités s'offraient à moi : me morfondre à la maison ou faire un autre choix. J'ai appelé un ami qui m'a mis en relation avec une association organisant un repas de Noël pour les SDF dans le quartier de la gare Montparnasse, à Paris. Cette journée a suscité humilité et joie. Une joie provenant autant de la présence chaleureuse des autres bénévoles que du bonheur des personnes que nous servions. Le soir, je suis rentré chez moi, reconnaissant d'avoir un toit, et empli de gratitude pour ces moments de partage, dans les sous-sols de cette gare parisienne. Ce jour-là, j'ai retrouvé la même vibration que lorsque je me suis engagé à Aides,

dans les années 1980 et 1990, cette association d'accompagnement des personnes touchées par le Sida, ou plus tard, dans des associations aidant les personnes en deuil, après la perte d'un conjoint, d'un parent, d'un enfant...

L'engagement n'est pas aisé : il peut être exigeant, parfois peu gratifiant au premier abord, mais c'est une inestimable opportunité d'accéder à ce que l'on souhaite être authentiquement, en tant qu'être humain. S'engager décentre de soi. Que l'on s'implique dans une association, auprès de son jeune enfant ou de son parent rendu dépendant par la maladie, l'engagement nous relie au monde, dans un mouvement qui porte les valeurs qui ont du prix à nos yeux. L'en-



gagement est une manière de se relier au cœur battant de l'Humanité. Nous nous inscrivons dans une action qui nous dépasse. Nous donnons ainsi du sens à notre vie avec la double définition de ce terme : une direction, en nous mettant en mouvement, et une signification profonde : notre vie n'est plus menée à l'aveugle, en pilotage automatique. Par l'engagement, elle trouve une cohérence, avec un retentissement positif sur nous-même et autrui.

S'engager nous révèle aussi des dimensions méconnues de notre être. C'est accomplir ce que le bouddhisme nomme les « deux bienfaits » : le bienfait pour toi, le bienfait pour moi, les deux en même temps, sans aucune notion de sacrifice. Par cet acte volontaire, nous prenons conscience d'avoir suffisamment de valeur pour faire une différence dans la vie des autres.

Je fais souvent ce constat en psychothérapie : quand les personnes parviennent à apaiser leurs démons intérieurs ou leurs souffrances du passé, il émerge, chez beaucoup d'entre elles, un désir de connexion à autrui, un désir de s'engager. C'est comme si le recentrage sur soi que permet la thérapie donnait paradoxalement accès à une plus grande ouverture vers l'Autre.

Enfin, engagement rime avec liberté. J'ai l'intime conviction que la capacité à nous engager est une des facettes de notre liberté fondamentale à mener notre vie comme nous l'entendons, en dépit de nos incontournables limitations. Il nous appartient d'activer ce levier de notre humanité. Ainsi, s'engager, c'est en vérité poser un acte d'homme ou de femme libre. C'est être pleinement vivant en choisissant, en conscience, de prendre en main sa destinée.

“

**L'HOMME N'EST RIEN D'AUTRE
QUE LA SÉRIE DE SES ACTES.**

HEGEL

“

Épreuve



Federico Dainin Jōkō Sensei

Aucune épreuve n'a jamais été résolue dans les larmes.
La chenille à Alice, au pays des Merveilles

Lorsque le prince Siddharta réalisa et déploya sa profonde sagesse, lorsque l'éveil transfigura son existence, il partagea avec ses proches disciples le cœur de toute sa quête, la profonde expérience de son éveil, par ces mots : « Cette vie est souffrance. »

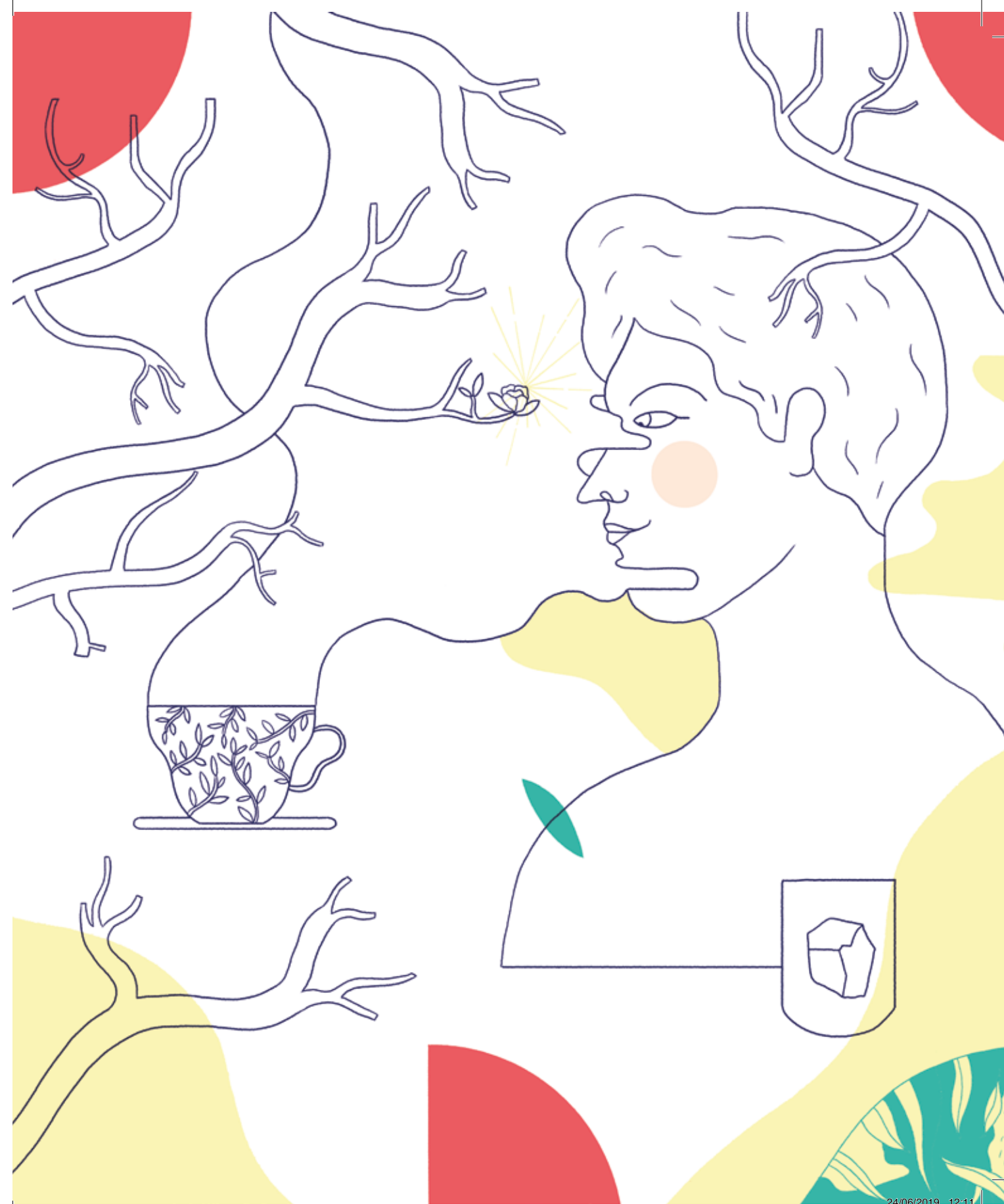
J'ai grandi à l'ombre de l'amour. J'ai été élevé dans la bienveillance, je sais que depuis mes premiers instants de vie j'ai baigné dans la tendresse, que la maison dans laquelle j'ai grandi débordait de bonté. Je n'ai jamais manqué de rien. Je pense même, et je le pense sérieusement, que je suis un sacré privilégié ! La vérité de cette vie s'est donnée à moi abondamment et, inévitablement, sans m'épargner épreuves et peines.

Mes joues porteront sans doute à jamais les sillons de larmes qui ont coulé des années

durant. J'ai l'impression que, pour que je ne m'y méprenne pas, la Vie m'a mis en état de sensibilité très rapidement alors que j'allais bon train dans une existence confortable et fleurie. Mais nous ne pouvons pas cueillir la rose sans l'épine, n'est-ce pas ?

Entre mes dix ans et la fin de mon adolescence, j'ai été anéanti et écorché de toute part. La santé, la perte de quasiment toute ma famille, une longue dépression. Et puis un grand vide débordant de larmes. Si je devais vous dire ce qu'est l'épreuve pour moi, quelle est mon expérience de l'épreuve, je la comparerais à la branche hivernale.

J'ai été habitué à voir ma vie fleurie. Il m'a fallu du temps pour accepter qu'elle puisse aussi être traversée par l'hiver et les branches nues, sèches, austères et dépouillées. Vides.





J'étais un jeune en recherche et débordant de foi lorsque de nombreuses épreuves m'ont mis à terre. Il m'a fallu un fou rire, un seul, pour me relever.

Je me trouvais dans un temple bouddhiste en Inde et je prenais un thé avec un vieux moine auquel, désespéré, je racontais mes peines ce matin-là. Alors même qu'il me tournait le dos pour me servir une tasse de décoction bouillante tout en écoutant mon récit s'achever, il se mit à rire, un rire explosif, comme le rire d'un enfant s'achevant par un « Bien, dis-moi, est-ce que tu prendras du sucre dans ton thé ? ». Pendant un instant j'ai pensé que cet homme était dérangé, puis lorsqu'il s'est rapproché de moi m'offrant la tasse de thé, lorsque ses yeux bleus se jetèrent dans les miens je fis l'expérience indescriptible d'une profonde paix, d'une inouïe compassion. La montagne de mes peines qui m'avait écrasé jusque-là, avait été réduite à un caillou qui désormais tenait dans la poche de mon cœur. Je venais de me confier à un moine pour qu'il entende ma peine et m'aide à tarir mes larmes. Je venais de lui confier ma longue maladie, la mort

de mes frères, le suicide de mon père, la maladie de ma mère, mon doute en Dieu et mon envie de tout abandonner, y compris ma vie. Et à présent je souriais.

Ce vieux moine, m'offrant son rire, est venu fleurir les branches sèches de ma vie. La chose la plus importante n'était toutefois pas le fait que je passais de la sécheresse à la floraison, mais plutôt qu'il était possible de fleurir au cœur même des larmes.

Lorsque le Bouddha enseignait que « cette vie est souffrance », je le sais seulement aujourd'hui, il ne parlait pas tant des épreuves que nous traversons. Non. Il voulait dire que nous souffrons parce que nous sommes soumis aux illusions et que la plus terrible d'entre elles est que, lorsque notre vie est touchée par la souffrance, nous croyons qu'elle est subitement réduite à la souffrance.

Le rire de cet homme a libéré ma vie, même si je ne l'ai pas vraiment compris tout de suite. En réalité il a voulu tourner la roue de mon désespoir en sens inverse et, par là-même, ouvrir mes yeux

PETITES CLÉS D'OR



sur l'une des grandes convictions spirituelles du bouddhisme : rien n'est séparé.

Notre vision égotique et dualiste du monde fait que nous opposons toujours tout : le bien face au mal, la vie face à la mort, le bonheur face au malheur, la réussite face aux épreuves. Et puisque nous séparons tout en opposés, nous finissons par croire que, dans l'absolu, nous pourrions choisir et, quitte à choisir, nous nous mettons dans des quêtes illusoire de vies heureuses, de vies faites de bonheurs, de vies immortelles, de vies parfaites. C'est là la cause de nos plus grands malheurs : la recherche même du bonheur.

Si vous vous asseyez en méditation et observez votre vie, vous verrez que ces choix-là ne sont pas possibles, puisqu'on ne peut diviser en deux ce qui est depuis toujours un.

Le jour où nous naissons, nous portons en nous notre mort.

Dans l'énergie de notre inspiration se meut déjà le mouvement de l'expiration.

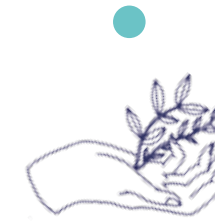
Malheur et bonheur sont des expériences qui s'alternent en raison des conditionnements que nous rencontrons ou dont nous sommes l'origine.

L'épreuve n'est donc qu'une possibilité de l'existence.

Une possibilité parmi tant d'autres. Mais non seulement.

L'épreuve est aussi une opportunité, celle de faire l'expérience que lorsque tout est remis en cause, éprouvé, questionné, voire anéanti, nous plongeons dans un vide fécond qui, quoique inconnu, nous ouvre à d'innombrables autres possibles.

L'épreuve nous rend créatif comme le bonheur nous rend enthousiaste.



Il faut un hiver pour qu'il y ait un printemps. Comment le cerisier pourrait-il redéployer les pétales emportés par le vent des beaux jours si la sève ne se concentrait dans l'austère branche hivernale pour se régénérer ?

Comment pourrions-nous déployer tous nos possibles si l'épreuve ne venait pas nous remettre en question ?

Je sais que les épreuves qui ont traversé ma vie m'ont rendu plus compatissant, plus attentif à mon existence, sans doute plus altruiste et plus respectueux de la fragilité mienne et d'autrui.

Je bénis les jours de mes épreuves aujourd'hui, car ils m'ont ouvert à tous les possibles.

Je les bénis, car je sais que ce n'est pas dans les larmes qu'on les traverse vraiment, mais dans un rire d'un vieillard au cœur d'enfant.

Nos choix, nos conditions, nos liens, nos décisions, créent les épreuves parfois.

Le cœur libre et léger les dépasse. Toujours.

Espace et temps



Laurence Bibas

**Nous pouvons faire de la liberté un idéal,
tout en demeurant totalement esclaves de nos habitudes.**
Sogyal Rinpoché

Il m'a fallu des années de méditation pour réaliser que je n'étais pas présente, mais en transit, entre deux, en approche de moi-même. Mais où étais-je donc pendant tout ce temps ? Ballottée entre le passé et le futur, le Ciel et la Terre, le corps et l'esprit, mes rêves et ma réalité... En pratiquant la pleine conscience, j'ai mieux ressenti ce décalage, mais l'habitude était trop forte...

Et puis un jour, j'ai eu un déclic en me rendant compte que nous passons notre temps à prévoir des événements qui ne se réalisent jamais comme nous l'avons imaginé. Ainsi ai-je réalisé que les meilleures choses qui m'étaient arrivées dans la vie étaient absolument imprévisibles. Alors, si rien ne se passe comme prévu, à quoi sert de tout prévoir et tout le temps ? Et la réponse intérieure est venue : à rien du tout ! « N'attends rien et sois prête à tout ! ». C'est ainsi que j'ai atterri

dans le présent. J'ai reçu un mode d'emploi pour cesser de regarder ma vie par le petit bout de la lorgnette et je me suis réconciliée avec l'imprévisibilité généreuse de l'existence qui, si je la laissais faire, m'apportait le meilleur que je puisse recevoir. Depuis, même quand je traverse des moments difficiles, je les accueille aussi.

En continuant à prévoir et anticiper de manière anxieuse notre futur, nous créons un sentiment de méfiance envers l'existence.

Quand nous nous entraînons à accepter ce que la vie nous apporte, en renforçant une accueillante réceptivité, nous entraînons notre esprit au meilleur pour nous-mêmes.

PETITES CLÉS D'OR

Apprendre à écouter notre corps ou plutôt à l'entendre, c'est donner de la valeur à nos ressentis physiques, car le corps est une boussole, il est vivant dans le présent. Sa présence complète celle de notre esprit et nous permet d'atterrir dans notre vie, les deux pieds sur terre ce qui permet à notre tête de profiter de l'inspiration des étoiles sans s'y perdre.

Avons-nous l'habitude de nous inquiéter pour le futur ? Cela nous rassure-t-il ? Non, cela augmente notre anxiété. Remarquons nos tendances mentales, épions-les en pleine conscience et remettons-les à leur place : ce sont de simples hypothèses, une histoire que nous nous racontons à ce moment-là, ce n'est pas la vérité. Revenons à la conscience du moment présent, à ce que nous sentons, à ce que nous faisons et soyons pleinement engagés à chaque instant. Par exemple, marcher en conscience pour redescendre dans nos pieds et être avec ce qui se présente à chaque pas.

Lorsque j'ai un projet qui me tient à cœur, comme un voyage ou un rendez-vous

amoureux, ai-je tendance à tout prévoir pour que tout soit parfait ? Si oui, suis-je encore ouvert aux détours inattendus ou à l'écoute de l'autre ? Préparer en restant ouverts à l'imprévu, c'est s'ouvrir à la magie – comme un orage d'été qui gâche le pique-nique –, mais nous fait courir, rire, chercher un abri et s'embrasser sous la pluie.

La vie est grande et pleine de cadeaux. À chaque épreuve son cadeau caché, parfois un cadeau paradoxal qui nous semblera plus merveilleux avec un peu de recul... La vie ne parle pas toujours notre langage ou plutôt c'est nous qui ne sommes pas à son écoute. Comme l'a dit un jour mon maître tibétain Sogyal Rinpoché : « Attention à ce que vous demandez, vous pourriez bien l'obtenir ! » Ne formulons pas de souhaits trop précis, car nous ne sommes pas toujours les meilleurs conseillers pour nous-mêmes.

Et si nos souffrances étaient des portes pour grandir ? et si la lumière émergeait de l'obscurité ? et si nous étions sages et que nous ne le savions pas ? Et si nous étions heureux et si nous étions beaux et si nous étions déjà tout ce que nous souhaitions ?



Espoir

Pauline Bebe

**Je suis juif parce qu'en tout temps
où crie une désespérance, le juif espère.**

Edmond Fleg

Qu'est-ce que l'espoir, sinon ce fil d'azur auquel je me raccroche, je me suspends comme mon cœur se suspend à tes lèvres. Entre les nuages perce le rayon de soleil qui illumine soudain le paysage, lui fait prendre forme et repousse les ombres là où elles doivent être, pas plus. L'ombre se profile aussi sur la page blanche sur laquelle j'écris, mais elle ne fait pas ombre aux mots et au message, baigné de lumière.

Quand Dieu dit « Que la lumière soit » (Genèse 1:3), n'est-ce pas une parole portée par l'espoir du projet qui se dessine et qui est rendu possible ? Projet fou, s'il en est, de créer le monde et l'être humain de surcroît ! Les anges, pourtant, n'étaient pas d'accord ; ils avaient prévenu Dieu que l'être humain le décevrait, qu'il ne ferait que des bêtises, toute la journée (Genèse 6:5). Pourtant Dieu n'a pas écouté les anges, Dieu a dit, parmi eux les

êtres humains, il y aura des anges et pour ceux-là le monde vaut la peine d'être créé.

L'espoir n'est pas resté collé au fond de la jarre de Pandore. Depuis, l'espoir a accompagné les rêves les plus fous, que l'on caresse comme des amants épris de désir. Pas de limites à nos rêves, pas de vêtements rétrécis par des lavages de désespoir dans une machine de mécaniques rouillée par le temps et les habitudes. Les rêves doivent échapper aux algorithmes, ne pas se laisser emprisonner par les mesures du possible des gens bien pensants. Alors, je m'autorise à rêver de temps meilleurs, de temps où chacun pourra regarder le visage de l'autre sans mépris, mais en le saluant, où personne ne prendra la vie de l'autre ni sa place sous le soleil, où les mains se joindront et les doigts s'embrasseront. Je rêve de ce moment où tu seras à côté de moi sans



les aiguilles des secondes qui te rappellent au temps qui passe, et où nos regards se poseront à l'horizon, voyant voguer des voiles gonflées d'amour et d'espoir.

Tikva, l'espoir, *kav*, le fil... nous marchons sur le fil de l'espoir, sans savoir de quoi demain sera fait. Derrière nous, des générations, malgré la fragilité de la vie, les persécutions, les heures sombres, l'ont construit. Ne sont-ils pas des géants de l'espoir ceux qui dans les camps ont avancé un pied devant l'autre en pensant un avenir ? Alors même que leurs bourreaux sanguinaires voulaient supprimer tout espoir dans leurs yeux. Un peuple à la nuque roide, nous le sommes, « petit peuple invincible » dont la potion magique est l'espoir et qui refuse l'idée même d'un destin tracé pour nous par d'autres qui voudraient y mettre un point final.

L'espoir nous a forgés, l'espoir nous permet de dire « oui », d'essayer, quitte à trébucher, boiter comme notre ancêtre Jacob, d'avoir la fierté de dire que nous avons combattu avec Dieu et que nous avons vaincu.

« Des agents de l'espoir dans un monde de désespérance », écrit le grand rabbin Jonathan Sachs. Pétris d'espoir, nous marchons comme l'homme de Giacometti et jusqu'au dernier instant, nous espérons, car nous savons que nous construisons le futur dès que nous naissons. « Ces paroles-là, tu les enseigneras à tes enfants » (Deutéronome 6:7), « tes bâtisseurs », dit le Talmud, ces bâtisseurs d'une maison jamais terminée, qui reste inachevée comme une symphonie écrite sur la portée de l'espoir.

Et vous, quels espoirs caressez-vous ?

“

**PAS D'ESPOIR SANS CRAINTE,
PAS DE CRAINTE SANS ESPOIR.**

SPINOZA

“

Éternité



Federico Dainin Jōkō Sensei

**Il n'est rien de constant en ce monde
Sauf le changement.**
Dhammapada

Pour parler d'éternité, il faut penser « ainsité », nyozé en japonais. L'ainsité est sans nul doute le cœur de la pratique du bouddhisme, exprimée parfaitement dans l'art de méditer. Cultiver nyozé, c'est faire l'expérience d'une contingence qui échappe aux schémas de nos conjectures intellectuelles avides. C'est en contemplant l'ainsi que nous comprenons que l'ainsi est sans cesse changeant. Ce changement est l'éternité.

Quand la fleur fane, où s'en va son parfum ?

Quand nous mourrons, où nous en irons-nous ?

Et entre notre naissance et notre mort combien de fois avons-nous existé ? Et de combien de façons ? Éternellement.

Nyozé, c'est le véritable kōan de nos quotidiens. Le grand questionnement.

Que les choses soient *ainsi* ne signifie aucunement qu'elles soient comme ça à tout jamais. Que les choses soient *ainsi* signifie qu'à cet instant précis, sous mes yeux, ce qui survient se produit pour et par moi, est *ainsi* pour moi. L'expérience de l'ainsité est l'opposé de la recherche de l'Absolu. C'est bien dans l'*ainsi* de toutes les choses qu'œuvre mystérieusement l'éternité.

Mais qu'est-ce que donc l'éternité ? C'est le mystère de l'éclosion d'une fleur qui naît et meurt dans un instant de ma vie. Et cette fleur naît et meurt dans les milliards d'instant des centaines de vies qui la contemplent. Aussi, il n'y a pas « la



vie d'une fleur », mais des centaines de vies sont la vie d'une seule fleur. Le monde entier alors est une seule et unique fleur, et une seule et unique fleur en éclochant, éclot des milliards de fois en des milliers de vies.

Notre présence en ce monde est pareille et, par là même, éternelle.

Aujourd'hui, rien qu'aujourd'hui, combien de fois avez-vous existé ? Croyez-vous vraiment exister de manière immuable une fois pour toutes et de la même façon pour chaque personne qui croise votre chemin ? À chaque instant nous mourrons et nous naissons, à chaque instant nous sommes créés et recréés. Le monde tout entier est ainsi fait. Rien n'est immuable et comme l'enseigne le Bouddha, bien avant les sciences modernes et la science quantique, il n'est rien de constant en ce monde si ce n'est le changement. Une autre façon de dire « éternité ».

Cette expérience nous arrache à nos vues étri-
quées et nous plonge dans l'océan de compassion
du monde. Comment vos cœurs ne déborderaient

pas d'amour et de compassion en sachant que cette fleur sous vos yeux est aimée par des centaines de vies avant et après vous, et qu'elle a embelli des centaines de vies en deçà et au-delà de la vôtre ? Comment ne pas déborder de compassion en se sentant enfin pris dans une existence sans commencement ni fin ?

Comment ne pas avoir le cœur ravi de compassion sachant que cet homme ou cette femme qui croise notre route n'a de cesse de changer, d'être nouveau ou nouvelle ?

Comment ne pas se sentir remplis de compassion quand nous nous savons tous éternels, nous, les autres, les phénomènes et les mondes, c'est-à-dire sans cesse changeants et sans cesse nouveaux ?

L'éternité est l'ADN du monde, cet état des choses, cette nature intrinsèque qui fait qu'à chaque souffle, à chaque battement de paupières, tout est toujours possible. L'éternité nous invite à réapprendre à goûter la vie, ici maintenant, infiniment.

“

**ELLE EST RETROUVÉE.
QUOI ? — L'ÉTERNITÉ.
C'EST LA MER ALLÉE
AVEC LE SOLEIL**

ARTHUR RIMBAUD

“

Éthique



Fabrice Midal

La vérité que j'aime n'est pas tant métaphysique que morale.
Jean-Jacques Rousseau

Nous pensons souvent que l'éthique correspond à un ensemble de prescriptions qu'il nous faut suivre. Faire ceci et pas cela... N'est-ce pas un malentendu ? L'éthique ne consiste pas à suivre des règles, mais à entrer dans la danse de la vie. Développer une intelligence juste des situations. C'est là, le cœur de toutes les traditions spirituelles quand elles n'ont pas dégénéré en religion formaliste.

Le Christ qui parle à la femme adultère au mépris des règles en cours, ou encore Antigone qui refuse la loi de Créon nous révèlent que l'éthique consiste à se méfier des lois humaines quand elles ne sont pas assez justes. Victor Hugo a parfaitement illustré cette opposition en confron-

tant dans *Les Misérables* la figure de Valjean et Javert. Le policier qui ne cesse de poursuivre l'ancien galérien ne veut obéir qu'à la loi. Mais au lieu de servir la loi supérieure de l'amour et de la bonté, il ne sert que la loi humaine dans ce qu'elle a d'implacable et de faux. Le renversement qui est ici à l'œuvre est vertigineux. L'éthique ne repose pas sur le sens du devoir, du sacrifice, mais sur une profondeur humaine, une densité qui doit se rejouer à chaque fois, dans chaque situation. C'est bien cette profondeur que tout engagement spirituel devrait viser à favoriser.

En effet, contrairement à une idée reçue, les criminels ne sont pas tant guidés par l'égoïsme ou la soif du sang que par une profonde insensi-





bilité, une absence de tout sentiment de culpabilité, de remords ou de honte. Ils se sont coupés de leur propre humanité. Dans les années 1960, Stanley Milgram a réalisé des expériences restées célèbres sur la soumission à l'autorité : près des deux tiers des sujets étudiés ont accepté d'envoyer des décharges électriques d'intensité maximale à un mauvais « élève », simplement parce que l'ordre leur en avait été donné. Et Milgram d'en conclure : « Les tyrannies sont perpétrées par des hommes timorés qui n'ont pas le courage de vivre à la hauteur de leurs idéaux. » Ce qui ruine l'éthique, c'est ce manque de profondeur, cette manière d'être lisse, convenable, superficiel.

Ludwig Wittgenstein est le philosophe qui éclaire de manière la plus vertigineuse cette énigme. Nous voudrions que l'éthique soit rigoureuse. C'est une profonde illusion. « Dans la mesure où

l'éthique naît du désir de dire quelque chose de la signification ultime de la vie, du bien absolu, de ce qui a une valeur absolue, l'éthique ne peut pas être science. Ce qu'elle dit n'ajoute rien à notre savoir, en aucun sens. Cependant, elle nous documente sur une tendance qui existe dans l'esprit de l'homme, tendance que je ne peux que respecter profondément quant à moi, et que je ne saurais sur ma vie tourner en dérision. » L'éthique répond d'un engagement intime, profond, personnel. Elle n'a certes pas la clarté des lois scientifiques, mais cette limite est aussi son possible. C'est ainsi, en effet, qu'elle peut répondre à une exigence existentielle fondamentale. Interroger l'éthique est la question des questions, puisqu'elle n'appelle aucune réponse définitive, mais une certaine inquiétude qui nous laisse sur le qui-vive, qui nous conduit à essayer d'être plus juste, plus aimant, plus ouvert, plus respectueux... attentif à la réalité concrète des situations.



**L'ÉTHIQUE DE LA JOIE DIT QUE LA JOIE VÉRITABLE,
JOIE INTENSE ET RÉFLÉCHIE QUI SE PRÉSENTE
COMME LE PRÉFÉRABLE ABSOLU
ET L'ENJEU RADICAL, EST UNE VIE
À CONSTRUIRE ET NON UNE GRÂCE À RECEVOIR.**

ROBERT MISRAHI



Éthique



Vénérable Marie-Stella Boussemart

**Si un bodhisattva observe une éthique parfaitement pure,
il n'est aucune des qualités ni aucune des excellences des dieux
ou des hommes qui ne devienne sienne.**
Bouddha

Alors que je surfais sur la toile, mon œil a été attiré par un titre alléchant : « Investir dans la terre, une démarche vertueuse et rentable ». Mais oui, bien sûr, me dis-je. Voilà le placement rêvé, sans risque et des plus avantageux. D'ailleurs, il y a 2 500 ans et plus, Bouddha annonçait déjà de magnifiques moissons de qualité et de bonheur à qui prendrait la peine de cultiver la terre de l'éthique.

« De l'éthique [naît] le bonheur », soulignait des siècles plus tard le philosophe indien Nāgārjuna. Parce que la vacuité est en toute chose, l'interdépendance entre toutes choses est grande.

Le Bouddha recommandait de toujours vérifier par soi-même, sans jamais se contenter de croire sur parole qui que ce soit, même pas lui ! Alors, en quoi consisterait cette éthique si féconde ?

Certainement pas en une soumission à des règles arbitraires. C'est à la fois plus simple et plus exigeant. Plus simple, parce que l'éthique est un état d'esprit, interne et personnel. Plus exigeant, parce qu'elle suppose réflexion et adaptation au cas par cas.

La règle d'or consiste à ne pas faire à autrui ce qu'on ne voudrait pas qu'autrui nous fasse. Ainsi, Bouddha énonce clairement que celui qui se permet de nuire à autrui n'est en aucun cas de ses disciples. Qui dit éthique, dit donc respect : non seulement respect d'autrui, mais aussi respect de soi.

Le mahayana sublime ces deux principes en la triple éthique des bodhisattvas, qui inclut la voie dans son intégralité : sur les fondations de l'abs-

tention des agissements préjudiciables s'élève le palais des qualités, condensées dans les six perfections, et le tout culmine en l'aide apportée à autrui.

L'éthique fondamentale suppose de sciemment éviter des conduites nuisibles. Mais le seul fait de ne rien commettre de néfaste ne suffit pas à l'éthique. Il faut en avoir décidé. D'où l'intérêt et l'importance des vœux et des engagements qui peuvent être pris pour des durées plus ou moins longues. Comme dans tout entraînement, qui va doucement va sûrement. Jurer de ne plus jamais mentir sa vie durant serait sans doute présomptueux, mais sur une période de vingt-quatre heures, cette résolution pourrait être tenable et encourageante.

Cependant, comment le fait de veiller à ne pas commettre de mauvaises actions pourrait être source de bonheur ? Sans évoquer de futures renaissances, avoir la conscience tranquille dans l'immédiat favorise sans doute la sérénité. Sur le plan social et relationnel, les effets positifs sont évidents : paix civile, harmonie, climat de confiance, entre autres.



Une autre composante de l'éthique des bodhisattvas consiste en l'épanouissement des qualités et des vertus. L'éthique n'échappe pas à l'interdépendance. Si elle sert de base aux autres qualités, elle a aussi besoin de leur compagnie pour atteindre la plénitude. La générosité lui ouvre le champ, faute de quoi un trop fort attachement aux biens et aux privilèges la rendrait impossible à mettre en œuvre. La patience lui est nécessaire, sinon les agissements d'autrui la décourageraient promptement. L'enthousiasme lui est favorable, en lui rendant la tâche agréable et légère. La concentration lui est indispensable, pour maintenir le cap. La sagesse lui est essentielle, pour discerner ce qu'il convient de faire ou non.

Dans le chapitre de l'éthique du *Bodhisattvabhūmi*¹, Asanga² souligne l'importance de l'étude, de la réflexion et de la méditation. Il invite non seulement à respecter et à servir les maîtres, mais aussi à prendre soin des malades, à apprécier et à louer les personnes dotées de qualités et, plus généralement, à se réjouir des mérites de tous les êtres. Certes, dit-il, il convient de faire montre de patience envers ceux qui commettent des fautes, mais sans aveuglement. Il indique les

1. Les Terres des bodhisattvas

2. Moine bouddhiste du IV^e s., originaire de nord-ouest de l'Inde.



outils dont il faut user, à savoir la mémoire et la vigilance. Il appelle à la modération, que ce soit pour l'alimentation ou pour le sommeil.

De toute évidence, l'association des six qualités cardinales, dénommées « perfections » (*paramita*), nous confère la capacité d'apporter à qui en aurait besoin une aide efficace parce qu'adaptée. Dans le même chapitre de l'éthique, Asanga dégage dix cas :

- aider ceux qui en ont besoin, de manière réfléchie, judicieuse et concrète ;
- aider ceux qui souffrent, physiquement ou moralement ;
- rendre les services au centuple ;
- protéger de la peur ;

- consoler les affligés, qu'ils soient tristes d'avoir perdu un être cher, ou des possessions, etc. ;
- secourir les pauvres ou tout être en proie à une gêne ou à un manque ;
- fournir logements et autres commodités ;
- s'adapter aux attentes et au tempérament des autres ;
- encourager par des compliments, etc. ;
- avec fermeté, voire sévérité, détourner de comportements mauvais.

La vie courante ne cesse de fournir des opportunités pour mettre en œuvre l'éthique sous une forme ou une autre. L'éthique ne nécessite pas de se retirer au fin fond des montagnes, ni de se raser les cheveux, ni de se livrer à des rituels complexes. Il faut juste y penser et agir en conséquence. Rien de plus simple.

PETITES CLÉS D'OR

Au réveil, prenez un instant pour raffermir votre détermination à observer l'éthique.

**Si possible, faites un bilan à mi-journée.
A minima, faites-en un le soir avant de vous endormir.**

**En cas de bilan positif, réjouissez-vous-en.
En cas de défaillance, prenez-en conscience pour repartir du bon pied.**

Rappelez-vous que tout être est digne de respect.

Même si cela vous semble infime, mieux vaut éviter le moindre comportement un tant soit peu contraire à l'éthique. Même si cela vous semble infime, mieux vaut accomplir le moindre acte utile ou bénéfique.

C'est à vous d'observer l'éthique. Pas aux autres. Quand d'autres agissent de manière nuisible envers vous, essayez de les regarder comme des bienfaiteurs qui vous offrent des occasions de respecter l'éthique et les autres perfections.

Privilégiez le long terme par rapport au court terme.

Privilégiez l'intérêt général par rapport à l'intérêt particulier.

Prêtez une attention particulière aux êtres vulnérables : enfants en bas âge, personnes âgées, malades, indigentes, etc.

Faites montre de gratitude envers ceux qui vous ont témoigné de la bienveillance : parents, professeurs, bienfaiteurs, etc.



Être humain



Abd-el-Hafid Benchouk

J'étais un trésor caché, j'ai aimé à être connu,
alors j'ai créé le monde...

L'être humain est un monde et il est le joyau de la création, ou plutôt il est potentiellement cette ultime réalisation à la fois créée de Terre et d'Esprit *Rûh*. Il est le récapitulatif de tous les règnes, à la fois minéral, végétal et animal. Il a également en lui le monde des *Jinns*, êtres invisibles qui peuvent être bons ou mauvais comme les êtres humains, ainsi que le monde des anges qui sont des êtres de pure bonté et beauté.

Il est dit dans le Coran : « Nous avons certes créé l'homme dans la forme la plus parfaite. Ensuite, Nous l'avons ramené au niveau le plus bas, sauf ceux qui croient et accomplissent les bonnes œuvres : ceux-là auront une récompense jamais interrompue. » (Sourate 95)

Réaliser notre humanité, c'est prendre conscience que nous sommes minéral et végétal, végétal et animal, animal et psychique, psychique et potentiellement angélique, angélique et avant tout de nature divine. Notre axialité, notre posture debout, symbolise le lien entre le Ciel et la Terre. L'Être humain est aussi le calame, la plume avec laquelle Dieu écrit le destin... Il est l'Alif, première lettre de l'alphabet arabe, dont la valeur numérique est 1 (l'Un étant Dieu).

À l'écoute de la parole de Dieu qui résonne au fond de son cœur à chaque instant, l'être devient divin... À l'écoute de la matière et du feu qui l'anime, il est perdu, réduit à son animalité, les lianes du monde végétal l'enchaînent et son cœur



risque de devenir plus dur que la pierre (alors que même de la pierre jaillissent des sources d'eau pure, selon le Coran).

À l'image du derviche tourneur, l'être humain se doit de recevoir les bienfaits du Ciel et de les distribuer sur Terre. Poussière insignifiante à l'échelle de l'Univers, nombre sans importance au regard des 7 milliards d'êtres humains, il recèle pourtant le trésor déposé par le souffle de Dieu en son âme. Exceptionnel et banal à la fois, c'est dans son humilité que réside sa grandeur, dans son abnégation qu'il est reconnu et dans le service qu'il devient seigneur.

Le dépôt sacré lui ayant été confié, puis caché au plus secret de son être, il le cherche en traversant les montagnes et les mers, en élevant des palais et des tours, en puisant la connaissance du fond de l'Océan ou à la limite des galaxies. Il cherche la beauté dans la poésie, l'architecture, la musique... Il cherche la vie dans le dépassement de ses limites, dans le regard d'un enfant ou dans le vol d'un oiseau... Il rêve d'éternité en se plongeant

dans l'instant, en aimant, en donnant, il oublie la mort parce qu'il se sait issu de la vie. Manifestation du vivant, de Celui qui est aujourd'hui tel qu'il était et qui sera toujours tel qu'il est...

Être humain signifie vivre le symbolisme de la croix. Pourquoi parler de croix alors que je suis de la Maison de l'Islam ? Car nul autre symbole n'explique mieux le chemin que l'homme et la femme doivent réaliser. Parcourir le chemin horizontal, afin de ne faire qu'un avec l'humanité, ne plus haïr, ne plus envier, ne plus vouloir que le bien pour tout être humain. Partir à la verticale à la recherche des états multiples de l'être, de degré en degré, d'étape en étape. Alors, tout connaître dans la simultanéité de l'Éternel Présent, puis redescendre pour servir chaque âme rencontrée tout en continuant soi-même de cheminer de perplexité en perplexité...

Définir l'humain : comment le pourrais-je ? Lui qui ne se laisse définir que comme le support de la contemplation de l'Infini, qui contemple l'Infini à travers le fini...

Méditation

« Tu ne sais pas à quel point ça a été difficile de chercher un cadeau à t'offrir. Rien ne semblait correct. Quelle est l'utilité d'amener de l'or à la mine d'or, ou de l'eau à l'océan ? Cela ne sert à rien, non plus, que je t'offre mon cœur et mon âme, car tu les as déjà. Je t'ai apporté un miroir. Regarde-toi et souviens-toi de moi ! »

Rûmî

Éveil



Amy Hollowell

**Voir un monde dans un grain de sable,
Et un ciel dans une fleur sauvage,
Tenir l'infini dans la paume de sa main
Et l'éternité dans une heure.**

William Blake, Augures d'innocence

En sortant de mon sommeil ce matin, j'ai découvert la lumière du jour grise ; huit heures auparavant, ma chambre avait été plongée dans l'obscurité de la nuit hivernale. Le matin, j'ai eu une expérience de ma chambre, de moi-même et du moment tout à fait différente de celle vécue la nuit. Voyant un pull sur une chaise, des rideaux orange devant la fenêtre, une chaussette noire sur le plancher, plutôt que de voir des formes et des silhouettes vagues dans l'ombre de la nuit, j'ai apprécié les singularités respectives du jour et de la nuit. Quoique différent, l'un n'était pas meilleur que l'autre. Cependant, même si je n'avais pas dormi pendant les huit heures précédentes, j'aurais été incapable de distinguer quand, précisément, la nuit est devenue jour.

Autrement dit, je ne peux pas séparer la nuit du jour, bien que je puisse voir clairement leurs différences. Je vois à la fois l'unité et la diversité.

L'expérience de l'éveil dans le zen consiste justement à s'éveiller à l'unité de la vie. Nous nous éveillons du profond sommeil de l'illusion dans lequel ce qui unit l'infinie diversité des êtres et des choses a été obscurcie par les nuages de notre égoïsme. Dans ce sommeil, notre attention a été portée exclusivement à nous-même et à ce qui différencie les êtres et les choses. Nous nous éveillons donc à l'unité essentielle de tout. Nous voyons l'impermanence (tout change constamment, comme la nuit devenant jour) et l'interconnexion (rien n'est séparé ou





isolé de quelque chose d'autre, comme il n'y a pas de nuit sans jour) qui caractérisent toute la vie. Nous voyons aussi bien l'univers tout entier que le minuscule grain de poussière, juste comme ils sont, ici et maintenant, également différents, également aimables. Rien ne manque, rien n'est en trop, tout est un, parfaitement complet.

Quelle signification cela a-t-il pour nous au cœur de notre vie bien chargée, en ce XXI^e siècle dévasté par les conflits, les inégalités, le terrorisme, la domination financière ? Il y a une réponse à la fois radicale et pragmatique : si vous vous asseyez juste là où vous êtes et, acceptant de plonger dans l'inconnu, que vous abandonnez vos idées sur vous-même et le monde, vous êtes sur ce qui est appelé « le chemin d'éveil ». Vous avez alors la possibilité de vous libérer de cet égoïsme tyrannique qui vous emprisonne et empoisonne votre vie. Au lieu de ne voir que des limitations (le jour se termine et la nuit commence), vous pouvez voir aussi des possibilités infinies (un jour-nuit sans fin), au-delà des dualités et des cloisonnements qui sont autant d'obstacles à une vie pleine et libre, pour vous et pour les autres. Vous réalisez qu'il n'y a pas d'autre endroit

où être que celui-ci, pas d'autre moment que maintenant, au cœur même de votre propre vie. Le réaliser change tout.

Quand nous nous éveillons à cette unité, nous pouvons inclure tout. Nous pouvons désormais voir que moi je suis l'autre et que l'autre est moi-même. Nous pouvons inclure même ce qu'un de mes maîtres zen, Bernie Glassman, appelait avec provocation des « tas dégueulasses » de tout ce que nous ne voulons surtout pas voir – les sans-abris, les malades, les réfugiés, les inégalités économiques, toutes les peines et souffrances. Nous nous ouvrons alors aux différences sans jugements. Dans la rue, nous pouvons reconnaître avec un sourire la dignité d'une personne sans abri. Nous pouvons accueillir des migrants dans un centre d'hébergement, en leur offrant un « bonjour » et en lavant leur linge.

L'expérience de la non-dualité, de ce tout indivisible, transforme notre présence à nous-même et aux autres. L'éveil nous permet de voir clairement les souffrances et les joies de ce monde et d'y répondre librement avec un cœur ouvert et rempli de compassion.

PETITES CLÉS D'OR

●
**Demandez-vous régulièrement
« Qui suis-je ? ». Ne vous satisfaites pas
des réponses d'état civil ou celles
historiques, professionnelles, familiales, etc.
Creusez votre recherche !**

●
**Posez-vous pendant 10 minutes et
observez votre respiration.
Quand l'expiration finit-elle ?
Quand l'inspiration commence-t-elle ?**

●
**Quand vous sortez de chez vous,
essayez de regarder votre rue comme si vous
ne l'aviez jamais vue.**

●
Offrez un sourire à un sans-abri.

●
**Essayez de trouver une qualité que vous
partagez avec une personne avec laquelle
vous entretenez une relation difficile.**



Federico Dainin Jōkō Sensei

**L'arbre qui tombe dans la forêt,
Fait-il du bruit, si nul ne l'entend ?**
Kōan zen

Une des clés de la sagesse selon le bouddhisme est l'expérience et, plus particulièrement, l'expérience de notre existence. La méditation est la pratique spirituelle qui nous dévoile les myriades de sens émanant de notre existence. Asseyez-vous, posez-vous sans rien attendre de particulier, ni de cet instant ni de ce qui en découlera. Librement, dans cette assise conviez le monde tout entier à votre présence : le brouhaha de la ville, le brouhaha intérieur, le bruit de vos pensées, toutes vos pensées... le mouvement des émotions, le va-et-vient des sensations et, les visages, les situations qui apparaissent dans le souvenir et la perception précise du monde tel qu'il bat à cet instant, plaisante ou déplaisante.

L'existence est cet espace qui convie toutes les choses à s'unifier, à cohabiter dans l'harmonie et sans saisie. Chacune de ces choses venant à nous existe dans le champ de notre propre perception, de notre monde. En méditant, dans l'inspire nous nous concentrons sur chacune d'entre elles puis, dans l'expire, nous abandonnons toute envie de nous y accrocher. Exister n'est que cela, inspirer et expirer, sans but, sans attente, et permettre à toutes les choses d'advenir telles qu'elles sont et de se traverser. Parfaitement là. Notre existence est cet espace présent où nous-même, l'autre et le monde allons et venons, apparaissions et disparaissions, naissons et mourons sans cesse.



Un maître demande à un disciple : « L'arbre qui tombe dans la forêt, fait-il du bruit si personne ne l'entend ? ».

Les choses, les êtres, les phénomènes, les mondes existent-ils lorsque nous ne les voyons pas, lorsque nous ne les rencontrons pas ?

Et nous, existons-nous hors du regard de ceux qui nous aiment, de ceux qui nous considèrent ou de ceux qui nous détestent, ceux qui nous humilient ? Quand commençons-nous à exister ? Quand notre existence cesse-t-elle ?

L'arbre qui tombe dans la forêt fait-il du bruit si personne ne l'entend ?

Je sais qu'à cet instant chacun de vous a ses réponses et ses interrogations. Mais ce *kōan*, cette question, n'est pas interrogatif, il n'appelle pas de réponse.

Est-ce que les êtres que nous aimons, nombreux, cessent d'exister lorsqu'ils ne sont pas à nos côtés ?

Ceux qui nous détestent, qui nous haïssent, ou que nous détestons, cessent-ils de nous détester, de nous haïr lorsque nous ne sommes pas dans le champ de leur présence ?

La rose au printemps embaumerait-elle seulement en présence de celle ou celui qui la hume ?

L'arbre qui tombe dans la forêt fait-il du bruit si personne ne l'entend ?

Et d'ailleurs ferait-il le même bruit s'il tombait devant vous ?

La merveille dévoilée en ce *kōan* est que nous passons une immense partie de notre temps, peut-être la plus grande, à exister par rapport à ceux qui nous voient, quitte à nous construire une autre identité.

Ou bien nous réduisons cette vie et la vie des autres à ce qu'elles sont à un moment donné, dans une situation précise.

Et si nous laissions tomber tout cela, quel en serait le bruit ?

Lorsque nous cessons de faire du bruit pour que l'on nous entende, pour que l'on nous voie, pour que l'on nous aime, pour que l'on nous accepte, pour que l'on nous considère, que reste-t-il ? Existons-nous toujours ?

“

**TOI-MÊME CRÉES LE TEMPS,
TES SENS EN SONT L'HORLOGE.
ARRÊTE DONC EN TOI LE BALANCIER,
ET C'EN EST FAIT DU TEMPS.**

ANGELUS SILESIIUS

“

Féminin- masculin



Kahina Bahloul

**Ô, vous êtres humains, craignez votre seigneur qui vous a créés
d'une seule essence et a créé d'elle son conjoint et de ces deux là a fait propager
beaucoup d'hommes et de femmes.**

Coran 4 : 1

Quel que soit notre héritage culturel ou religieux nous avons tous été touchés par cette idée qu'Adam est le premier être humain de sexe masculin créé par Dieu et qu'Ève est ce prototype féminin créé à partir de lui, après lui ou pour lui et, dans tous les cas, de manière secondaire. Nous pouvons constater que ce mythe est l'un des plus ancrés dans notre conscience collective. Il a abouti à faire de nos monothéismes le berceau du patriarcat. Ma féminité s'en est souvent trouvée mise à mal, diminuée et reléguée. Pourtant, à bien méditer les versets coraniques, nous y descellerons une autre vérité. Quand Dieu nous parle de la création d'Adam, c'est d'un être humain où le féminin et le masculin sont unis dans une même essence qu'Il nous parle. La volonté divine a décidé de séparer cette entité première en deux composantes sexuées procédant d'une

même et unique réalité, en vertu du principe coranique selon lequel Le Créateur dans Son Essence est Un et toute la création se décline en paires égales : « Et de toutes choses, Nous avons créé deux éléments de couple. » (Coran 51 : 49)

Nombre de mystiques musulmans, dont l'émir 'Abdel-Kader et Ibn 'Arabî, ont redonné au féminin sa place par la notion du féminin sacré. Deux noms divins, *al-Rahmân* et *al-Rahîm*, présents dans la *basmallah* (formule introductive des sourates du Coran « *Bismi Allah ar-Rahmân al-Rahîm* », « Au nom de Dieu le Tout-Miséricordieux, le Très-Miséricordieux »), sont issus de la racine trilitère R.H.M qui produit dans ses ramifications le mot *rahim* désignant l'utérus, la matrice ou la parenté. Pour Ibn 'Arabî, l'attribut de la *Rahma*, la Miséricorde, est à l'origine de notre création



par le « *Nafas al-Rahmân* », l'Expire du Miséricordieux. Le féminin sacré en islam rassemble en son sein la clémence, la miséricorde, la matrice et la parentèle.

« N'était la féminité, écrivait l'émir Abd el-Kader, c'est-à-dire, n'était le degré du possible et la Réceptivité de l'Acte issu du degré de la fonction de Divinité, les Noms divins seraient demeurés sans effets et, de ce fait, ignorés ». Ainsi, le féminin est ce réceptacle qui permet au monde de se manifester et de s'incarner. Dans sa fécondité, le féminin permet de mettre en œuvre cette parole divine : « J'étais un Trésor caché, J'ai aimé être connu et J'ai créé les créatures. » C'est donc par le féminin que la connaissance de Dieu par Sa création devient possible.

À l'image d'Adam, nous portons tous en nous une part de féminin et une part de masculin qui méritent notre reconnaissance, à défaut de quoi nous renierions une part constitutive de notre humanité. Selon le maître andalou, le microcosme contient en lui tout le macrocosme. Toutes les caractéristiques qui constituent l'univers se trouvent dans l'être humain. Autrement dit, tout ce qui se trouve à l'intérieur de nous-même se trouve à l'extérieur également. La féminité et la masculinité qui sont constitutives de notre être le sont également du cosmos.

Dans cette perspective, le féminin est partout tout autant que le masculin. Nos univers, dans leurs différents niveaux, intérieur, extérieur, cosmique, humain et divin, ne sauraient être appréhendés sans l'une de ces deux entités et leur complémentarité.

PETITES CLÉS D'OR

Prends un instant et demande-toi
quelle est la part de féminité et la part
de masculinité en toi.

Comment la féminité et la masculinité en toi
se confondent ou se distinguent ?

Contemple la nature et vois comment
l'élément féminin et l'élément masculin
s'harmonisent et se complètent.

En tant que femme, quelle est la place
que je fais au masculin et aux hommes qui
m'entourent ?

En tant qu'homme, quelle est la place que je
fais au féminin et aux femmes
qui m'entourent ?

Ai-je toujours besoin de me poser
dans une relation de dualité par rapport
aux personnes de l'autre sexe, en sachant
que le féminin et le masculin sont partout,
y compris en moi-même ?

N'est-ce pas d'abord notre humanité
en tant que vérité première qui fait de nous
des semblables, des égaux ?

La différence de genre avec l'autre, fait-elle
de lui un être foncièrement différent de moi ?

Comment, en tant qu'homme ou en tant
que femme, puis-je apporter une sensibilité
particulière à l'univers, à la société dans
laquelle je vis ?

Comment puis-je accueillir et prendre soin
de l'autre genre dans la bienveillance comme
j'aimerais que cela soit fait à mon égard ?



Vénérable Marie-Stella Boussemart

**Moines et érudits ! De même que l'or est brûlé, coupé et poli,
adoptez mes paroles seulement après les avoir bien examinées,
et non pas seulement par respect pour moi.**

Bouddha

Que ce soit en religion ou en politique, en compétition sportive ou commerciale, c'est la force de conviction qui départage les candidats et désigne le vainqueur. Les coaches de tous bords recourent à des techniques millénaires pour forger des gagnants au moral d'acier. Et cela fonctionne ! Aussi bien pour fabriquer des tyrans que des saints...

La prudence élémentaire conseille de ne placer sa confiance qu'à bon escient, après avoir soigneusement examiné les éventuels objets de foi. Dans le vieux Tibet, les maîtres kadampa recommandaient à leurs disciples nomades de ne pas mettre entre les mains de n'importe qui la longe attachée à leurs naseaux. Autrement dit, de ne pas se laisser mener par le bout du nez.

Il y a 2 500 ans, tout en prônant la foi, source de toutes qualités, le Bouddha mettait déjà en garde contre la foi aveugle. Il exhortait ses disciples à aiguïser leur esprit critique et à ne rien accepter par seul respect envers l'autorité, cette autorité fut-elle lui, le Bouddha. Pourquoi ? Parce que la conviction, la foi, est d'une extrême puissance. Même la foi aveugle. Même quand elle est placée en des objets erronés.

Toutes les cultures relatent moult miracles suscités par la foi. À travers le monde, les statues d'où coulent des nectars ou qui se figent après bougé la tête sont légion. Les bouddhistes se racontent de génération en génération l'histoire de la dent de chien. Il était une fois une vieille femme dotée d'une foi intense, dont le fils,



marchand, s'en allait quérir des marchandises au pays des Arya (c'est-à-dire en Inde). Plus d'une fois, elle l'avait conjuré de lui rapporter de précieuses reliques du Bouddha à vénérer. Et il avait oublié. Cette fois encore, il ne songea à la supplique de sa vieille mère que sur le chemin du retour. Conscient de sa déception s'il revenait les mains vides (enfin, vides de reliques, pas de marchandises), il se demandait fébrilement quoi faire quand son regard se posa sur un crâne de chien sur le bord de la route. « Sauvé ! », se dit-il. Il en ôta une dent, la nettoya soigneusement et l'enveloppa dans un tissu précieux. Ni vu ni connu. Sa mère ne se tint plus de joie et installa le croc canin sur son autel. De doute, elle n'eut point et, à quelque temps de là, des reliques émanèrent de la dent salvatrice sous la forme de petites boules blanches.

La foi est tout, sauf anodine. Terreau de toutes les qualités, elle octroie maints pouvoirs, dont celui de guérison. Mais quand elle est mal placée, elle dégénère en fanatisme et peut inciter au pire. Avant de rencontrer Bouddha, Angoulimala n'avait tué rien moins que 999 victimes pour

monter en collier leurs phalanges, à l'instigation d'un instructeur malveillant. Avant de se confier à Marpa, le jeune Milarépa* avait appris la magie noire pour venger sa mère des parents indécents qui les avaient spoliés de leur héritage. En dépit de leurs crimes, une fois sous la houlette de maîtres dignes de foi, Angoulimala et Milarépa purent s'engager dans la voie menant à l'Éveil et l'accomplirent de manière exemplaire avec courage et détermination. Grâce à la foi associée à la sagesse.

Le meilleur moyen de parer tout danger est sans doute de fonder la foi sur la sagesse, au sens de discernement. La sagesse permet d'établir ce qui est ou non digne de foi, et de dissiper le doute. Et c'est là un point non négligeable, car le doute est un terrible obstacle qui empêche d'avancer. C'est faute d'être réellement convaincu de l'efficacité du traitement qu'un patient néglige de le suivre et perd ses chances de guérir.

D'accord, me direz-vous, mais sur le terrain, comment faire la part des choses et opérer des choix opportuns ?

* Sage et philosophe indien.

PETITES CLÉS D'OR

Avant d'accorder votre confiance à quelqu'un, prenez le temps de vous renseigner et de vérifier s'il met ou non lui-même en application ce qu'il conseille à autrui de faire.

Plus qu'à la prestance ou à la notoriété de quelqu'un, accordez votre intérêt à la teneur de ce qu'il propose.

Sans vous laisser éblouir par les effets de style, allez droit au sens.

Sans vous arrêter au sens apparent, creusez jusqu'au sens réel.

Sans vous contenter d'une approche superficielle, usez de votre capacité de discernement pour aller au fond des choses.

N'imposez pas aux autres le chemin que vous avez choisi pour vous. Il ne leur correspond pas forcément.

Ne vous laissez pas imposer un chemin qui ne répond pas à vos attentes et à vos aspirations.

Même une fois engagé dans une religion, un parti ou tout autre système de pensée, n'abandonnez jamais votre esprit critique.

Une fois que vous avez établi la véracité d'un mode opératoire, sans plus tergiverser, mettez-le en pratique avec sérieux et régularité.

Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir... Il est toujours temps de repartir du bon pied.



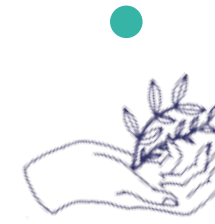
Dans le Soutra du Mahaparanirvana, le Bouddha propose quatre critères de fiabilité. Notez qu'ils sont applicables dans tous les domaines de la vie et pas seulement en religion.

1. Ne pas se fier à l'individu ; se fier à ce qu'il énonce.
2. Ne pas se fier aux mots et au style ; se fier au sens exprimé.
3. Ne pas se fier au sens littéral ; se fier au sens réel.
4. Ne pas se fier aux consciences ordinaires ; se fier à la sagesse supérieure.

Affirmer péremptoirement « C'est vrai parce que c'est Untel qui l'a dit ! » est sommaire. Il est plus judicieux de s'intéresser au contenu du discours et de vérifier s'il est ou non pertinent. Des paroles magnifiques s'avèrent parfois vides, voire dangereuses.

Ce n'est pas parce quelqu'un est connu ou qu'il est de haute lignée qu'il faut accepter la moindre de ses paroles. Après tout, il nous met peut-être à l'épreuve comme le fit autrefois le maître brahmane du futur Bouddha.

Un jour de pénurie, le vieux précepteur délivra à ses ouailles une instruction inattendue. « Nous n'avons plus rien ; allez à la maraude dans le voisinage. Le vol nous est permis, à nous brahmanes qui sommes les légitimes propriétaires de la terre. Selon nos textes sacrés, à la condition de n'être vu de personne, le vol n'est pas pour nous une faute. » Éperonnés par la faim, les garçons se précipitèrent. Sauf un, qui restait là assis, tête baissée, et poussait de longs soupirs. Quand le professeur l'accusa d'ingratitude, le futur Bouddha se leva d'un bond et se prosterna avec déférence : « Maître, j'ai pour vous affection et respect, je vous l'assure. Si je n'ai pas bougé, c'est que votre ordre n'est pas applicable. Tout vol est une faute. Plutôt que d'en commettre, mieux vaudrait aller en guenilles



quémander sa pitance à son pire ennemi. » Et l'Aîné, ravi, le couvrit d'éloges : « Toi seul as fait preuve de sagesse. Tes compagnons sont des enfants, prêts à troquer leur pratique contre un profit minime. Qui possède les bijoux de l'endurance et de la sagesse ne manque de rien, même dans le dénuement matériel. »

Et qui possède la foi peut accomplir l'Éveil suprême en parachevant grâce à elle les six qualités cardinales : générosité, éthique, patience, enthousiasme, concentration et, bien sûr, sagesse.

Dans *Le Chant des douze sens de l'esprit*, la première qualité citée par Milarépa est bel et bien la foi, qui non seulement permet de soulever les montagnes, mais qui fait aussi lever les splendides fleurs de l'altruisme et de la sagesse.

La foi, l'érudition et l'éthique
Sont l'arbre de vie de l'esprit.
Une fois planté, il est facile à consolider.
Si vous en prenez soin, vous réussirez.

Fraternité



Matthieu Ricard

**Nous devons apprendre à vivre ensemble comme des frères.
Sinon nous allons mourir tous ensemble comme des idiots.**
Martin Luther King
(Sermon du 31 mars 1968, National Cathedral, Washington)

En 1843, Jean-Charles Dupont, juriste de la Société des droits de l'homme, écrit dans la *Revue républicaine* : « Tout homme aspire à la liberté, à l'égalité, mais il ne peut l'atteindre sans l'assistance d'autres hommes, sans fraternité¹ ». Un siècle plus tard, la Déclaration universelle des droits de l'homme stipule dans son premier article : « Tous les êtres humains naissent libres et égaux en dignité et en droits. Ils sont doués de raison et de conscience et doivent agir les uns envers les autres dans un esprit de fraternité. »

Sœur de l'altruisme, la fraternité procède du sentiment d'appartenir à la grande famille humaine, dont tout représentant est perçu

comme un frère ou une sœur dont le sort nous importe ; la fraternité évoque aussi des notions de bonne entente, de cohésion, de complicité dans le bien et d'union. Elle renforce la cohésion sociale en favorisant la solidarité et la coopération. La fraternité, pour Jacques Attali, est « aujourd'hui la force principale qui entraîne l'avant-garde du monde². » Elle est un refus de la solitude, elle valorise la relation à l'autre, invite au mélange, apprend à connaître l'autre, à donner et à accueillir. Elle nous montre aussi que, au sein d'un monde interdépendant, comme le disait encore Martin Luther King, « nous sommes arrivés sur différents esquifs, mais nous sommes maintenant tous sur le même bateau. »

1. Mona OZOUF (1997). « Liberté, égalité, fraternité, peuplements de pays paix et la guerre ». In *Lieux de Mémoire*. Dir. Pierre NORA (1997, tome III). Paris : Quarto Gallimard, p. 4353-4389.

2. Jacques ATTALI (1999). *Fraternités*. Paris : éd. Fayard, p. 172.



En revanche, quand chacun ne s'intéresse qu'à son propre sort, presque tout le monde finit par y perdre. La recherche du bonheur égoïste est en effet vouée à l'échec pour plusieurs raisons. Tout d'abord, du point de vue de l'expérience personnelle, l'égoïsme, né du sentiment exacerbé de l'importance de soi, s'avère être une perpétuelle source de tourments. L'égoïsme multiplie nos espoirs et nos craintes, et nourrit les ruminations de ce qui nous affecte. Dans la bulle de l'égo, la moindre contrariété prend des proportions démesurées. La seconde raison tient au fait que l'égoïsme est fondamentalement en contradiction avec la réalité. Il repose sur un postulat erroné selon lequel les individus sont des entités isolées, indépendantes les unes des autres.

Il en va tout autrement de la fraternité qui s'accompagne d'un profond sentiment de plénitude. L'altruisme est aussi en adéquation avec la réalité, à savoir le fait que nous sommes foncièrement interdépendants. En comprenant à quel point notre existence physique, notre survie, notre confort, notre santé, etc. dépendent des autres, il devient facile de nous mettre à leur place, de respecter leurs aspirations et de nous sentir concernés par l'accomplissement de leurs aspirations.

Pour étendre le sentiment de fraternité, d'altruisme et de compassion, il est nécessaire de prendre conscience des divers degrés de la souffrance. Nombre de nos souffrances prennent leurs racines dans la haine, l'avidité, l'égoïsme, l'orgueil, la jalousie et autres états mentaux que l'on peut considérer comme des toxines mentales parce qu'ils empoisonnent littéralement notre existence et celle des autres. L'origine de ces perturbations mentales est une vision distordue de la réalité et une incompréhension des causes premières de la souffrance.

L'*amour altruiste* au sein duquel la fraternité se construit peut être défini comme « le désir que tous les êtres trouvent le bonheur et les causes du bonheur. » Ce désir fraternel s'accompagne d'une constante disponibilité envers autrui alliée à la détermination de faire tout ce qui est en notre pouvoir pour aider chaque être en particulier à atteindre un bien-être authentique. La *compassion* est la forme que prend l'amour altruiste lorsqu'il est confronté aux souffrances d'autrui. C'est le souhait que tous les êtres soient libérés de la souffrance et de ses causes. Cette aspiration doit être suivie de la mise en œuvre de tous les moyens possibles pour remédier à ces tourments. L'*empathie* est la capacité d'entrer

Histoire de fraternité

Depuis près de vingt-cinq ans, à Patna au Bihar, en Inde, tous les soirs, Gurmit Singh ferme sa boutique de vêtements et se rend sur son scooter auprès des malades les plus démunis, les laissés-pour-compte des deux principaux hôpitaux de la capitale de la province la plus pauvre de l'Inde. Une salle commune leur est réservée, délabrée, sale et fétide.

Sur le chemin, Gurmit achète des repas chauds, du yaourt et des douceurs. Jusqu'à minuit passé, il apporte de la nourriture et du réconfort à ceux qui gisent souvent à même le sol en béton de deux grands hôpitaux de la ville, ou sur des banquettes rudimentaires, les lits décents étant occupés à 100 % par des patients plus aisés. Quand Gurmit Singh arrive avec des provisions et nourrit souvent de sa main ceux qui sont dans l'incapacité de le faire, les sourires reviennent sur ces visages marqués par la souffrance.

Gurmit achète également les médicaments que l'hôpital ne fournit pas gratuitement et que les patients n'ont pas les moyens de se procurer. Il donne régulièrement son sang et motive ses amis à faire de même.

Pour payer les dépenses, Gurmit et ses cinq frères, qui habitent des logements modestes dans le même immeuble, mettent 10 % de leurs revenus dans une boîte de dons. Dans la famille, on a remplacé les fêtes et les cadeaux d'anniversaire par une contribution à la cagnotte.

C'est sans doute cette « banalité du bien », cette « aveuglante proximité » de la bonté incarnée par Gurmit Singh qui nous touche et nous émeut le plus. On y découvre le bien à l'état pur, sans aucune affectation ou prétention. Gurmit Singh résume tout cela en quelques mots : « Le bonheur, c'est aider les autres. »

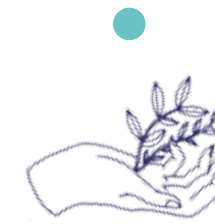


en résonance affective avec les sentiments d'autrui et de prendre conscience cognitive de sa situation. Elle nous alerte en particulier sur la nature et l'intensité des souffrances éprouvées par autrui. On pourrait dire qu'elle catalyse la transformation de l'amour altruiste en compassion.

Outre la fraternité, parmi les modalités de l'altruisme, la *bonté* correspond à une manière d'être qui se traduit spontanément en actes dès que les circonstances le permettent ; la *bienveillance*, issue du latin *benevole*, « vouloir le bien de l'autre », est une disposition favorable envers autrui, accompagnée d'une volonté de passer à l'acte. La *sollicitude* consiste à se soucier durablement et avec vigilance du sort de l'autre : concerné par sa situation, on veille à pourvoir à ses besoins, à favoriser son bien-être et à remédier à ses souffrances. Le *dévouement* consiste à se mettre avec abnégation au service de personnes ou d'une cause bénéfique à la société. La *gentillesse* est une forme de douce

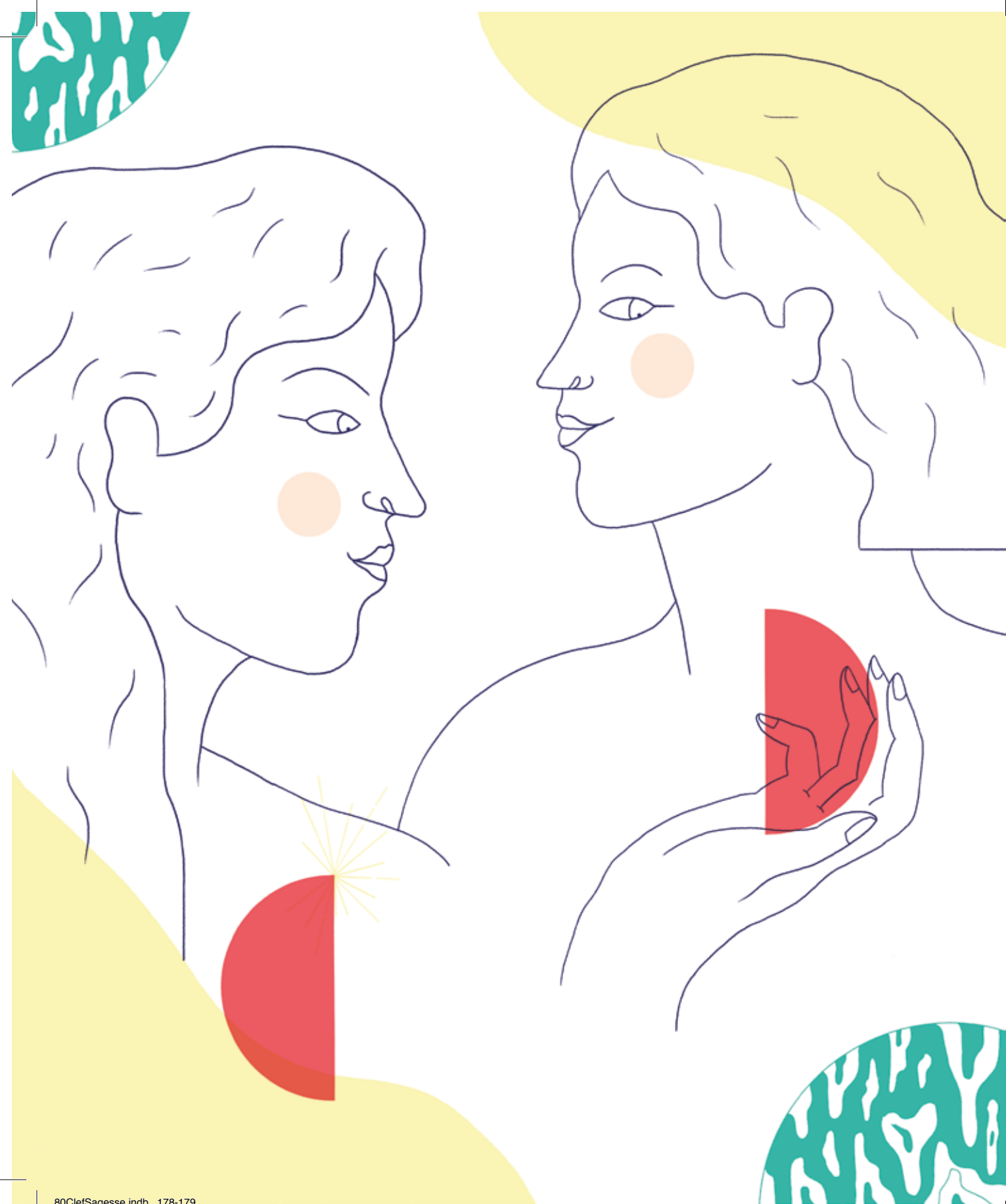
prévenance qui se manifeste dans notre manière de nous comporter avec autrui. Le sentiment de *solidarité* avec un groupe plus ou moins étendu de personnes naît lorsqu'on doit affronter ensemble des défis et des obstacles communs. Par extension, ce sentiment peut être ressenti envers les plus démunis d'entre nous ou envers ceux qui sont affectés par une catastrophe ; c'est la communauté de destin qui nous unit.

Nous devons prendre conscience de la « banalité du bien », à savoir que la plupart du temps, la majorité des sept milliards d'êtres humains se comportent de façon décente les uns envers les autres. Mieux encore, une étude réalisée par des chercheurs de l'université de Genève révèle que, dans nos comportements de la vie quotidienne, 70 % des interactions avec les autres sont de nature positive et procèdent de bonnes intentions. La fraternité et la bienveillance représentent la meilleure façon d'accomplir le double bien des autres et de soi-même.



Nous avons tous fait, à des degrés divers, l'expérience d'un profond amour altruiste, d'une grande bienveillance, d'une compassion intense pour ceux qui souffrent. Nous avons en nous-même le potentiel nécessaire pour faire fructifier ces qualités, mais celles-ci ne se développeront pas d'elles-mêmes, du simple fait de le vouloir. Elles nécessitent un entraînement et tout entraînement demande de la persévérance et de l'enthousiasme.

« Puissent tous les hommes se souvenir qu'ils sont frères » écrivait Voltaire. Il faut oser la fraternité. Oser dire que l'altruisme véritable existe, qu'il peut être cultivé par chacun de nous, et que l'évolution des cultures peut favoriser son expansion. Oser aussi enseigner la fraternité dans les écoles comme un outil précieux permettant aux enfants de réaliser leur potentiel naturel de bienveillance et de coopération. Oser prendre sérieusement en compte le sort des générations futures et modifier la façon dont nous exploitons aujourd'hui la planète qui sera la leur demain. Oser, enfin, proclamer que la fraternité n'est pas un luxe, mais une nécessité.



Générosité

Vénérable Marie-Stella Boussemart

La générosité, joyau qui exauce les souhaits, comble les désirs des êtres.
Elle est l'arme suprême qui tranche le nœud de l'avarice,
La pratique de fils des Victorieux qui insuffle un courage inlassable,
La base d'où leur renommée se propage dans les dix directions.
L'ayant compris, les sages suivent cette excellente voie
Et offrent leurs corps et possessions en entier.
Voici comment, moi le yogi, j'ai pratiqué.
Vous qui aspirez à la libération, faites de même.
Djé Tsongkhapa (1357-1419), *Ode aux réalisations*

Je ne sais si la générosité constitue, comme l'affirmait René Descartes, la clé des autres vertus¹, mais si on me demandait de citer une qualité relativement facile à mettre en œuvre et immédiatement gratifiante, c'est sans doute celle que je proposerais. Comme disait l'abbé Pierre : « On n'est jamais aussi heureux que dans le bonheur qu'on donne. Donner, c'est recevoir. »

La générosité est par essence bienveillante, elle vient merveilleusement prolonger l'amour et la compassion, sur fond de sagesse. Elle n'a pas d'étiquette : que l'on soit croyant ou non croyant, homme ou femme, jeune ou vieux, riche ou pauvre, malade ou bien-portant, chacun peut s'y adonner tant pour son propre bonheur que pour celui du bénéficiaire.

1. René DESCARTES, *Traité des passions*, 1649.
Article 161 : « [...] et ensuite acquérir la vertu de générosité, laquelle étant comme la clef de toutes les autres vertus et le remède général contre tous les dérèglements des passions. »
Article 156 : « Ceux qui sont généreux [...] sont entièrement maîtres de leurs passions, particulièrement des désirs, de la jalousie et de l'envie. »



La générosité est un mouvement du mental : elle accueille, mais n'implique pas nécessairement un acte. La définition bouddhiste de la générosité est « karma de donner », soit en français approximatif² « volition de donner ». Ici, *karma/volition* désigne une faculté de l'esprit qui participe obligatoirement à toute activité mentale, que ce soit à l'état de veille ou de sommeil : la mobilité, qui permet à toutes les composantes d'une perception de se tourner vers l'objet à percevoir. Bien évidemment, ce *karma/mobilité* mentale n'est jamais isolé. Il réagit comme un caméléon, en prenant la coloration, bonne, mauvaise ou neutre, de ses compagnons mentaux du moment. Alors que l'amour ou la compassion sont par des pensées vertueuses, un karma est ou non vertueux en fonction de son entourage. Cela vaut aussi pour l'intention de donner. Dans le cadre d'un état d'esprit bienveillant ou fervent, l'intention de donner est générosité, mais une intention de donner mue par un intérêt personnel (dans l'espoir de recevoir beaucoup) ou, pire, par malveillance, ne ressemble à la générosité que de l'extérieur. La difficulté est que nous avons parfois tendance à nous leurrer sur la noblesse

de nos intentions : nous avons donc à veiller à ce léger détail, qui fait toute la différence...

Ainsi, la générosité consiste essentiellement en une intention – un désir, selon Spinoza : « Par générosité j'entends un désir par lequel un individu s'efforce en vertu du seul commandement de la raison à assister les autres hommes et à établir entre eux et lui un lien d'amitié. »

Indéniablement la prudence commande que la générosité ait recours aux bons services de la sagesse, du discernement, afin d'apporter au destinataire au moment opportun ce qui peut lui être utile et bénéfique. Être généreux ne signifie pas donner n'importe quoi à n'importe qui, n'importe quand.

Comme le souligne Spinoza, un autre avantage de la générosité est qu'elle aide à tisser des liens chaleureux avec autrui. C'est pour cette raison qu'elle a la part belle dans les pratiques des bodhisattvas, ces pratiquants bouddhistes qui se vouent à l'accomplissement du bonheur d'autrui et aspirent à l'Éveil suprême de bouddha, gage

2. La traduction de *karma* par *volition* est source de confusion, car « volition » donne l'idée de volonté, tandis que « karma » a un sens plus général de « mouvement - involontaire comme volontaire » vers tel objet de perception.

PETITES CLÉS D'OR

Donner dans l'intérêt d'autrui.

Donner sans rien attendre en retour.

Donner sans vanité.

Saisir la moindre occasion de s'exercer au don, sous l'une ou l'autre de ses formes.

Ne pas se laisser à la pusillanimité, en s'estimant incapable de donner.

Ne pas avoir de regret après avoir fait un don.

Donner impartialement, sans privilégier les uns au détriment des autres.



d'efficacité et de disponibilité totales. Dans l'énumération des six qualités cardinales, dénommées perfections, la tête de liste n'est autre que la générosité. C'est qu'il est assez aisé de s'y entraîner, en commençant par de petits dons, et elle sert de base aux cinq autres, en affaiblissant l'attachement, le premier des trois poisons³ de l'esprit. Néanmoins, une générosité optimale suppose l'association des six perfections au grand complet : l'éthique garantit la probité, la patience permet de persévérer en dépit de l'ingratitude, l'enthousiasme insufflé de l'ardeur, la concentration contre l'oubli et la distraction, et la sagesse s'avère fort utile pour donner à bon escient.

Certes, mais que donner ?

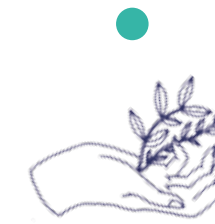
Le bouddhisme envisage quatre dons : don matériel, don du Dharma, c'est-à-dire de l'enseignement, don de protection et don de l'amour.

Le don matériel est facile à comprendre et à pratiquer. C'est la générosité habituelle qui consiste à faire des cadeaux, à apporter une aide matérielle ou encore à faire des offrandes concrètes. Ce don semble requérir des possessions à donner. Mais comme la générosité se

définit par l'intention de donner, et non par le geste de donner, même une personne dans un complet dénuement peut se mettre dans un état d'esprit généreux et se réjouir sincèrement de dons faits par d'autres. À l'époque du Bouddha, quand la communauté était invitée à déjeuner par un mécène, la coutume voulait qu'à l'issue du repas l'Aîné dédie les mérites au but indiqué par ledit mécène. Un jour, le seigneur local était si fier d'avoir offert un festin qu'il demanda, lorsque Bouddha l'interrogea, que la dédicace soit faite à l'intention de la personne présente la plus généreuse. Il était certain qu'il s'agissait de lui. À sa stupéfaction, le Bouddha dédia les mérites à une vieille pauvre qui avait assisté aux agapes de loin, debout : vive et pure avait été sa joie, aux antipodes des prétentions du seigneur.

Il est conseillé à celui qui possède des biens de les partager avec autrui aussi largement qu'il s'en sent capable, en prenant soin de ne rien donner de préjudiciable. Dans le cas contraire, comme la recherche de biens matériels comporte le risque d'attiser l'attachement et l'irritation, voire de pousser à des actes répréhensibles, mieux vaut se reporter sur les trois autres volets. Le geshé kadampa Sharawa (1070-1141) ne manquait pas

3. Les trois poisons de l'esprit : attachement, aversion et ignorance.



de mettre en garde les religieux et, plus généralement, tous les pratiquants engagés, y compris laïques : « À vous, je ne vais pas expliquer les avantages de la générosité, mais je vais expliquer les inconvénients qui découlent de la recherche des possessions. »

Le don du Dharma, c'est-à-dire de l'enseignement, consiste à dispenser des instructions d'ordre spirituel ou religieux aux autres, mais pas seulement. Le point important est, comme précédemment, d'avoir une motivation initiale pure, non entachée par un intérêt personnel ou d'autres poisons de l'esprit. Quand nous rencontrons des personnes avec lesquelles nous avons de bonnes relations, leur donner des conseils avec le désir de leur venir en aide, revient à pratiquer le don du Dharma. Encore plus simplement, dans la rue, indiquer la route à quelqu'un qui s'adresse à nous peut en relever.

Le don de protection, littéralement de l'absence de peur, consiste à protéger des êtres qui se sentiraient en danger. Les occasions abondent dans la vie. La nuit, accompagner quelqu'un qui est angoissé par l'obscurité est un acte de générosité. Nous pouvons secourir un insecte

tombé dans l'eau et le mettre dans un endroit sec et abrité. C'est également une pratique du don de protection.

Enfin, **le don de l'amour** consiste à développer l'amour envers les êtres. Éprouver de l'amour pour autrui et faire le don d'amour sont synonyme.

Dans les trois premiers cas, il n'est pas toujours indiqué de donner au demandeur ce qu'il réclame. Pour bien pratiquer la générosité, il convient de distinguer ce que l'on peut donner et ce qu'il vaut mieux refuser. Il n'y a pas faute à ne pas donner ce que l'on n'a pas (objet ou connaissance) ou ce qui pourrait être mal utilisé, voire ce qui serait demandé par malveillance ou pour nous tester, ou encore ce qui mettrait notre vie en péril.

Les effets agréables de la générosité sont nombreux. Dès la vie présente, elle atténue l'attachement et favorise les relations avec autrui, rendant la vie plus douce et plus paisible. Dans la perspective de vies futures, elle ouvre sur des renaissances favorables, avec aisance matérielle, santé, longévité et bien d'autres atouts encore, pour continuer à œuvrer au bien des êtres. Soyons généreux !

Grâce et effort



Père Patrice Gourrier

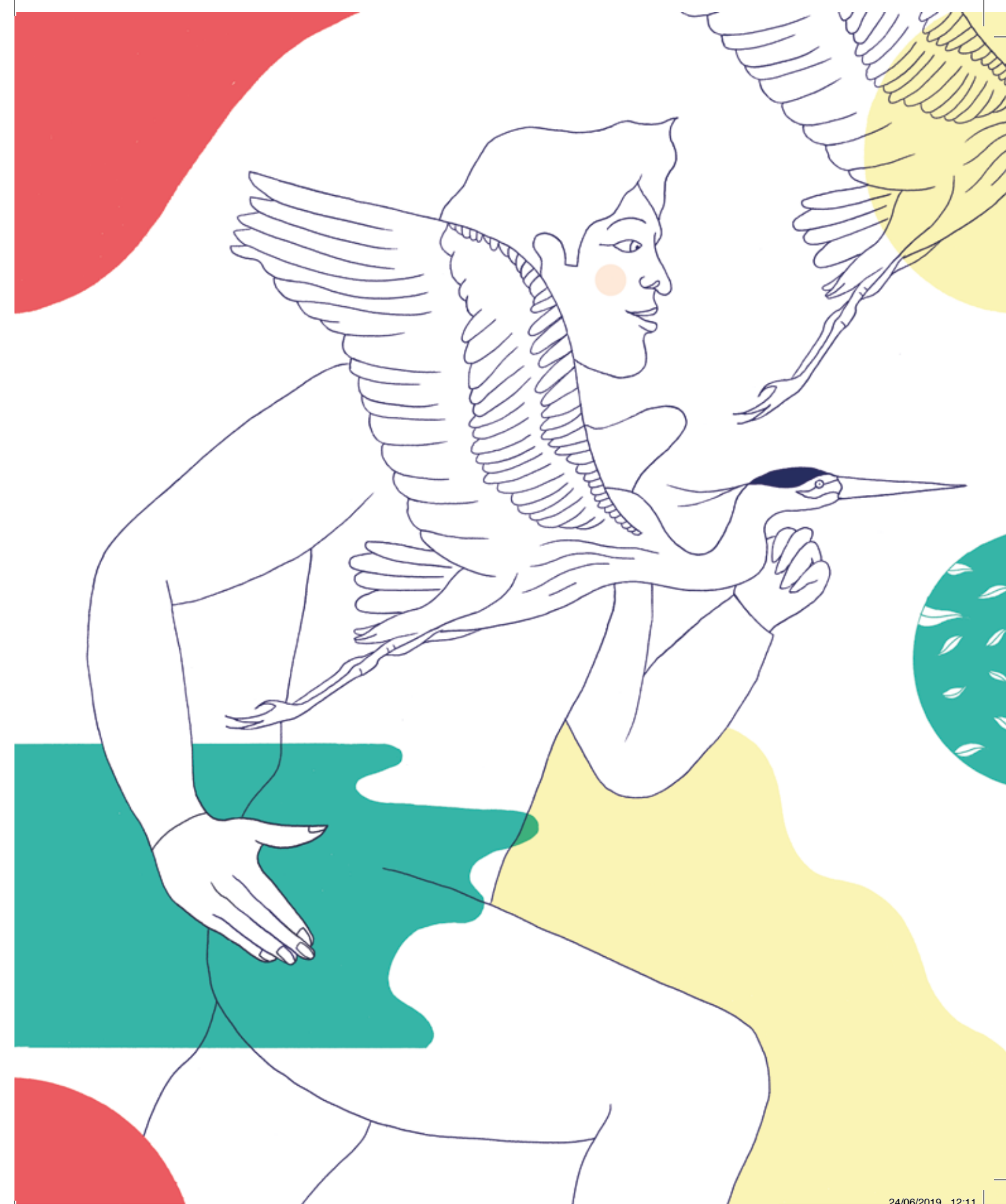
La grâce et l'effort sont les deux ailes du même oiseau.

Je ne sais si c'est mon égo qui parle, mais j'aime cette phrase qui a mis des années à germer dans mon esprit. Mon itinéraire spirituel a commencé très tôt et mon attachement à Jésus ne m'a jamais quitté, constituant le fil rouge de mon existence. Mais avancer vers Celui que l'on ne voit pas n'est pas évident. Se débarrasser de ce qui nous encombre ne l'est pas non plus. Que faire quand nous sommes la proie des passions, comme celles décrites par Évagre le Pontique au IV^e siècle : gloutonnerie, luxure, orgueil, vaine gloire, colère, avidité, tristesse, acédie (dégoût de tout, envie de rien) ?

À cette question posée à de nombreuses personnes en chemin, j'ai obtenu plusieurs réponses. Pour certains, nous sommes impuissants, car seule l'action de Dieu (la grâce) peut nous libérer. Notre nature humaine serait impuissante. Pour d'autres au contraire, il faut faire œuvre de volontarisme et travailler sur soi.

Pour les premiers, toute tentative de l'homme d'essayer par lui-même de devenir meilleur, relève – et ils n'hésitent pas à prononcer le mot – de l'hérésie. Pour les autres, l'aventure spirituelle passe principalement par soi et tout recours à des forces supérieures apparaît relever de la superstition. Questions pour spécialistes ? Je ne le crois pas, car c'est un sujet auquel nous sommes tous confrontés quand nous cheminons.

Ainsi, je ne connais pas de tradition spirituelle qui ne mette en avant l'amour de l'autre. Mais cet amour de l'autre peut être corrompu par le désir de notre propre jouissance au détriment de l'autre. Faire du corps de l'autre un instrument au service de son plaisir personnel semble bien éloigné d'une quête spirituelle. De même, nous savons bien que lorsque nous sommes en colère, il peut nous arriver de dire et de faire n'importe quoi. Une fois que les cris sont retombés, il faut prendre le temps de s'excuser en déclarant la main





sur le cœur que nos actes et nos paroles avaient dépassé nos pensées... Ces passions constituent autant d'empêchements à nous élever.

J'ai longtemps eu le sentiment d'être coincé entre ces deux approches et de ne savoir que faire pour avancer : me laisser faire sans bouger ou agir ? C'est Évagre, cité tout à l'heure, qui a libéré mon esprit. Décrivant le chemin spirituel, il donne son vrai sens à un mot que nous n'aimons guère : « ascèse ». Quand nous pensons à ce mot, des images surgissent et nous avons l'impression qu'il faut se punir, s'humilier. Mais en grec, le mot « ascèse », tiré du vocabulaire sportif, désigne l'exercice, l'entraînement, la manière de vivre. Les ascètes présents dans nombre de traditions n'étaient pas des frustrés ou des masochistes, mais des hommes et des femmes qui désiraient prendre les moyens de s'entraîner pour atteindre leur objectif spirituel, et cela passait par la maîtrise de soi. Comment s'élever vers ce que l'on ne voit pas, comment vivre en harmonie avec les autres si l'on est coléreux, centré sur soi, plein d'orgueil et avide de vaine gloire. Une réflexion sur soi, une conversion, en conformité avec des enseignements spirituels de référence constituent un travail indispensable.

Évagre met en avant au début de la vie spirituelle une phase d'effort où l'on combat tant les passions du corps (gloutonnerie, luxure) que celles de l'âme (les autres). Ce combat nécessite un effort au quotidien qui s'appuie sur le désir personnel et l'aide de Dieu. En effet, Dieu ne peut rien sans nous, et nous ne pouvons rien sans lui. Dès lors, quand j'entends quelqu'un dire « Je suis coléreux, orgueilleux... mais je n'y peux rien », j'entends « Je ne veux pas changer ».

Dans une démarche spirituelle, la grâce et l'effort deviennent deux ailes afin de nous aider à nous élever. Je n'ai jamais vu un oiseau s'élever avec une aile vers le ciel ! Mais attention cet effort est joyeux et non fastidieux. Par exemple, le jeûne, pratique commune à de nombreuses traditions, peut être vécu comme une frustration. Il peut être aussi vécu joyeusement ! Il ne s'agit pas de se priver, mais de vivre différemment son rapport à la nourriture et d'expérimenter dans son corps que l'homme ne vit pas seulement de pain... Avec le temps, la persévérance indispensable dans une démarche spirituelle prend un autre sens, celle d'une direction lumineuse, joyeuse.

Envolons-nous !

PETITES CLÉS D'OR

Au début d'un chemin spirituel, il est capital de s'interroger sur son désir. Qu'est-ce que je veux, est-ce que je le veux vraiment, qu'est-ce que je mets en place pour atteindre mon objectif ?

Sur ce chemin, quel est mon appui ? Si je crois en Dieu, je prends le temps de lui demander sans cesse de m'aider à avancer et à changer. Pas une fois par an, mais tous les jours...

Sur le fronton de Delphes, il était marqué : « Connais-toi toi-même et tu connaîtras les dieux et l'univers entier ». Et moi, est-ce que je me connais ? Est-ce que je prends le temps d'observer mes schémas de fonctionnement ou est-ce que je les subis et les impose aux autres ?

Écouter, sans subir, les remarques des autres. Si l'on me dit « Tu te mets facilement en colère », comment est-ce que je réagis ? J'entends la remarque ou est-ce que je la rejette ?

Une fois que j'ai observé ces schémas de fonctionnement, je suis capable de les voir se déclencher et donc, si je le veux, et avec le temps et la pratique, de les arrêter. Ainsi, si j'aime la flatterie, je deviendrai capable de la voir émerger de mon cœur et de ne pas m'y attacher.

Je lis et relis les enseignements de la tradition qui est la mienne. D'autres ont vécu avant moi, ce sont des témoins et je m'inspire d'eux.

Je travaille la persévérance en luttant contre la dispersion ou la paresse.

Je m'ouvre à l'imprévu et j'accepte d'être bousculé par les lectures, les rencontres, les événements, afin de ne pas être victime d'arthrose spirituelle.

Je m'allège de tout ce qui est inutile, qu'il s'agisse d'une tendance à la suractivité ou à une boulimie de retraites ou de lectures.

Homme



Abdenmour Bidar

Les hommes se croient mortels, alors ils le deviennent.

L'homme est mortel ou immortel selon la vie qu'il mène. L'homme est dieu ou bête selon la vie qu'il mène. L'homme est saint ou monstre selon la vie qu'il mène. Impossible de définir l'homme en général. Il est tout, il est capable de tout devenir, capable du meilleur comme du pire. Mystérieusement unies, sa destinée et sa décision le font être ceci ou cela, monter vers les cieux ou descendre aux enfers. Tout le devoir de la société à l'égard de l'homme est de l'aider à s'orienter vers le haut, vers l'immortalité, la divinité, la sainteté. Tout le devoir de chaque homme envers ses sœurs et frères humains est de les aider à s'élever eux aussi vers le haut. Tel est l'indice d'une société barbare ou civilisée : est-elle assez bien organisée pour que chacun et tous montent au sommet de leur humanité ?

Se consacrer à viser la vie divine est le propre de l'homme. Il est un élan, un effort, un enthousiasme vers le haut. Si on ne lui donne pas l'occasion de vivre selon cet élan, l'homme est en peine. Nos souffrances viennent de là, et les douleurs et maladies du corps elles-mêmes indiquent que l'homme n'arrive plus à s'élever. La mort, survenant de vieillesse, de détresse ou de maladie, n'est pas une fin. Elle est le passage à un plus grand effort : soit que l'homme a fait, dans cette vie et ce corps, déjà tous les efforts qu'il pouvait y faire, et il va alors les poursuivre ailleurs avec d'autres forces plus grandes ; soit que l'homme n'a pas trouvé ici assez de moyens pour produire son effort, et la mort vient le libérer de sa prison vers des lieux où il pourra courir plus librement à la rencontre de lui-même.





Il n'y a pas de vie gâchée ni ratée. Même une vie sans effort spirituel est une étape d'un plus grand parcours, et tout au long de celui-ci le marcheur tantôt accélère le pas, tantôt fait du surplace, et parfois même il revient en arrière.

Chacun cependant doit viser à s'élever sans se laisser accaparer par les biens de ce monde qui, étant mortels, nous rendent mortels. Que valent la richesse, les honneurs, le pouvoir, quand on sait que nous attend la condition divine ? Ainsi l'homme spirituel est sans distraction. Il veille juste à entretenir son corps, ses affaires, ses relations familiales et sociales « en bon état », de telle sorte que tout cela ne l'empêche pas de cheminer. Il cultive avec les autres l'amour

et la connaissance, parce que ce sont les deux forces nécessaires sur le chemin : l'amour donne l'énergie, la connaissance donne la boussole. Concentré jour et nuit sur la plus grande réalisation de soi, il ne se laisse pas non plus fasciner par les visions ou les extases mystiques, les états de conscience supérieurs, les pouvoirs ou les capacités extraordinaires qui pourraient lui échoir. Ce qu'il vise est tout au-delà, c'est un état sans état. Et le but, bientôt, lui apparaît sans forme. L'immortalité, la divinité, la sainteté sont les dernières idoles sur le chemin, et quand il arrive à leur hauteur il les voit soudain se briser puis partir en poussière. Pénétrant alors dans le royaume, il ne voit plus rien de ce qui, à l'extérieur, était écrit sur les portes.

PETITES CLÉS D'OR

Chaque jour un effort à partir de soi vers Soi.

Chaque jour un effort pour aider l'autre à aller de lui-même vers Lui-Même.

Unifier sa vie entière, progressivement, dans l'effort vers Soi.

Prendre soin de sa santé pour maintenir et intensifier l'effort vers Soi.

Sur le chemin vers Soi, ignorer les belles auberges et dépasser même le domaine des dieux enfin.



Illusion

Pierre Taigu Turlur

*La flamme d'une lampe, une illusion, une goutte de rosée, une étoile à l'aube,
une bulle dans l'onde, un rêve, un nuage, un éclair dans le vaste ciel :
ainsi dois-tu considérer les phénomènes de ce monde flottant.*

Je me souviens qu'à l'aube de mon adolescence, la nuit venue je m'adossais aux coussins du lit sous la lampe en cuivre forgé et parcourais sans rien y comprendre une vieille édition du Livre des morts tibétains qui portait une épigraphe sur laquelle je revenais inlassablement, soir après soir : le célèbre passage final du soutra du Diamant (ci-dessus).

Tel était le monde décrit et réduit à sa plus pure et stricte évanescence. Un univers dans la plénitude de son effacement, dans la pleine et entière certitude de son inévitable vacillement. Ainsi de toutes choses, de chaque existence, à peine manifestée, voilà qu'elle esquisse déjà un geste d'adieu. Loin de m'inquiéter, je succombais à la magie de cette énumération incantatoire du visible, je m'enchantais de la qualité tran-

sitoire des choses qui y étaient évoquées. J'y puisais certainement une forme d'inexplicable réconfort : puisque rien ici ne dure, à quoi bon s'inquiéter ? Brimades, insultes, humiliations, souffrances et autres chagrins plus ou moins bien digérés, comme des morves d'enfance ravalées au fond de la gorge, demain tous ces petits et grands malheurs, les injustices des grands et les mesquineries de mes camarades ne seraient plus que de l'étoffe des rêves et des songes, leur insupportable poids s'allègerait, forcément. Ce que le jeune adolescent blessé n'avait pas compris, c'est que cette fragilité même était le vrai miracle. Bien plus tard, j'ai choisi de vivre au Japon, sans doute retenu, entre mille autres choses, par le spectacle des fleurs de cerisiers qui, à peine écloses, se dissipent dans le vent, hanafubuki (花吹雪), un tourbillon de pétales ces



pétales s'éparpillant dans le vent, donnant une image de la fragile beauté de toute vie.

L'illusion est à la source même du voyage spirituel. Sa découverte brutale sous la forme de la souffrance poussa jadis un jeune prince d'un royaume népalais (qui allait être connu sous le nom de Bouddha) hors de son palais à la recherche de l'essentiel. Tout comme lui, enlisé dans les poisons et la toile tissée par l'histoire familiale et les obstructions affectives, nous nous engouffrons dans la recherche de la vérité convaincus d'en déjouer les pièges, d'en conjurer la néfaste présence, d'en ôter les voiles qui nous couvrent les yeux comme d'une taie chatoyante et malfaisante.

Le Samsāra, ce cycle de l'illusion toujours recommencé est traditionnellement représenté par une roue, Bhavacakra : au cœur de la roue de la vie se trouvent les trois poisons. Le premier est la soif, le désir de saisie et d'appropriation, des satisfactions sensuelles et matérielles aux élucubrations intellectuelles ; le deuxième est le rejet, l'agressivité fondamentale et l'aversion qui consistent à combattre et à repousser ; le troisième est l'ignorance, ignorance des choses telles qu'elles sont et des quatre nobles vérités qui constituent le cœur de la compréhension juste.

Nous vivrions donc dans un monde illusoire qui ne serait que l'image déformée, abîmée, défigurée d'un arrière-monde, d'un autre monde, plus vrai, plus haut, plus pur. Narration platonicienne du récit fondateur de la caverne, cet idéalisme berce la psyché inquiète de l'Occident et de l'Orient.

Si vous ne succombez plus simplement aux charmes de l'illusion, c'est que vous vous êtes mis en route. En entreprenant un voyage sans fin, vous vous êtes éloigné des apparences et de l'impermanence ; vous avez désormais le goût d'un ailleurs et d'un autrement, et surtout l'envie de vous y surprendre et de découvrir. Vous ne voulez plus de cette illusion et apprenez d'abord à la fuir, à ne plus fréquenter ses parages ou croire à ses mirages, à aimer d'un cœur égal ce qui est blessé et, avançant davantage, vous apprendrez peut être la voie qui consiste à transformer cette illusion, à communiquer directement avec la puissance des émotions et des sentiments négatifs, à vous emparer de l'agressivité fondamentale afin de reconnaître en son cœur une fabuleuse énergie. Les déités courroucées du Panthéon tibétain offrent des représentations de cette exaltation de la quête spirituelle dans laquelle le mirage de l'ego a été transcendé, et où la pratique pourfend l'illusion vêtue des chapelets de crânes et des ossements portés comme parures et bijoux.



**IL FAUT DEMEURER DANS LA VASTITUDE,
ALERTE ET LUCIDE,
LE REGARD EMBRASSANT
L'INFINI DU CIEL,
COMME SIS AU SOMMET
D'UNE MONTAGNE OUVERTE
À TOUS LES HORIZONS.**

SHABKAR



Liberté



Ilios Kotsou

Entre le stimulus et la réponse, il y a un espace, dans cet espace se trouve notre pouvoir de choisir notre réponse, et dans notre réponse se trouve notre croissance et notre liberté.

Viktor Frankl

Je rentre à la maison après une journée fatigante. Je suis stressé, mais je ne m'en rends même pas compte. Ma compagne me fait une remarque anodine. Je me tends, me raidis et réponds automatiquement de manière sèche, ce que je regrette aussitôt. Je sors faire des courses. En passant devant un rayon, j'achète un produit bien présenté dont je n'ai pas vraiment besoin. J'ai envie de prendre soin de moi, j'ai quelques idées de ce que je pourrais faire pour y contribuer, comme de l'exercice physique ; pourtant je ne le fais pas. Ma santé est importante à mes yeux, pourtant je consomme parfois des aliments qui me nuisent. Je dois clôturer un travail administratif rébarbatif, mais je trouve mille autres occupations pour me détourner de cette priorité.

Quel est le point commun entre toutes ces situations ?

Dans chacune d'entre elles, je ne me comporte pas comme je pourrais le faire si j'étais vraiment libre d'agir selon ce qui est essentiel pour moi (prendre soin de mes relations, de ma santé). Je réagis, esclave de mes conditionnements, de mes peurs, des habitudes, des automatismes construits par mon histoire.

La liberté, selon la définition du Petit Larousse, est l'état de quelqu'un qui n'est soumis à aucun maître. C'est la situation d'une personne qui se détermine en dehors de toute pression extérieure ou de tout préjugé. Enfin, c'est la possibilité d'agir





selon ses propres choix, sans avoir à en référer à une autorité quelconque. Être libre suppose donc de s'affranchir des chaînes qui nous attachent à notre passé, de nos conditionnements, de nos croyances et de nos habitudes. Autant d'éléments dont je suis bien souvent inconscient. Agir de manière libre suppose non seulement de jouir d'une diversité d'options, d'avoir conscience de ces possibilités, mais également d'avoir la possibilité de choisir et d'agir en cohérence avec ces choix.

On pourrait en déduire que la liberté a un prix : celui de cultiver une forme de conscience lucide de toutes ces prisons dans lesquelles nous (nous) sommes enfermés. Et ainsi créer un espace intérieur permettant de passer du mode « réagir » au mode « répondre ».

Qu'est-ce qu'une réaction ? C'est un comportement automatique déclenché par les circonstances extérieures et nos conditionnements. Une réaction est souvent stéréotypée, donc non adaptée à la singularité d'un contexte toujours nouveau. Une réaction, parce qu'elle est automatique et rigide, est souvent coupée de mes aspirations profondes, de ce qui importe vraiment pour moi.

À l'inverse, cultiver un espace intérieur, faire une pause et observer la situation me permet de répondre. Répondre est une action délibérée. Elle peut tenir compte des différentes options possibles, en lien avec mes priorités. Dans ce contexte, une des libertés les plus fondamentales concerne la connaissance du fonctionnement de mon propre esprit. Il s'agit moins de pouvoir contrôler nos pensées que d'en être libéré. C'est aussi la liberté de ne pas croire automatiquement les productions de notre mental, de reconnaître que nos pensées ne sont que des pensées, nos croyances des croyances, que nous pouvons les remettre en question et que nous ne sommes dès lors pas obligés de les suivre ni de nous y plier. Si l'on néglige de cultiver cet état d'esprit, notre liberté se réduit à un slogan. Je pourrais même en arriver à devenir otage de ma conception de la liberté.

La liberté implique une forme de conscience, de lucidité, de flexibilité, de choix, ainsi qu'une part de responsabilité. Elle est la capacité à apporter une réponse à la question que me pose une situation donnée, en accord avec mes aspirations profondes. Étant moins le jouet des circonstances extérieures et de mes prisons intérieures, je peux alors cultiver un espace de liberté et de sérénité au cœur même des tempêtes de la vie.

PETITES CLÉS D'OR

S'arrêter régulièrement dans la journée, afin de se poser et de cultiver sa capacité de présence.

Développer une pratique contemplative comme la méditation, qui permet d'observer et de mieux prendre conscience de ses pensées, de ses émotions, de ses sensations et de ses réactions, afin de cultiver un véritable espace de liberté intérieure.

Cultiver des espaces dans sa vie (séjour ou retraite dans la nature, par exemple) pour faire régulièrement le point sur ce qui est essentiel pour soi.

Cultiver un mode de vie fondé sur une simplicité volontaire, afin de s'affranchir de la société de surconsommation.

Évitez d'idéaliser la liberté : il s'agit moins d'une liberté absolue que d'un travail de libération au quotidien.

Méditer



Fabrice Midal

**La pratique de la méditation est le moyen de nous démasquer,
de démasquer nos tromperies de toutes sortes.**
Chögyam Trungpa Rinpoché

La méditation est le cœur de toute vie spirituelle. Elle consiste à se poser dans le présent, sans attente.

Dans le christianisme, elle porte le nom d'oraison. À côté de la prière, l'oraison, aujourd'hui bien oubliée, est le chemin pour s'en remettre à Dieu et se confier à lui. Elle a toujours été considérée comme une voie simple pour tout le monde, à la différence des austérités religieuses ou de l'étude des textes qui demandent beaucoup d'efforts et qui sont réservées à une élite. La méditation, ou l'oraison, consiste simplement à être. Sans rien chercher à faire d'autre. Il s'agit de laisser les choses se dérouler et d'accepter qu'il soit illusoire de vouloir que tout dépende de notre volonté. Si

je ne parviens pas à m'endormir, j'aurais beau me crispier, vouloir et vouloir encore, rien n'y fera.

La philosophie du bouddhisme a réintroduit la méditation en Occident. Selon Bouddha, méditer ne nous apporte une paix véritable que si, et seulement si, nous développons ainsi une plus grande intelligence de la vie, une capacité de discernement. De nombreuses formes de méditation existaient déjà au VI^e siècle avant Jésus-Christ, mais Bouddha considérait que leurs approches restaient limitées. Elles ne permettaient pas de travailler en profondeur sur les obstacles, les difficultés qu'expérimentait l'être. Elles permettaient d'atteindre un état de calme, certes, mais revenus à la vie quotidienne, les hommes et les femmes





Père Patrice Gourrier

**Celui qui croit au ciel
Celui qui n'y croit pas...
Tous deux aiment la méditation !**

retrouvaient leurs problèmes là où ils les avaient laissés.

Étrangement, la méditation est considérée aujourd'hui comme un moyen de faire le vide dans la tête, de gérer le stress... Or, méditer, c'est développer une intelligence fine de ce que nous traversons pour nous libérer. La recherche du calme nous conduit à fuir nos difficultés, nos chagrins. Au contraire, la méditation nous invite à accueillir ce qui est, avec curiosité et bienveillance. À prendre notre douleur dans nos bras. À la bercer tendrement.

C'est ce que soulignait déjà l'un plus grands maître de méditation indien qui vécut au

XI^e siècle, Tilopa : « On n'est pas enchaîné par l'apparence, on est enchaîné par l'attachement. » Nous voulons nous défaire des apparences, mais non de notre attachement ! C'est une erreur complète.

Méditer, ce n'est pas chercher à ne plus avoir de pensées, à ne plus être traversé par des émotions, à ne plus être triste ou découragé. Les apparences toujours se manifestent. Je peux tomber malade, perdre ceux que j'aime, recevoir un précieux présent. Toute la question est de savoir si je reçois ou non ces pensées et ces apparences de manière fermée ou de manière bienveillante et accueillante.

Pardonnez-moi ce plagiat du poème d'Aragon « La Rose et le Réséda », mais je trouve qu'il illustre parfaitement l'actualité. Dépassant le cadre des traditions spirituelles, quelles qu'elles soient, la méditation a fait une entrée remarquée non seulement dans le domaine de la santé et de la recherche, puisque l'on parle désormais de neurosciences méditatives, mais aussi dans le monde de l'entreprise. Effet de mode ? Je ne le crois pas. Réponse à un besoin, à des besoins ? Sûrement.

Mais avant tout qu'est-ce que la méditation ? Est-ce que s'asseoir, fermer les yeux, se taire est méditer ? Je ne le crois pas, mon chat fait de même... Est-ce que méditer désigne le fait de ne pas avoir de pensées ? Je ne le crois pas non plus,

c'est neurologiquement impossible et humainement pas souhaitable, sauf pour les sectes...

La complexité de la méditation s'explique en partie par la complexité de l'origine du mot « méditer » lui-même. Le *Dictionnaire historique de la langue française* indique que le nom commun « méditation » constitue un emprunt au dérivé latin *meditatio* qui désignait la préparation d'un discours, le fait de penser et de réfléchir. Le verbe « méditer », quant à lui, est emprunté au latin *meditari*, qui vient lui-même du latin *mederi* « donner des soins à ». Enfin, des auteurs estiment qu'au sens littéral de *meditari* (*itari in medio*), il peut aussi signifier « être conduit vers le centre », le centre étant le cœur de l'homme. Le terme, pour nous, Occidentaux, recouvre donc trois réalités :



- Une réalité réflexive, cognitive, mettant l'intelligence rationnelle au travail, que ce soit dans le domaine profane ou spirituel, donnant naissance à une méditation discursive, réflexive ;
- une réalité thérapeutique ;
- une réalité contemplative dans le domaine spirituel consistant à se laisser recentrer, donnant naissance à ce que nombre d'auteurs désignent sous le terme de « méditation contemplative ».

La méditation telle qu'elle est comprise aujourd'hui dans la société balance harmonieusement entre les deux dernières réalités. Les recherches actuelles dans le domaine des neurosciences sont passionnantes et ne cessent d'ouvrir de nouveaux horizons. Dépassant le domaine purement cérébral de la méditation de pleine conscience, des instituts américains travaillent déjà sur ce que l'on appelle la « cardio-méditation ». En effet, notre cœur semble ne pas être qu'une pompe. Il contient des neurones dont l'activité est importante dans l'équilibre de tout notre être. Le cœur est donc désormais pour beaucoup au centre de la méditation et constitue à mes yeux un trait d'union entre l'homme extérieur et l'homme intérieur. Pour ceux d'entre nous qui ne croient pas au Ciel, nous redécouvrons par la

méditation la substantifique moelle de l'être comme pourrait le dire Rabelais. Pour ceux d'entre nous qui croient au Ciel, le cœur est la porte d'entrée vers notre intériorité, là où se niche l'étincelle divine présente en tout être. Ces deux approches sont appelées à cohabiter harmonieusement, et le temps n'est plus d'un rejet de la spiritualité incluant la foi en un Dieu transcendant.

C'est donc sans complexe que ceux qui croient en Dieu peuvent méditer et le témoigner par leur vie, la méditation étant alors une invitation à descendre dans la crypte de leur cœur. Avec une telle vision de la méditation, Dieu n'est pas dehors, mais dedans, pas seulement en moi, mais dans l'autre.

Par conséquent, la méditation peut être tout à la fois, et sans tension, un chemin vers soi et un chemin vers plus grand que soi. La méditation ne constitue plus alors une pratique, mais un art de vivre, fondé sur un enseignement. Nous sommes bien entendu loin d'une approche qui réduirait la méditation à un culte égocentrique et narcissique. La méditation est une respiration qui ouvre celui qui la vit à tout ce qu'il est, qui ouvre à l'autre en effaçant les craintes, qui ouvre au divin.

Méditation

Pourquoi est-ce que je veux méditer ?

Pour quoi est-ce que je veux méditer ?

La question du désir est fondamentale au début du parcours. Plus le désir est fort, plus la méditation prendra sa place dans votre vie.

Méditer ce n'est pas céder à la facilité, cela nécessite un effort et de la persévérance. Qu'est-ce que je vais mettre en place pour durer dans le temps ? Ferai-je appel au soutien d'un groupe ?

Pour méditer, nul besoin d'une position particulière. Le tout est que votre position soit :

- digne, afin de laisser émerger par votre corps votre dignité intérieure ;
- stable, parce que toute la journée nous bougeons et que la stabilité du corps entraîne à terme la stabilité de l'esprit ;
- confortable : vous vous faites un cadeau. Soyez doux avec vous-mêmes. Trouvez la position qui vous convient le mieux et, s'il le faut, changez de position.

Méditer, un chemin vers soi

La méditation permet de mieux se connaître, mais ne dispense pas de la parole. Il est important de trouver quelqu'un avec qui discuter de tout ce que fait émerger la méditation.

Vous rencontrerez forcément des résistances :

- intérieures : pourquoi faire un effort, méditer est-ce une perte de temps ?
- extérieures : pourquoi médites-tu ? Cela ne sert à rien, viens courir avec nous. Méditer, c'est pour les sectes...

Là encore, ne restez pas seuls et trouvez une personne avec qui parler.

Méditer, un chemin vers plus grand que soi

Ici, la méditation est adressée. Méditez si possible, devant une icône, une statue, et ne confondez pas le moyen et le but.

D'autres ont médité avant vous. Prenez le temps de lire des textes de méditation propres à votre tradition.

Au fil des méditations

Cultivez ce qu'il y a de plus beau en vous, et ouvrez-vous aux autres et au monde : la bonté, l'amour, la bienveillance, la gratitude... Ne vous concentrez surtout pas sur ce qui ne va pas.

Soyez attentifs non seulement à vos émotions avant, pendant et après la méditation, mais aussi à ce que vous renvoient les autres : « Tiens, tu as changé... » Ces réflexions sont de bons indicateurs.

Mort



Abd-el-Hafid Benchouk

**La mort, le plus grand mystère auquel l'humanité est confrontée.
Croyant, non-croyant, agnostique ou autre...
Le mystère est presque total...**

Cette question sur la mort est celle qui fut le moteur de mon cheminement spirituel. Très jeune, entre cinq et dix ans, avant de m'endormir le soir, j'essayais de trouver une réponse à cette question qui me semblait insoluble. Au pensionnat Sainte-Barbe de Fontenay-sous-Bois (où j'ai étudié jusqu'à mes douze ans), en classe de cinquième, il n'y avait pas d'enseignement religieux, donc aucune réponse métaphysique. Penser qu'il y avait quelque chose après la mort me renvoyait la réponse que la société des années 1970 donnait à tout le monde : « Quelle preuve y a-t-il ? » Cette réponse avait l'avantage de laisser une lueur d'espoir malgré tout. Autre possibilité, rien, le néant, il n'y a rien après la mort, tu n'existeras plus. Cette réponse en plus d'être angoissante me semblait dès mon jeune

âge contenir une impossibilité trop absolue. Ce vide métaphysique n'était tout simplement pas imaginable. Ontologiquement, la vie m'avait précédé et elle allait continuer indéfiniment, c'est vrai, mais *moi* aussi je ne pouvais pas perdre ce précieux état qu'est l'Être. Curieusement, c'est à partir de mon petit égo que je démarrai ma quête vers l'Au-delà.

Aujourd'hui, cette question est en grande partie tranchée : je suis absolument sûr que la mort n'est pas la fin mais le début d'un autre épisode, et absolument certain que les actes que l'on accomplit ici-bas ont leur résonance pour notre Au-delà, mais ce n'est plus le moteur essentiel de mon cheminement. Aujourd'hui, le moteur de mon cheminement est ma quête de

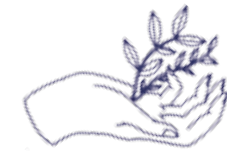
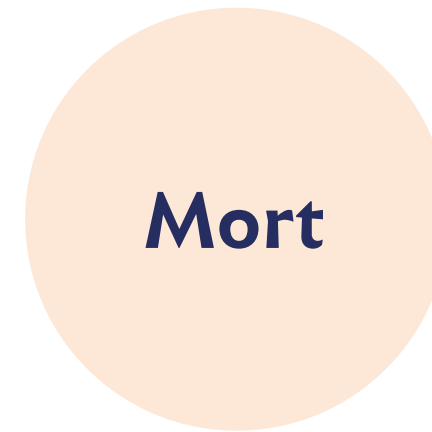




Lui, le Vivant qui ne meurt pas ! Vous pourriez me demander d'où me vient cette certitude, je vous répondrais qu'elle n'est due à trois choses : d'abord aux lectures d'auteurs qui ont fait écho à des certitudes « pré-inscrites » en mon for intérieur ; en second lieu, à une certitude métaphysique ineffaçable qui a surgi à un moment de ma vie et qui est totalement indélébile, impossible d'effacer cette foi qui est du domaine de la vision du cœur et quand vous êtes témoin de quelque chose vous ne pouvez plus le nier ; troisièmement, à une méditation sur la perfection du monde créé, la nature, les êtres humains, les animaux, les planètes... Tout témoigne de tellement de perfection que cela m'a poussé à prendre au sérieux les livres sacrés comme le Bardo Thodol ou les Évangiles, l'Ancien Testament ou le Coran. Tous ces textes parlent de la mort dans des termes qui, s'ils ne sont pas identiques, sont semblables. Il en va de même si on étudie les religions des Aztèques, des Indiens d'Amérique, des anciens Égyptiens

ou d'autres encore. Aucune civilisation, excepté la nôtre, n'a exclu la vie dans l'Au-delà, la vie après la mort. Comment vous transmettre mon expérience, ma compréhension, mes méditations ? En vous disant simplement : interrogez-vous, mais allez jusqu'au bout de vos interrogations, doutez mais allez jusqu'au bout de vos doutes. L'adage nous dit « celui ou celle qui cherche trouve... » Cherchez donc et vous trouverez certainement, cherchez mais de toutes vos forces, de tout votre être, ne vous laissez pas aller à la facilité. Questionnez-vous, questionnez Dieu ! Même si vous ne le voyez pas à cause de Ses voiles de lumières, à cause de Sa présence éclatante, même si vous ne le voyez pas, Lui vous voit et vous entend...

« Et quand Mes serviteurs t'interrogent sur Moi, alors Je suis tout proche : Je réponds à l'appel de celui qui Me prie quand il Me prie. Qu'ils répondent à Mon appel, et qu'ils croient en Moi, afin qu'ils soient bien guidés. » (Coran 2:18)



Christophe Fauré

**Qu'est-ce donc que le temps ?
Si personne ne me le demande, je le sais ; mais si on me le demande
et que je veuille l'expliquer, je ne le sais plus.
Saint Augustin**

J'ai rencontré la mort quand j'avais vingt-quatre ans, en 1987. Jeune étudiant en médecine, je découvre l'épidémie de Sida à l'hôpital de l'Institut Pasteur, à Paris. Je revois encore le visage, marqué par la peur, de ces hommes et de ces femmes, face à ce destin que rien, à l'époque, ne parvenait à déjouer. La mort s'avançait, inexorablement, balayant sur son passage des vies qui venaient à peine de commencer. Cette rencontre fut l'apprentissage de l'impuissance, face aux cris de ce garçon qui ne fêterait pas ses vingt ans ou à ceux de cette jeune femme prenant conscience qu'elle ne serait jamais mère... Pas d'échappatoire à cette confrontation crue avec la réalité de la mort. Pas de fuite possible...

Plus tard, au chevet des personnes que j'accompagnais en unité de soins palliatifs, dans des échanges d'une authenticité sans fard que seule rend possible la proximité de la mort, j'ai écouté ces phrases qui résonnent encore à mes oreilles : « Ne gaspillez pas cette vie en de vains combats. Allez à l'essentiel. Ne perdez pas ce temps précieux... ». Loin de me tirer vers le bas, cette rencontre avec la mort a éclairé mon chemin de vie. Elle m'a imposé de me poser des questions fondamentales : en quoi la conscience de la mort peut-elle donner du sens à l'existence ? Que vais-je faire de ce troublant enseignement qui m'est transmis, avec autant de violence, pour en faire un message de vie ?



J'ai trouvé un puissant écho à mes questions dans le livre de John Izzo*, publié en 2007, *The Five Secrets You Must Discover Before You Die*. Combien de fois ai-je entendu ces « secrets » de la bouche des personnes qui se confiaient à moi, au crépuscule de leur vie. Voilà ce que la conscience de la mort a à nous apprendre... Voilà en quoi elle est un message de vie.

Je vous invite à réfléchir à ces questions essentielles :

En quoi cette conscience, loin de nourrir en moi la peur, peut-elle m'inviter à devenir, jour après jour, la meilleure version de moi-même ? Comment puis-je mettre en œuvre, dans ma vie, ces « secrets » qui me sont révélés ?

* Auteur à succès outre-Atlantique, John Izzo a rencontré et interrogé plus de deux-cents personnes pour recueillir les valeurs les plus importantes de la vie.

Les 5 secrets

1.

« Soyez authentique vis-à-vis de vous-même. » Menez votre vie et non pas celle que les autres veulent pour vous. Soyez fidèle à vos rêves, à vos aspirations profondes, sans les sacrifier pour être aimé ou accepté en retour. Car on se perd soi-même dans une vie qui n'est pas la sienne.

2.

« Ne regrettez rien. » Dites « oui » à ce que la vie vous propose, sans laisser la peur vous retenir dans ce que vous souhaitez accomplir de bon et de beau pour vous-même et autrui. Ne rien regretter demande le courage d'affirmer ce qui est juste pour vous.

3.

« Devenez Amour. » C'est, à mon sens, l'ultime secret. Comment regretter d'avoir mené votre vie, en vous laissant guider par une volonté sans cesse renouvelée et, en dépit des obstacles, d'apporter amour, bienveillance, compassion autour de vous ? Et ce, même s'il n'y a pas réciprocité à votre mouvement d'amour...

4.

« Vivre l'instant présent ». Certes ! Mais goûter à la saveur de l'instant présent n'a de sens que si l'instant que vous vivez est en phase avec l'axe que vous voulez donner à votre vie. Il vous faut un but, un horizon clairement défini, qui oriente votre gouvernail intérieur. Ainsi, connaissant la direction de votre existence, vous pouvez vous abandonner en confiance à l'instant présent.

5.

« Donnez plus que vous prenez. » Ce secret me fait penser à une citation de Bouddha : « La flamme d'une seule bougie peut allumer des milliers de bougies, sans jamais être diminuée elle-même. » Donner – ce qu'on a, ce qu'on est, ce qu'on a appris – rend heureux, sans l'ombre d'un doute.

Mort



Thierry Marie

Je mets aujourd'hui devant toi la vie et le bonheur, la mort et le malheur.

Deutéronome 30:15

Il y a plusieurs types de mort. Il y a une mort qui conduit à la vie et une mort qui la détruit. Une mort pour la mort, une mort pour la vie. Dans les deux cas, il s'agit de morts d'avant la mort biologique, par laquelle nous passons tous, bien que la science contemporaine rêve de pouvoir la vaincre. La question que je me pose est : aujourd'hui, suis-je vivant ou suis-je mort ?

La mort qui détruit la vie affaiblit mon sentiment d'exister. Nous la percevons chaque fois que nous maintenons des relations distantes, blessées, abîmées, détruites, perdues ; chaque fois que nous sommes enfermés dans un système – aussi bon peut-il paraître à nos yeux – qui nous empêche d'aller vers autrui, de réaliser de vraies rencontres. Cette attitude peut nous rendre quasiment sans vie, perdu, désespéré, mais nous sommes capables de la conserver.

La mort qui conduit à la vie se réalise lorsque la perte d'un objet important pour nous ouvre paradoxalement un espace, un nouvel horizon relationnel. Auparavant, nous pensions que nous ne pouvions vivre sans lui. Nous pensions que notre bonheur ne pouvait être que dans la détention permanente de l'objet, quel qu'il soit – idée, personne, occupation, bien, réputation, santé, image de soi, existence, etc., dans le pouvoir sur lui ou dans son pouvoir sur nous. La peur de sa perte était notre peur de mourir.

Nombreux sont ceux qui, en raison de leur quête de bonheur, préfèrent demeurer dans la mort, au lieu de mourir pour vivre. Soit ils font tout pour conserver leur objet, quel qu'en soit le prix, soit ils ne cessent de chercher, de « chasser » cet objet, par et dans lequel ils imaginent trouver leur bonheur. Paradoxalement, choisir d'être

heureux demande au rêve de l'être de mourir, afin de recevoir le réel qui est le sien et l'approprier, travailler avec lui, cheminer avec lui sans peur.

Le réel est celui dans lequel nous sommes en capacité de vivre des relations. Il dépend de nos choix antérieurs et actuels qui orientent le futur. En choisissant de vivre au cœur de ce réel dans lequel nous sommes plongés, et non pas pour acquérir celui dont nous rêvons ou retenir celui auquel nous avons goûté, nous choisissons de mourir. Ceci est chemin de vie. En choisissant d'y établir de justes relations, de travailler à leur réconciliation, la vie grandit en nous et notre sentiment d'exister avec. À l'inverse, refuser de mourir en refusant de nous réconcilier au cœur de ce réel, conduit à la division intérieure, extérieure, à la guerre, à la destruction, à la mort.

Ce choix entre vie et mort est la visée fondamentale de l'histoire du Salut en christianisme. Le choix de Jésus, qui en est sa dynamique, me donne de comprendre pourquoi il est toujours vivant. Son choix d'établir une relation d'amitié, quoi qu'il arrive, détruit toute guerre, toute mort. Il peut être le tien.

Mystère



Taiun Reifu

**La lune là-haut dans le ciel n'est même pas mon amie.
Elle n'est qu'un voyageur solitaire qui fait son tour du monde.**
Eihei Dōgen

Celui qui fait son tour du monde, depuis la naissance jusqu'à la mort, visite tous les états d'âme qu'un être humain peut rencontrer. S'il n'a pas triché, s'il n'a pas fui, s'il ne s'est pas réfugié dans la superstition ou la folie, à la fin il sait qu'il ne sait rien du mystère de la vie. Il a juste appris à vivre, il a appris à naître et à mourir à chaque instant. Le cœur plein d'amour pour la vie et toutes les existences, il laisse couler son esprit librement, il est dans l'état de Bouddha ; arrivé au terme de sa vie, il se glisse dans la mort sans peur ni regrets ni remords.

L'être humain forme la plus évoluée du vivant sur Terre, lorsqu'il est libéré de l'ignorance, de l'avidité, de l'aversion, offre le modèle absolu de la perfection humaine. Il en est alors la forme vivante, intelligente, omnisciente et bienveillante. Il est de même nature que l'univers : pour

lui le mystère reste entier, mais ne constitue plus un problème. Ayant brûlé dans une combustion totale toute insatisfaction, toute peur, toute limitation, sa vie n'est que sagesse et compassion. Son esprit coule librement sans se figer sur quoi que ce soit, son cœur reste ouvert en toute circonstance. Il a dû, pour en arriver là, faire une place au mystère qui est au cœur de toute vie, sans pour autant rejeter le savoir et la connaissance qu'il a su remettre à leur juste place.

Dans le monde relatif, notre monde ordinaire, la science a pris une très grande importance ; elle nous fait découvrir l'infiniment petit au cœur de la matière et l'infiniment grand jusqu'aux confins de l'univers. Ayant « volé le feu aux dieux », nous nous sentons en quelque sorte les maîtres de l'univers et cherchons à en exploiter toutes les ressources. Ivres de ce pouvoir, nous continuons



cette recherche effrénée de connaissances, d'autant qu'elle nous donne la possibilité de réaliser les rêves les plus fous... Ce choix quelque peu infantile nous console et nous divertit de l'essentiel.

Quand j'étais petit, descendre à la cave dans le noir me faisait peur. J'imaginai plein de choses tapies dans l'obscurité. Une terreur existentielle résonnait au plus profond de moi. C'est le plus souvent par peur de l'inconnu que nous nous détournons du mystère de l'existence. Nous savons tous que nous allons mourir, mais nous ignorons tout de cette mort inéluctable. Blaise Pascal, devant notre infinie petitesse face au vide intersidéral, gémit : « Le silence éternel de ces espaces infinis m'effraie. »

Le mystère de la vie inclut celui de la naissance et de la mort. D'où venons-nous ? Où allons-nous ? Pourquoi sommes-nous nés ? Qu'est-ce que la vie dans son essence ? Que faire de cette vie ? En fait, la question fondamentale, sous-jacente à toutes ces questions, c'est : pourquoi l'existence plutôt que rien ?

La science répond à des questions telles que « Pourquoi la Terre est ronde ? », « Pourquoi le soleil brille ? », mais elle ne répond pas aux questions existentielles. Comme un petit garçon qui démonte son jouet pour voir comment ça marche, la science explique les mécanismes du vivant. Elle satisfait notre curiosité intellectuelle, apporte des réponses techniques au « comment vivre » et nous procure davantage de confort matériel et de jouissance. Elle peut ainsi nous

faire oublier le mystère de la vie.

« À mesure que s'étend l'île de la connaissance grandissent les rivages de notre ignorance¹. » Notre envie d'explorer ces nouveaux rivages ne cesse de croître, car nous attendons beaucoup – de façon illusoire – de ces découvertes pour apaiser nos frustrations, nos peurs, notre insatisfaction, en un mot : pour mettre fin à la souffrance. Cette attitude et le mode de vie qui en découle ne laissent guère de place à la remise en question de nos valeurs, de façons de penser, de vivre, d'aimer.

Notre monde moderne croit qu'on arrivera un jour à tout connaître... Mais il y a quelque chose qu'on ne connaîtra jamais, qui échappe à toute compréhension, qui reste sans réponse : c'est le mystère de la vie. Vivre comme un être humain véritable, c'est avant tout s'occuper de ce mystère qui n'est pas à la frontière de notre vie, mais qui en est le cœur.

Pour les matérialistes, se préoccuper du mystère c'est perdre son temps, c'est un luxe réservé aux doux rêveurs, aux êtres désœuvrés. Ils nous incitent ainsi à nous en détourner, à jeter aux oubliettes ce questionnement existentiel essentiel. C'est une grande erreur de considérer le mystère comme étant loin de la réalité, voire comme étant à son opposé.

Maître Dōgen, un des fondateurs du zen Sōtō, est souvent présenté comme un mystique-réaliste. Est mystique quelqu'un qui va au-delà des apparences, au-delà des limites ordinaires assignées à l'être humain, quelqu'un qui aspire

1. John Wheeler

Méditation

**Le plus beau sentiment du monde, c'est le sens du mystère.
Celui qui n'a jamais connu cette émotion a les yeux fermés.**

Albert Einstein

Assis en méditation, au cœur de l'immobilité et du silence, les vagues de nos pensées s'apaisent, les illusions s'évanouissent, l'esprit est immobile, sans intention. Le moi ne dirige plus : il ne cherche ni à contrôler ni à fabriquer quoi que ce soit... Alors, dans le pur silence de notre esprit, tout devient clair, évident, toute chose nous apparaît telle qu'elle est. Tout est en harmonie. tel que c'est, c'est parfait. C'est l'éveil à la réalité, liberté totale de l'esprit.

On dit que l'esprit d'un éveillé est comme celui d'un enfant – esprit pur, sans intention, sans commentaires, sans formatage... esprit sur lequel se réféléchit la réalité telle qu'elle est. Bouddha, l'Éveillé, partage avec le petit enfant cette qualité de présence au monde.

à arriver à l'essence de la vérité ultime, sachant qu'elle ne peut pas être saisie intellectuellement et encore moins utilisée. Même si par nature le mystère ne peut être percé, il n'en demeure pas moins que notre vie doit s'organiser autour de lui. Garder présent à l'esprit le mystère de la vie, sans pour autant le pénétrer, c'est comme maintenir une lumière invisible. C'est à cette lumière que la vie prend sa teinte magique et poétique.

Parce que nous ne pourrions pas tirer quelques avantages matériels de ce mystère, parce que nous ne pourrions pas l'utiliser dans notre quête de consommation, il serait sans intérêt ?

Pouvons-nous penser que la vie d'un enfant atteint de trisomie a moins de valeur que celle d'un P-DG d'une grande compagnie ? Si l'on pensait ainsi – et nombreux sont ceux qui le pensent – ce serait mesurer toute chose à l'aulne de la rentabilité, du profit et de l'égoïsme.

Si notre regard se porte au-delà des limites de la connaissance et même plus loin que le halo de nos pressentiments, peut-être recueillerions-nous avec plus de confiance encore nos tristesses que nos joie².

Plutôt que de se « divertir dans la fête servile sous le fouet du plaisir, ce bourreau sans merci³ », peut-être pourrions-nous, avec un peu de courage faire face au merveilleux, à l'inexplicable, faire entrer la poésie dans nos vies.

2. Rainer Maria Rilke

Peut-être devrions-nous nous asseoir face au mystère et laisser s'envoler nos tristesses, nos peurs, nos angoisses, nos illusions pour devenir à notre tour ce mystère. Nous sommes de même nature que le mystère. N'en ayons pas peur, car il est la vie même dans son essence. Tandis que Pascal tremble devant l'inconnaissable, Bodhidharma⁴ a une attitude tout autre : « Quelle joie, quelle merveille ! Pouvoir instantanément s'unir au mystère. »

Faire face au mystère, c'est accepter de tout son cœur ce qui se présente à nous, sans recourir à l'outil mental. Le mystère échappe à toute tentative de mesure et ne peut être vécu qu'en abandonnant l'attitude dualiste. Se contenter du mystère demande de l'aimer. À ce moment-là, sans faire usage des mots qui peuvent bien souvent nous induire en erreur, contemplant des choses simples, auxquelles d'habitude on ne prend pas garde, se dressent devant nous des visions insoupçonnables. Vivre immergé dans le grand océan, comme une algue vivante et souple qui ondule au moindre mouvement de l'eau, c'est goûter au sentiment océanique cher aux poètes.

Cela advient dans l'immobilité et le silence de l'esprit. Ne pas s'agiter dans tous les sens, mais bien plus laisser venir à soi la vérité du mystère, dans une silencieuse coïncidence ; la laisser nous envahir de l'intérieur, comme de l'extérieur. Cette légèreté de l'être libéré de toute attente,

3. Charles Baudelaire

4. Bodhidharma : V^e-VI^e siècle. 28^e Patriarche indien après Bouddha, I^{er} Patriarche de la lignée du zen chinois.

de toute conception, de tout savoir est ce qu'il y a de plus précieux. Trop de connaissances face aux questions existentielles ne font qu'obscurcir notre conscience, alourdir notre esprit, affadir la saveur de l'éternel présent, toujours neuf, imprévisible. De toute façon, toutes les réponses que l'on serait tenté de se donner face au mystère ne seraient que pures conjectures, fruit de l'imagination, phantasmes nés de la peur.

Dans les grandes plaines exploitées par les monocultures mécanisées, il est très important de laisser une zone en friche pour la faune et la flore sauvages ; c'est la réserve naturelle, imprescriptible d'une vie qui peut sembler inutile, inexploitable, mais garante d'un avenir radieux. De même, le mystère est le réservoir de tous les possibles, il est la richesse du devenir.

Celui qui se place dans une attitude ouverte, respectueuse, désintéressée, aura le bonheur de voir jaillir de la source cachée toute la beauté du monde, même si ce ne sont que des reflets changeants et fugitifs comme les éclairs traversant le ciel. Celui qui accepte le mystère sans chercher à le percer, qui l'accepte dans son intégralité et son intégrité, dans sa rondeur, sa perfection, celui qui ne le pense pas mais qui le vit, celui-ci goûte à toutes les formes, toutes les couleurs, toutes les saveurs de la vie, sans être attaché à aucune. Bien que le mystère de la vie reste entier, il ne pose plus de problème ni

ne cause d'angoisse. L'attitude la plus réaliste, c'est la plus mystique : mener sa vie à la lumière du mystère, tout en gardant les mains plongées dans la réalité des phénomènes.

Notre vie est complète quand elle intègre l'attitude passive et contemplative face au mystère de la vie – en même temps que l'attitude active, volontariste, qui cherche à comprendre, à agir, à participer à la marche du monde.

Les enseignements bouddhiques disent : « Étudiez avec exactitude l'existence des phénomènes et comprenez-en l'inexistence ».

Ce poème illustre cet enseignement, une attitude à la fois contemplative et active, une conscience en paix et éveillée :

*Un singe brun, là-haut dans les arbres,
Secoue avec acharnement les branches
pour en faire tomber le fruit encore vert.
Plus bas, allongé mollement sous les branches
d'un magnolia,
Un daim blanc en mâchonne les fleurs sucrées.*

Il est difficile de faire face à l'éclat aveuglant du diamant-mystère, mais c'est ce diamant qui tranche toutes les illusions.



Naissance- Renaissance



Benoit Billot

**Tant que tu n'auras pas compris ce « Meurs et deviens »,
tu ne seras qu'un hôte obscur sur la terre ténébreuse.**
Johann Wolfgang Von Goethe

« L'autre soir vers 21 heures, fatiguée, je me suis allongée, et là de nouveau, ce sentiment océanique. Le Hara était vaste et large comme un océan, je sentais un très grand lâcher-prise, peut-être comme au moment de la mort. Il n'y avait plus de peur en moi, simplement une Présence au-delà de la présence. Vers 22 heures, j'ai senti que mon corps retrouvait ses limites. »

J'écoute avec respect et joie cette personne qui parle de son entrée provisoire dans un nouveau monde. Une renaissance... une de plus. Car, comme tout être humain, elle en a vécu de nombreuses, chacune accompagnée par un passage difficile, que l'on compare souvent à une

mort. La manifestation la plus éclatante en fut notre naissance à chacun. S'extrayant d'un milieu aquatique et protégé, le petit d'Homme est alors projeté dans un milieu aérien, tout en perdant la protection du grand corps maternel. Seule, l'extraordinaire puissance de l'appel de la vie pouvait réussir le prodige de ce passage. Les traditions spirituelles y voient l'appel sacré à l'accomplissement de soi-même. Après la naissance, bien d'autres morts et renaissances suivront, jusqu'à faire de nous ce que nous sommes devenus aujourd'hui. Ces passages, chacun est appelé à les accueillir et à les aimer... y compris ceux qui ne font peut-être pas plaisir, comme l'entrée dans la vieillesse.



À plusieurs reprises en sa vie, l'Homme arrive donc à la fin d'un cycle. Tout en lui y participe. Son corps, les images qu'il se faisait de lui-même, de son chemin de vie, de Dieu et de la vie spirituelle... Il entre alors dans une zone marécageuse et sans repères. Moment difficile mais béni, car il est la condition de la croissance intérieure. Peut-être va-t-il vers un changement social, un bouleversement de ses relations... peu importe. L'essentiel est d'être fidèle à cet appel de la vie, qui est un nouveau dépassement des conditionnements divers dans lesquels il était enfermé. Il lui est demandé de vivre sa vie de façon plus intense et vraie. « Deviens ce que tu es », écrivaient les auteurs latins de l'Antiquité, repris par Nietzsche.

Parmi ces mutations apparaît l'émergence de la dimension d'infini qui travaille tout être humain. Celui qui la désire doit certes cultiver purification et éveil du cœur, ainsi que proximité avec la Source divine. Mais elle est fondamentalement don divin : il est donc bon de s'engager sur un chemin confiant, patient et sans volontarisme. Car l'Homme y est accompagné par la discrète Présence divine et par le soutien d'une famille spirituelle. Un jour, il ne sait pourquoi, il

est aspiré dans un autre monde. Il se peut que ce soient des moments d'extase, tels que celui que vécu mon interlocutrice pendant une heure de grâce. Le méditant s'immobilise, dans l'extinction progressive de tout mouvement : instincts, activité corporelle et mentale, parfois même conscience. Il entre dans la jubilation de l'Être. Mais ce peut être aussi des moments d'extase où le croyant, avec un profond bonheur, se ressent transporté hors de lui-même, comme en témoignent ces lignes de l'apôtre Paul, parlant de lui : « Je connais un homme en Christ, qui fut, il y a quatorze ans, ravi jusqu'au troisième ciel ; si ce fut dans son corps je ne sais, si ce fut hors de son corps je ne sais, Dieu le sait. » (2° Corinthiens 12)

La marche prend alors un autre sens, mais on ne peut ignorer que les vieux démons seront toujours là. Sorte d'Arche de Noé, l'Homme apprend alors à garder en lui la foule innombrable de ses animaux : énergies, souvenirs, lumières comme enfers. Sa conscience doit donner à chaque élément sa place, mais rien que sa place. Les passagers de sa vie apprennent alors à participer au voyage, au lieu de l'alourdir. Voyage ? Oui, mais sans but repérable : personne ne pourra se dire arrivé définitivement.

PETITES CLÉS D'OR

N'oublie pas que le Souffle divin te traverse et qu'il te pousse sans cesse vers une conscience de plus en plus libre et large. Sois attentif(ve) à son œuvre en toi, en te souvenant de ton histoire personnelle.

Souviens-toi donc des moments importants de mutation que tu as connus. Comment les as-tu vécus ? Quelle a été leur durée ? Par quoi ont-ils été préparés ? Qu'y as-tu perdu ? Et trouvé ? Pourrais-tu rendre grâce ?

Te sentais-tu toujours toi-même lorsque tu es sorti(e) d'un de ces moments ? Pourrais-tu déterminer quel est l'essentiel qui a traversé cette mutation ? Et le secondaire que tu as perdu en route ?

Ces moments sont en général précédés et préparés par de longues périodes de doute. Impression de ne plus être en accord avec soi-même, malaise dans la profession et les relations, souvent fuite du réel pour oublier. Mais ne cherche pas à éviter ces difficultés : elles annoncent du nouveau.

Dans ces circonstances, accepte l'incertitude, parfois une sourde angoisse et même de la déprime : ce sont des compagnons désagréables, mais ils t'aident à lâcher la sécurité que tu connaissais auparavant.

La mutation ne te viendra pas par déduction logique. Elle est émergence, depuis le fond obscur de toi-même, d'une nouvelle conscience et d'une décision. Attends patiemment son Heure. Si tu sais prier, demande au Seigneur qu'il travaille en toi pour la faire advenir. Ici comme ailleurs, le temps de Dieu n'est pas le tien.

Cultive donc la vertu de Patience dans le quotidien. Patience avec les événements qui ne vont pas comme tu le voudrais ; patience avec les autres qui ne sont pas comme tu le désires. C'est la grande école de la vie.

Pendant ces moments, il est nécessaire de garder un exercice spirituel simple et quotidien pour les accompagner : méditation assise, marche méditative dans la nature, prière de confiance...

Lorsque tu es plongé(e) dans un de ces moments, ne prends pas de décision importante, laisse venir. Le temps des ré-orientations de ta vie arrivera lorsque ce sera mûr.

Généralement, il y a un événement-clé qui provoque l'éclosion de la nouveauté. Lorsque la mutation sera accomplie, recherche ce moment-là, notes-en la date sur tes tablettes et fête-le l'année suivante comme un anniversaire. Car c'est bien d'une renaissance qu'il s'agit.

Naissance- Renaissance



Taiun Reifu

Quand une existence naît, l'esprit de l'univers n'en est pas augmenté.
Quand une existence meurt, l'esprit de l'univers n'en est pas diminuée.
Aphorisme zen

L'histoire de l'humanité commence, dit-on, lorsque les hominidés enterrent leurs morts de façon rituelle. Depuis, l'être humain a évolué, il a prolongé ses capacités intellectuelles par des outils de connaissance, mais devant le mystère de la mort et de la naissance, il demeure bouche bée.

Quand l'ascète Vajagota demande à Shakyamuni Bouddha « Y a-t-il une âme éternelle ou pas ? », Shakyamuni Bouddha reste silencieux. Par la suite, son secrétaire Ananda lui demande pourquoi il n'a rien dit, et Bouddha répond : « Si je lui avais dit qu'il y a quelque chose qui continue après la mort, il serait tombé dans une vision éternaliste. Si je lui avais dit qu'il n'y a plus rien, il serait tombé dans une vision nihiliste, matérialiste. »

Aujourd'hui, on sait que rien ne vient du néant et que rien n'y retourne. Pour le bouddhisme, quand les causes et conditions sont réunies, une forme apparaît : une naissance a lieu. Quand les causes et conditions ne sont plus réunies, la forme disparaît. Les existences naissent d'une infinité de causes et de conditions. Le continuum de vie concerne tout ce qui se reproduit. Les êtres humains n'échappent pas à cette loi, ce qui devrait nous pousser à réfléchir à ce qu'est la naissance, la mort et la renaissance.

La science ne dit rien des causes et de l'origine de l'univers, s'il y en a une... En revanche, elle explique l'évolution de l'univers après le Big Bang. Dès les premiers instants, une incroyable énergie se déploie, qui donne naissance aux



premières particules fondamentales, qui donneront quelques minutes plus tard les noyaux atomiques... et ce déploiement ne va jamais cesser. La planète Terre est apparue il y a 4,5 milliards d'années. *Toumaï, Espoir de vie*, le premier hominidé voit le jour il y a 7 millions d'années. L'*Homo sapiens* que nous sommes apparaît il y a 200 000 ans, Bouddha Shakyamuni il y a 2 600 ans.

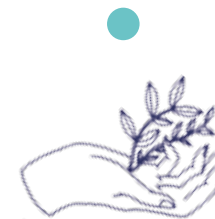
Quels qu'aient été les mécanismes de formation des premiers êtres vivants, c'est parmi eux que l'on trouve notre plus lointain ancêtre. Chaque génération a transmis à la suivante son patrimoine génétique qui parfois s'est modifié à la faveur de conditions extérieures nouvelles. C'est par une évolution continue sur plusieurs milliards d'années que sont présentes aujourd'hui sur la planète les nombreuses formes de vie que l'on connaît, l'être humain étant l'une d'elles.

On gardera à l'esprit que l'univers, tel qu'on le connaît avec ses milliards de galaxies – dont la Voie lactée avec sa petite planète bleue – est un déploiement de formes qui remontent à une

même source. Le fait que toutes les existences soient interdépendantes vient de cette unité première.

Ce sont toujours les mêmes atomes de carbone, d'oxygène, d'azote... qui sont réutilisés dans les règnes végétal et animal – et cela depuis la nuit des temps. Les formes vivantes qui apparaissent à travers l'évolution se nourrissent elles-mêmes de formes vivantes. Sur le cadavre d'un renard décomposé dans le fossé poussent au printemps de magnifiques jonquilles qui sont à leur tour mangées par des limaces, elles-mêmes mangées par un canard qui passait... On voit que l'univers se nourrit de l'univers, que l'univers renaît de l'univers.

La renaissance est au cœur de la vie. Le chimiste Lavoisier disait : « Dans l'univers rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme. » C'est une vérité facile à reconnaître dans le règne végétal et animal, parfois plus difficile à admettre pour la vie humaine. La vie de l'univers est une succession ininterrompue de naissances et de morts. Lorsque quelque chose disparaît, autre



chose apparaît. Il y a même concomitance entre la naissance et la mort. En même temps que le jour apparaît, la nuit disparaît.

Un être humain est à la fois un corps et un esprit. Dans le bouddhisme, il est vu comme composé de cinq agrégats : un corps physique et quatre agrégats psychiques que sont les sensations, les perceptions, la volition et la conscience.

Quand un bébé sort du ventre de sa mère, on parle de naissance : c'est le début de son existence autonome. Regardant leur enfant, les parents cherchent et trouvent souvent des ressemblances physiques, mais aussi psychiques, avec des membres de la famille, même très éloignés. La science nous explique bien des choses, mais elle n'explique pas que l'être humain, ce buisson de 100 000 milliards de cellules, accède à une conscience qui se voit elle-même, se pose des questions sur sa nature, sur l'origine des origines, et se demande en fin de compte : pourquoi l'existence plutôt que le néant ?

Ce que la science nous apprend, c'est que la multiplicité des formes inanimées et animées est le déploiement d'une seule et même réalité, manifestée lors du *Big-Bang*, que l'on pourrait appeler « Esprit » ou « Être », même si on ne sait pas exactement ce que recouvre ce mot.

Pour les maîtres zen, *les montagnes et les vallées sont l'esprit véritable* – le corps et le psychisme sont l'esprit véritable ; en fait, tout – atomes, cellules, organes, sensations, perceptions, volition, conscience – tout n'est que manifestation de l'Esprit, l'esprit originel.

Revenons à notre bébé. Après la rencontre d'une cellule féminine avec une cellule masculine, un fœtus se développe dans le ventre de la mère, sensible à toutes les modifications du milieu dans lequel il vit. Le corps du bébé reçoit la nourriture de sa mère qui se nourrit elle-même d'êtres vivants : laitues, carottes, sardines... Peut-on dire également que le psychisme de l'enfant se nourrit du psychisme d'autres êtres vivants ? La mère, plongée dans la société, reçoit toutes sortes d'informations, de stimulations de la part de la famille, du voisinage, de la société et des



médias... Elle est au contact de l'esprit du monde sous toutes ses formes, au contact du karma¹ de l'humanité. Le bébé qu'elle porte se développe au milieu de ce karma. Si sa mère est contente ou malheureuse, en paix ou en colère, confiante ou angoissée, le développement du fœtus en est affecté. Ainsi le bébé à sa naissance hérite d'un karma, mélange de celui de sa mère, de son père, de la famille, du pays... de l'humanité entière.

Toute naissance d'un être humain réutilise des éléments physiques et psychiques de vies passées disparues. C'est pourquoi Bouddha ne parle pas de *réincarnation*, mais de *renaissance*. Il fait un lien entre ceux qui meurent et ceux qui naissent ; il dit : « Ce n'est pas tout à fait le même, mais pas tout à fait un autre. »

Maître Dogo et son disciple Zangen se rendaient dans la demeure d'une famille endeuillée. Alors qu'ils préparent la cérémonie, Zangen frappe le cercueil et demande à son maître :
« — Cela, est-ce vivant ou mort ?
Le maître répond :
— Je ne peux pas dire.

— Je n'ai jamais de réponse claire ! Est-ce vivant ou mort ?
— Vous pouvez bien vous mettre en colère, mais de toute façon, vivant ou mort, je ne peux pas dire... »

Quelque temps plus tard, Zangen rencontre maître Sekito et lui rapporte l'échange : « Je pense que mon maître connaît la réponse à ma question, mais il ne veut rien me dire. » Sekito lui répond : « Ton maître t'a parfaitement répondu. Je ne peux moi-même dire qu'une seule chose : vivant ou mort, je ne peux pas dire. »

Au moment de la mort, l'égo prend fin ; l'esprit, lui, continue de se déployer dans une nouvelle vie qui hérite d'un karma.

Est-il bien utile qu'on nous fasse croire, sous prétexte de nous pousser à faire le bien ici-bas, à l'existence d'une âme qui irait au paradis – soit directement après notre mort, soit après une suite de réincarnations favorables ?

Pour vivre au service de tous, avec sagesse et compassion, le bouddhisme nous demande de

1. Karma : action intentionnelle qui laisse une trace dans le psychisme de son auteur.



nous éveiller à notre ignorance, de sortie de l'obscurantisme, de ne pas suivre les superstitions, d'abandonner nos points de vue égoïstes. S'il se trouvait un jour que les textes sacrés soient en contradiction avec les découvertes scientifiques, il faudrait les réécrire.

La vision de Darwin sur l'évolution affirme que nos ancêtres étaient des êtres vivants sans âme : comment pourraient-ils alors avoir des petits-enfants qui en ont une ? Comme la science, le bouddhisme ne reconnaît pas l'existence d'une âme éternelle. Une vision éclairée ne saurait être en désaccord avec la science

Bouddha enseigne qu'on ne fait pas le bien ici-bas pour en profiter personnellement dans une autre vie. La compassion et la sagesse demandent de laisser les autres nous aller droit au cœur. C'est ainsi que l'on agit pour le bien de tous, y compris des générations qui renaîtront dans le futur. C'est ainsi que la grand-mère fait des confitures pour ses petits-enfants, même si elle sait bien qu'elle ne sera plus là quand ils les mangeront.

Nourriture



Federico Dainin Jōkō Sensei

Si l'on boit une bonne partie du contenu d'une bouteille portant l'étiquette « poison », cela ne manque presque jamais, tôt ou tard, d'être mauvais pour la santé.

Alice au pays des Merveilles

Quand j'étais petit, j'attendais avec impatience l'été pour deux raisons : les lucioles et les cerises. Et cette joie nourrissait ma vie au-delà même du fruit. Nourrir le corps est tout aussi important que nourrir l'esprit. Les deux nourritures se soutiennent et s'interpénètrent. Nous vivons de la manière dont nous mangeons, c'est sans doute pour cela que le zen accorde une telle importance à la nourriture et en fait une pratique à part entière, la Shojin Ryori, 精進料理, la cuisine de l'élévation spirituelle ou la cuisine de la dévotion. Les caractères japonais qui composent *Sho-jin* peuvent se traduire de différentes façons : « quitter le souillé », « aller vers la sérénité » ou encore « effort enthousiaste, généreux ». *Ryori* désigne l'action de préparer la nourriture.

Aujourd'hui, nous ne nous nourrissons plus, nous avalons la nourriture. Nous ne nous nourrissons plus du monde, de la nature, des autres. Nous les avalons, quand nous en avons envie et comme nous en avons envie, sans savoir ce qui entre en nous, ce qui nous fait.

Quand avez-vous ressenti pour la dernière fois le goût d'une tomate, sa consistance, l'eau qui l'imprègne et tout ce qui la constitue : la terre, le soleil, les éléments, les pépins, les mains qui l'ont semée, cultivée, ramassée et préparée ? Quand avez-vous ressenti pour la dernière fois tout ce qui habite la présence d'un être en face de vous, ses mots, son histoire, son regard, ses gestes, son émoi ?



Nous avons perdu le goût d'une tomate.

Nous avons perdu le goût du monde.

Nous avons perdu le goût des autres.

Nous sommes le plus souvent déconnectés de ce que nous mangeons et plus généralement de ce que nous vivons, déconnectés de la vie, du réel et de l'interdépendance avec le monde. Déconnectés des autres même si nous les côtoyons. À cela s'ajoute l'ennui d'une société qui ne sait plus s'émerveiller de l'ordinaire et du très simple, et cet ennui nous pousse à vouloir plus et différemment, à changer les choses, à ajouter des condiments, du sel, du sucre, des sauces, comme nous le faisons en enjolivant nos vies, en nous inventant d'autres vies, en portant des masques. Nous avons perdu le goût indispensable de la sobriété.

La cuisine zen m'a conduit à me poser. J'avais vingt-deux ans quand j'en ai fait l'expérience pour la première fois. Il s'agit de cuisiner en révélant et non pas en couvrant ou en altérant le goût des aliments. Ensuite, il convient de saisir toute l'étendue du monde à travers les cinq saveurs fondamentales (iodé, doux, piquant, amer et

acide), les couleurs, la consistance, la texture, les cuissons. Nous rendons ainsi possible une cohabitation harmonieuse en nous et tout autour de nous. Nous apprenons la mansuétude et l'accueil serein de la vie telle quelle est. Manger se transforme alors en « être nourris ».

Et nous comprenons que tout nous nourrit, depuis l'assiette jusqu'aux moindres expériences de notre vie. Nous réalisons que nous sommes nourriture pour les autres aussi. Il en découle l'enthousiasme et la gratitude qui changent fondamentalement nos vies et le monde. C'est le cœur même de l'écologie spirituelle, le cœur même de l'écologie tout court.

Que dire de la fadeur, cette saveur si particulière et si chère à la cuisine zen. En Occident elle semble dépourvue d'intérêt. Dans le zen elle est une expérience à la fois culinaire et spirituelle. Car elle est le repos nécessaire pour que toutes les autres saveurs puissent se révéler. Il nous faut savoir apprendre à être fades pour laisser le goût des autres se révéler et exister, être fades joyeusement, sachant seulement que nous ne savons rien et que tout est encore possible. J'aime dire que le visage véritable du pratiquant du zen est le visage de la fadeur, visage de mansuétude.

Les 5 contemplations du repas zazen

Ce texte est l'extrait fondamental du sutra qui est chanté tout au long des repas dans la tradition du bouddhisme zen.

La traduction/interprétation est de Federico Dainin Jôkô Sensei. Cette version est la version que nous chantons pendant les repas de nos retraites et/ou repas méditatifs de cérémonie, au dojo et en tout lieu où cette pratique est transmise.

1.

Comment cette nourriture est-elle parvenue jusqu'à moi ? D'où me vient-elle ? Ma reconnaissance ne peut être qu'illimitée ; de l'ancienne terre millénaire, par les éléments et par le travail des hommes jusqu'à celui qui l'a confiée à mes mains, ma gratitude est immense.

2.

Ce don s'offre à moi au-delà de ma générosité ou de mon égoïsme, au-delà de mes pensées, de mes paroles et de mes actes bienveillants ou pas, il s'offre à mon existence, il me nourrit, il me soutient. Mon amour pour ce monde, et ce que j'accomplis chaque jour font de moi un être digne d'un don si précieux.

3.

Puissè-je réaliser qu'au-delà de « j'aime et je n'aime pas », au-delà de ce que je suis, au-delà de ce que le monde est, la vieille terre sans âge, cette terre bien souvent ignorée ou malmenée, ne cesse d'offrir de nouveaux fruits pour que je vive.

4.

Ma gratitude est immense. Puissè-je voir dans mes gestes les gestes de celles et ceux qui aux jours de mon enfance ont préparé à manger pour moi, m'ont soigné et m'ont nourri ; les gestes de celles et ceux qui aujourd'hui encore de partout où je me rends me nourrissent ; que cette nourriture prise dans le respect et dans la bienveillance les nourrisse, eux, de ma reconnaissance, et que mon corps et mon esprit soient tous deux en santé et en harmonie, pour que je sois nourriture sereine pour le monde.

5.

Enfin, me relevant de cette place que je puisse ne laisser de moi que des traces de bonté et de beauté, et que la force et l'énergie que je reçois de l'univers m'aident de jour en jour à être une femme, un homme, concentré, patient, heureux, épanoui, compatissant et aimant. Pour mon bien et pour le bien de tous les êtres.

Pardon



Matthieu Ricard

**Vous obtiendrez plus dans ce monde avec le pardon
qu'avec des actes de représailles.**

Nelson Mandela

Le pardon ne consiste pas à oublier le passé, mais à ouvrir une porte vers un monde meilleur. Il ne minimise pas la gravité des actes commis, mais magnifie la mansuétude. Il n'est pas une absolution et n'empêchera pas le coupable de devoir affronter les conséquences de ses actes. Pardonner, c'est renoncer à exercer des représailles, c'est briser le cycle de la haine et de la vengeance. Cette démarche a un effet libérateur, parce que ces sentiments nous empoisonnent et finissent par nous détruire.

Il est rare que nous soyons capables de considérer un criminel comme la victime de sa propre haine. Il est encore plus difficile de comprendre que le désir de vengeance procède fondamentalement de cette même émotion qui a conduit l'agresseur à nous nuire. Tant que la haine de l'un engendre celle de l'autre, le cycle du ressentiment et des

représailles n'aura jamais de fin. « Si la haine répond à la haine, jamais la haine ne cessera », enseignait le Bouddha Shakyamouni.

La haine motive toutes les violences, tous les génocides, toutes les atteintes à la dignité humaine. L'instinct primaire qui nous anime trop souvent veut que, si quelqu'un nous frappe, nous frappions en retour. Les sociétés humaines donnent le droit à leurs membres de riposter de façon plus ou moins juste selon leur degré de civilisation. La longanimité, le pardon et la compréhension des raisons qui ont animé l'agresseur sont en général considérés comme des choix facultatifs, voire impossibles. Répondre au mal par la fureur et la violence est souvent envisagé comme une réaction courageuse, voire héroïque. Or, le vrai courage est de ne pas réagir par la haine.





Il est important de dissocier la personne de ses actes. Celui qui est affecté par une maladie grave ne peut pas être assimilé à sa maladie. On dit : « J'ai un cancer » et non : « Je suis un cancer ». Or la haine, la cruauté, l'indifférence et les autres états mentaux destructeurs sont comparables à de graves maladies. Un médecin s'attaque à la maladie, pas au malade. Notre ennemi, c'est la haine elle-même, non pas la personne qui y succombe. Le plus cruel des tortionnaires n'est pas né cruel, et qui sait ce qu'il sera dans vingt ans ? Un individu, comme une société, peut tomber sous l'emprise de la haine, mais ce sentiment n'est pas inéluctable et peut disparaître de nos esprits tout comme une rivière polluée peut retrouver sa pureté initiale. Sans la possibilité d'un changement intérieur, nous serions à tout jamais prisonniers de nos poisons mentaux. Du point de vue bouddhiste, au tréfonds de l'être humain réside la bonté fondamentale, même chez le criminel. On compare souvent cette réalité à un lingot d'or gisant sous des immondices. En enlevant la saleté, on ne la nie pas, mais on en dégage l'or pur.

Beaucoup sont réticents au pardon du mal fait à autrui. Pourtant il faut l'envisager en termes d'harmonie sociale et de transformation per-

sonnelle. La société n'a nul besoin d'une absolution teintée d'indulgence, d'insouciance, ou d'une ambiguïté qui confine à l'assentiment et laisse la porte ouverte à la répétition des atrocités. La société a besoin de pardonner, afin d'éviter que ne se perpétuent la rancune, l'acrimonie et la haine qui vont inévitablement se traduire par de nouvelles souffrances. Le pardon ne doit être ni une obligation ni une concession, mais un processus de guérison, un don de sagesse bienveillante.

Malgré le pardon, le criminel ne peut espérer échapper aux conséquences de ses actes. Un repentant sincère ne devrait même pas demander : l'important est de tout mettre en œuvre pour créer, en toute humilité et de tout son être, un bien équivalent au mal qu'il a commis. Comment peut-on demander pardon sans réparation ?

Lorsqu'on évoque l'idée du pardon, il faut établir une distinction entre punition et vengeance. La société a le devoir de protéger ses membres, mais elle n'a pas le droit de se venger. Tuer est un mal absolu, qu'il s'agisse de meurtre ou d'exécution légale. Punir devrait consister à neutraliser et à empêcher de nuire, ce qui n'implique ni la vengeance ni les représailles. Riposter revient à



**SOUVENT VOUS DITES : « JE VEUX BIEN DONNER,
MAIS SEULEMENT À CEUX QUI LE MÉRITENT. »
CE N'EST POINT CE QUE DISENT LES ARBRES
DE VOS VERGERS NI LES TROUPEAUX
DE VOS PÂTURAGES.
CAR ILS DONNENT POUR VIVRE ;
REFUSER C'EST PÉRIR.
CELUI QUI A ÉTÉ DIGNE DE RECEVOIR
DE SES JOURS ET DE SES NUITS EST AUSSI DIGNE
DE RECEVOIR DE VOUS TOUT LE RESTE.**

KHALIL GIBRAN



retourner la haine contre l'agresseur, perpétuer la fureur sous le couvert de la justice.

En 1998, un couple d'Américains se rendit en Afrique du Sud pour assister au jugement de cinq adolescents qui avaient sauvagement assassiné leur fille dans la rue. Ils regardèrent les meurtriers droit dans les yeux et leur dirent : « Nous ne voulons pas vous faire ce que vous avez fait à notre fille. » De même, le père de l'une des victimes de l'attentat à la bombe d'Oklahoma déclara la veille du verdict : « Je ne veux pas d'un mort de plus. » Il ne s'agit pas de parents insensibles. Ils avaient parfaitement compris l'inutilité de l'enchaînement de la haine. Ainsi, pardonner n'est pas excuser, mais abandonner la soif de vengeance. Celle-ci ne peut réparer le mal commis ni en diminuer l'intensité a posteriori. Elle ne fait que provoquer davantage de tourments. Elle conduit à détruire à son tour, à nuire. En fin de compte, tout le monde est perdant. La paix vole en éclats.

L'être humain n'est pas fondamentalement mauvais, mais il peut facilement le devenir.

Notre ennemi le plus féroce n'est pas autrui, mais la haine elle-même. L'acceptation tacite du mal est semblable à une graine inerte qui peut à tout moment germer dans l'esprit des hommes jusqu'à donner naissance à une insensibilité totale à la douleur des autres, aveuglement qui mène graduellement à tolérer, encourager et perpétrer massacres et génocides. S'accommoder d'une telle folie meurtrière signifie que l'on a rompu tous liens avec la bonté constitutive et fondamentale.

La haine commence par un sentiment d'animosité qui s'accroît jusqu'à devenir une hostilité déclarée. Il ne sert à rien de refouler des sentiments de malveillance : il faut aller droit à leur racine et l'arracher. Il n'existe d'autres remèdes que la prise de conscience personnelle, la transformation intérieure et la persévérance altruiste. Le mal est un état pathologique. Une société malade en proie à une fureur aveugle à l'égard d'une partie de l'humanité n'est qu'un ensemble d'individus aliénés par l'ignorance et la haine. Il ne peut y avoir de désarmement extérieur sans désarmement intérieur. Ce processus commence par soi-même.

Inspiration

Erich Maria Remarque décrit les sentiments d'un jeune soldat allemand de la Première Guerre mondiale qui vient de tuer un ennemi de ses propres mains et s'adresse à lui :

« Tu n'as été pour moi qu'une idée, une combinaison née dans mon cerveau et qui a suscité une résolution ; c'est cette combinaison que j'ai poignardée. À présent, je m'aperçois pour la première fois que tu es un homme comme moi. J'ai pensé à tes grenades, à ta baïonnette et à

tes armes ; maintenant c'est ta femme que je vois, ainsi que ton visage et ce qu'il y a, en nous, de commun. Pardonne-moi, camarade. Nous voyons les choses toujours trop tard. Pourquoi ne nous dit-on pas sans cesse que vous êtes, vous aussi, de pauvres chiens comme nous, que vos mères se tourmentent comme les nôtres et que nous avons tous la même peur de la mort, la même façon de mourir et les mêmes souffrances ? Pardonne-moi, camarade ; comment as-tu pu être mon ennemi ? »*

Erich Maria Remarque, (1923/1988). *À l'Ouest rien de nouveau*, Le livre de poche, 1973, p. 220-221.

Parole



Pauline Bebe

La parole est le cadeau de nocces que Dieu a fait à l'humanité.
Franz Rosenzweig

Un mot, plus un mot, plus un troisième, et je t'ai tout dit. Je t'aime – n'est-ce pas la phrase la plus intense et la plus simple qui se décline dans toutes les langues ? Trois mots pour dire l'indicible, un sentiment d'infini qui s'empare de nous comme un vent qui vous entoure et gonfle votre cœur.

Les mots ont cela de mystérieux, comme des épices qui donnent goût à la vie, comme des notes de musique sur la portée de notre âme. Et lorsqu'ils sont dits, ces mots, ils sont comme une douce musique qui s'inscrit au creux de notre oreille. Les mots sont comme des nuages qui se rassemblent et se dispersent au gré du vent. Pourtant, mis bout à bout, cœur à corps, ils forment des phrases qui, prononcées, deviennent des paroles.

« La parole est le cadeau de nocces que Dieu a fait à l'humanité », écrivait Franz Rosenzweig.

Quel cadeau ! Le plus beau des cadeaux, peut-être un cadeau empoisonné ? Car il faut bien savoir l'utiliser. Dans chaque mot, il y a des lettres parfois collées les unes aux autres, parfois qui laissent la juste distance de l'une qui parle à l'autre. Car pour se parler, il ne faut pas être trop proche. Les amants dont les corps se collent, ne se parlent plus que par des gestes – trop proches, la parole est inaudible. Et quand ils s'éloignent, difficile parfois de retrouver le chemin des mots, la voix de l'autre.

Je sens le soleil sur ma peau et tu es loin, mais si proche dans mon cœur. Si loin et si proche, les mots sont des fils tissés très serrés entre toi et moi, et ils sont en même temps comme un tissu souple dont le monde entier peut se revêtir. Un mot contient un monde. La parole est un fil invisible qui me lie, me lit de ta bouche à la mienne. Fil d'amour, fil d'amitié. Les mots sont comme des perles d'un collier de paroles, ponctuées



de silence. Autant de nœuds qui empêchent les perles de filer, de filer doux, de disparaître.

La langue hébraïque nous dit que la parole *davar* est très concrète. Le même mot dit la chose. Les mots et les choses sont les mêmes choses, les mêmes mots. Parce que l'on peut croire qu'un mot file comme une maille, mais non, les mots une fois prononcés restent. Qu'ils soient des mots jetés à la figure de l'autre, ces mots qui font mal et qui blessent, qui tordent le visage de l'autre comme un linge que l'on essore entre nos mains rageuses, des mots qui sortent de nos bouches comme des grenades qui explosent. Que ce soit des mots doux comme une caresse sur notre âme qui nous font grandir et porter haut notre humanité. Redresser la tête et aimer à notre tour.

L'hébreu nous dit aussi que le lieu de la parole est le désert *midbar*, de la même racine que la parole. La Torah a été donnée dans le désert parce que

le désert n'appartient à personne (Tanhouma N. Vayakhel 8 et Tehilim 1:18). Le désert est *hefker*, lieu en friche, lieu de liberté, lieu de voyage, lieu où l'on est passant, sans s'installer. La Torah appartient à tous, tous peuvent s'en réclamer.

Et puis pour entendre cette parole, il faut se rendre disponible, ne pas se cacher derrière un écran, mais être là, faire le vide à l'intérieur de soi, vide de préjugés, vide d'étroitesse, vide comme un utérus qui peut accueillir l'autre, son être, sa pensée, son soi qui n'est pas moi.

La parole est exigence, elle s'invite, celle de l'autre s'impose à moi, si je sais l'écouter, elle me transforme. Un mot, deux mots, trois mots, dans chaque mot est un univers qui contient des secrets non encore dévoilés. Alors dans le silence d'une bouche qui parle à une autre bouche, écoutons !

Et vous, quels mots voulez-vous dire ?

“

**UN REGARD DE TOI, UNE SEULE PAROLE,
M'EN DIT PLUS QUE TOUTE LA SAGESSE
DE CE MONDE.**

GOETHE

“

Péché



Benoît Billot

Dieu a fait l'Homme à son image, le péché l'a contrefait.
Paul Claudel

Le puissant poème symbolique qui ouvre la Bible montre Dieu à l'ouvrage dans son atelier cosmique. L'Éternel donne successivement une forme à chacune de ses créatures, depuis la bestiole la plus infime jusqu'au soleil lui-même. Et lorsque enfin, Il arrive à l'Homme, Il le crée « à son image et à sa ressemblance » (Genèse 1, 26). Ainsi nous est-il rappelé que tout Homme porte en lui une dimension divine, un sanctuaire sacré, qui sans trêve appelle depuis nos profondeurs. Parmi la multitude des formes créées, l'Homme en reçoit donc une, particulière, et toute sa vie terrestre peut être un chemin intérieur vers l'accomplissement de cette forme. Mais il nous est rappelé quotidiennement que rien de grand ne peut se réaliser sans combat, sans chute et sans relèvement. C'est ainsi que Paul Claudel, comme tout humain, fait l'expérience de ce quelque chose (mais quoi ? mais qui ?) qui entrave constamment

la marche vers cet accomplissement. Il exprime les conséquences de cette difficulté originelle par ce mot : contrefait. Contrefait ? C'est-à-dire, dans le cas présent, déformé : la forme divine de l'être humain est abîmée. Et le grand lecteur de la Bible qu'était l'écrivain y apprenait le nom donné à cette déformation : « péché », *hatta'ah* en hébreu, qui signifie « manquer le but, la cible ».

Le péché, dans sa réalité la plus profonde, dans sa source empoisonnée, ne doit pas être confondu avec certaines de ses manifestations, les peccadilles habituelles qui jalonnent toute vie humaine. Il est rupture de la connexion avec « le but, la cible », le noyau de lumière qui brille au centre de tout humain. Pour comprendre ce processus avilissant, une image très parlante est celle du moi et du soi. Il y a en toi, en moi, deux centres principaux de conscience, tous deux né-





cessaires. Le moi, l'égo, est celui qui gère la vie quotidienne (l'heure du train, la joie de penser aux vacances, le souvenir d'hier...). Le soi, c'est la conscience de ce qui est sacré, au-delà de la gestion ordinaire de la vie. Il permet le lien vital avec ton sanctuaire sacré, il baigne tout de lumière, il permet la compréhension profonde de ce que tu es, il donne son sens à ta vie. Deux niveaux indispensables, qui prennent toute leur dimension lorsqu'ils coopèrent.

Si, par malheur, mon moi se replie sur lui-même et devient le seul maître de ma vie, le soi est marginalisé, voire nié. J'entre alors dans les dérives de l'égo, dans l'égoïsme, parfois même l'égotisme, qui engendrent toutes les peccadilles du quotidien. Car le souci de mon seul confort et de la jouissance immédiate me font perdre de vue ce que je suis réellement. Être en état de péché, c'est avoir perdu la boussole, la direction à donner à mes forces vitales, qui se focalisent alors sur les petits plaisirs du quotidien. Dans

la tradition chrétienne, on parle alors d'oubli de l'être, oubli de l'essentiel. Le péché est donc un désordre qui pervertit. Et pas seulement le pécheur, mais aussi, par contagion, l'entourage et même le cosmos.

Comment échapper à cette désorientation qui déforme, contrefait et risque de faire perdre le goût de la vie ? Tout d'abord, entrer dans une lucidité sans complaisance pour discerner le jeu subtil de l'égo : il sait infiltrer les meilleurs sentiments. Puis reconnaître que l'on est souvent impuissant : donc faire l'apprentissage de l'humilité et savoir demander de l'aide, demander pardon. Et se rappeler qu'on est toujours aimé ; l'expérience montre que certains saints sont faits de l'étoffe des plus grands libertins, car ceux-ci sont fréquemment des experts en amour. On entre alors dans un chemin de guérison où le noyau sacré de Lumière reçoit sa vraie place. Chemin difficile mais essentiel.

PETITES CLÉS D'OR

Prends le soir, avant le sommeil, un moment de regard lucide sur ta journée. Y a-t-il eu ce qu'on pourrait appeler des moments-sombres, autre nom du péché, où tu te moquais de tout et de tous, car ta seule pensée était ton plaisir immédiat ? Ce temps du soir, c'est « l'examen de conscience ».

Choisis un de ces moments-sombres, où tu t'es comme absenté(e) de toi-même, de ton joyau intérieur : a-t-il été causé par un penchant irrésistible et soudain ? Par une situation que tu as laissée s'établir depuis longtemps et qui toujours te tire vers le bas ? Sois clair avec toi-même, c'est important.

Maintenant que tu y réfléchis, quel était ton état intérieur après le passage par ce moment-sombre ? Te sentais-tu seulement soulagé ? N'étais-tu pas mécontent de toi ? Avili ? Si c'est le cas, ces impressions t'indiquent que tu n'as pas marché sur le chemin qui va vers la Vie. Tu as là un bon baromètre intérieur.

Si tu sais prier, n'hésite pas à le faire, pour demander le pardon et la force de résister. Et chaque fois que tu auras la force d'échapper à un moment-sombre, n'oublie pas de remercier le maître de la vie.

Rappelle-toi que tout communique. Les moments lumineux que tu vis éclairent la foule humaine. Les moments-sombres appesantissent ton entourage. C'est pourquoi, dans le secret de ta conscience, demande pardon.

Et si tu te rends compte que, depuis longtemps, tu es pris dans une habitude néfaste, qui aliène ta liberté et t'empêche de dire « non » lorsque se présente un de ces moments-sombres, sache que tu souffres de ce que la tradition nomme une maladie de l'âme. Tu as besoin alors d'un accompagnement spirituel pour commencer un chemin de guérison.

●
Veux-tu œuvrer plus finement ? Apprends à discerner dans l'instant l'attaque dont tu es l'objet : les plaisirs des moments sombres passés se rappellent à toi. Si tu le remarques, occupe-toi à autre chose pour éviter le piège. Ou bien lance ta demande de secours vers le maître divin, celui-ci va t'accompagner sur ton chemin de maîtrise intérieure.

●
Chaque fois que tu résistes victorieusement à une attaque, ton intériorité s'assainit et se fortifie. Comme celui ou celle qui s'entraîne quotidiennement à jouer de la musique ou à se fortifier dans un sport. Tu permets à ton être intérieur et divin de trouver peu à peu sa vraie place.

Péché



Tareq Oubrou

L'homme essentiel ou l'innocence originelle.

Les Textes de l'islam parlent de la « fitra », l'innocence originelle. Dans le Coran comme dans la Bible (la Genèse), l'être humain n'est ni un ange obéissant, ni un animal. À la différence des deux il jouit d'un libre-arbitre. Il est sorti des mains de Dieu avec une perfectibilité. Celle-ci passe nécessairement par l'erreur intellectuelle et la faute morale.

« Tout enfant naît innocent de tout péché »¹, dit le Prophète. Sa naissance fait son baptême puisqu'en islam il n'y a pas de péché originel. Et si faute il y a, un simple regret sincère l'efface : « Celui qui regrette sa faute, c'est comme s'il ne l'a jamais commise » , nous dit le Prophète. Dans le domaine du repentir, le musulman s'adresse uniquement à son créateur, notamment pour les fautes individuelles qui n'impliquent pas le droit des autres. Ce dernier aspect est réglé par

le droit et non par la morale. Il n'a donc besoin ni de se confier à un imam pour se confesser, ni de s'allonger sur le divan d'un psychanalyste pour s'affranchir de sa faute ou s'en exorciser. Parfois il faut regretter, puis savoir oublier certaines fautes pour avancer, en particulier celles qui sont impossibles à rattraper.

Ce qui est important ce n'est pas le péché en tant que tel, mais l'usage que l'on en fait. Il est souligné dans le Coran que la fragilité est la condition humaine. Par conséquent, la vulnérabilité morale de l'homme n'est pas un péché en soi. Il suffit de la convertir d'un simple tour ou de l'inverser d'un geste léger, et voilà qu'elle devient une énergie spirituelle et une force morale. C'est comme un combat qui consiste à retourner la force de l'adversaire contre lui.

1. Rapporté par Bukhârî et Muslim.



Ibn-Qayyem a évoqué trente et un arguments pour « réhabiliter le péché » comme moyen d'accès au bien moral et à la perfection. Il cite parmi les effets positifs de la faute le fait de créer chez le pécheur un élan de solidarité, de réconciliation et de compassion à l'égard de ses semblables, vulnérables comme lui. Ce qui revient à se réconcilier avec soi-même. C'est pour cette raison que le musulman est appelé à pardonner pour se faire pardonner : « Qu'ils pardonnent et qu'ils soient indulgents. N'aimez-vous pas que Dieu vous pardonne ? Dieu est Pardonneur et Miséricordieux ! ».

Certains soufis et moralistes ont établi une règle selon laquelle un péché peut conduire au Paradis, comme une piété peut conduire en Enfer, si la première pousse à l'humilité et la seconde à l'arrogance. Une distinction est ainsi établie entre le bien et le mal moraux qui relèvent d'une catégorie différente de celle de la nature humaine. Par conséquent, jamais le fauteur ou le criminel ne doit être confondu avec sa faute ou son crime. S'il y a un mal moral, la nature humaine, elle, ne connaît pas de mal ontologique. L'homme est bon, mauvais par accident, n'étant pas réductible métaphysiquement à sa moralité ni même à sa

croyance. Il y a une dignité inaliénable de l'être humain quel qu'il soit : « Nous, Dieu, avons assuré une dignité aux enfants d'Adam... Et Nous les avons largement préférés par rapport à beaucoup de Nos créatures », souligne le Coran.

Au lieu d'un homme mauvais ontologiquement, nous avons un homme accompli justement grâce à la faute. Le pécheur repent devient glorifié au-delà du juste et de l'innocent qui n'auraient commis aucune faute, à supposer que cela puisse humainement exister. « Tout homme est fautif et les meilleurs des fautifs ceux qui savent se repentir », dit le Prophète.

Au-delà du récit de la chute d'Adam rapportée dans les Écritures, ce qui est mis en scène c'est l'idée que l'épreuve est intrinsèque à l'« entrée dans l'humain », avec ses conséquences sur le jeu de liberté qui est le propre d'une humanité livrée à sa seule et entière responsabilité. C'est un saut considérable dans l'ordre de la création, une mutation existentielle, qui constitue en permanence pour l'homme un double risque : mal choisir ou choisir le mal. Commettre l'erreur ou commettre la faute.



**L'INNOCENCE N'EST PAS UNE PERFECTION
DONT ON DOIVE SOUHAITER LE RETOUR ;
CAR LA SOUHAITER, C'EST DÉJÀ L'AVOIR PERDUE
ET C'EST ALORS UN PÉCHÉ NOUVEAU
QUE DE PERDRE SON TEMPS EN SOUHAITS.**

KIERKEGAARD





Peur



Ilios Kotsou

Peut-être tous les dragons de notre vie sont-ils des princesses qui n'attendent que le moment de nous voir un jour beau et courageux. Peut-être tout ce qui est effrayant est-il, au fond, ce qui est désespéré et qui requiert notre aide.

Rilke

Imaginons que je me retrouve seul face à un animal sauvage qui se dresse devant moi et me montre les crocs. Mon rythme cardiaque augmente, ma respiration s'accélère, mon cerveau et mes muscles reçoivent plus d'oxygène, mes pupilles se dilatent. Tout mon organisme est orienté vers la source potentielle de danger afin d'y répondre au mieux, éventuellement par la fuite. Ces réactions sont aussi celles que je pourrais avoir si j'imagine que j'ai une maladie grave, ou encore si la personne avec laquelle je vis décide de me quitter. Cela peut se produire lorsque je dois prendre la parole à un colloque où je serai observé (peut-être jugé... critiqué) ou à la lecture des gros titres d'un journal qui me fait me dire que notre société va à la catastrophe...

La peur a mille visages. Elle est l'une des composantes d'un système de survie. Elle nous informe des menaces et nous prépare à y répondre. Sans elle, nous ne serions plus là. Dans l'histoire de l'évolution, face aux dangers, elle favorise les comportements de fuite, de lutte ou d'inhibition. Cependant, ce système peut se dérégler. Grâce aux capacités extraordinaires de notre cerveau pour imaginer et ruminer, la peur peut se déclencher sous n'importe quel prétexte, même en l'absence de danger extérieur réel. Il y a bien plus de choses qui nous font peur que de choses qui nous font mal, disait Sénèque.

Le psychiatre Christophe André compare la peur aux réactions de notre système immunitaire. L'inflammation se déclenche pour nous



protéger des corps étrangers, mais elle peut devenir chronique et conduire notre organisme à surréagir, même à des substances anodines qui habituellement ne créeraient aucune réaction. Ces formes d'allergies psychologiques donnent lieu à des états d'anxiété même lorsque rien ne nous menace, compliquant notre vie et celle de notre entourage. Nous en arrivons à la peur d'avoir peur.

Comme nous sommes des animaux sociaux, parmi toutes ces peurs, celles liées au regard des autres s'imposent à nous. Peur de ne pas être à la hauteur, d'échouer. Peur de ne pas être aimé, de décevoir, ou tout simplement peur de l'autre.

Notre vie se réduit alors, devient plus étriquée. Plus nous avons peur, plus nous expérimentons le monde comme un environnement anxiogène et dangereux. Ce sentiment peut favoriser la venue de ce que nous craignons, comme lorsque nous n'allons pas chez le médecin par peur du diagnostic.

La peur a des répercussions au niveau social. Elle favorise un repli sur nous-même et sur le groupe auquel nous avons tendance à nous identifier. Elle contribue à la construction de préjugés et de rejet des groupes « extérieurs », des minorités.

Que pouvons-nous faire face à nos peurs ? D'abord, tenter de les identifier. Ensuite, nous rappeler que ce sentiment est normal et utile. Ce sont les réactions et les comportements qu'il engendre qu'il nous faut changer, car la peur de la peur nous paralyse. Lorsque nous discernons et acceptons nos peurs, nous pouvons mieux nous en affranchir. Elles sont toujours là, mais elles ne déterminent plus nos comportements.

Entraînons-nous à désobéir à nos peurs, ainsi que le suggérait Eleanor Roosevelt : « Accomplis chaque jour une chose qui te fait peur. » Connectons-nous à l'intention positive qui sous-tend la peur : la protection et le soin. Si nous avons peur de quelque chose, cela signifie aussi qu'une chose importante à nos yeux semble menacée. Mettre notre énergie dans le désir que cache la peur nous permet de cultiver le courage de faire face à ce qui nous effraie pour prendre soin de ce qui est essentiel. Enfin, trouvons des antidotes à la peur, c'est-à-dire toutes les expériences liées à l'intention de donner et de recevoir, l'affection, l'acceptation, la gentillesse. Parce que comme le dit si justement le philosophe Frédéric Lenoir, « tout le chemin de la vie, c'est de passer [...] de l'inconscience à la conscience, de la peur à l'amour. »

PETITES CLÉS D'OR

Reconnaître et accepter nos peurs.
Nous nous libérerons ainsi d'une partie
du pouvoir qu'elles ont sur nous.

Libérons-nous de la peur de la peur.

Comme le propose Rilke, considérons
que cette émotion qui nous effraie requiert
notre aide et nous invite à prendre soin
de nos peurs elles-mêmes, comme
nous prendrions soin d'un petit animal
blessé. Apprenons ainsi à vivre avec
nos peurs plutôt que contre elles.

Prenons conscience de « l'autre face de la
pièce » : la peur nous renseigne sur ce que
nous aimons et valorisons. Nous pouvons
alors mettre notre énergie pour prendre soin
de ce versant positif.

Réel



Yann Boissière

**Le sujet n'appartient pas au monde,
mais il est une frontière du monde.**
Ludwig Wittgenstein.

Rabbi Nachman de Breslev venait de terminer en présence de ses élèves un repas dont l'invité d'honneur était un fameux rabbin au tournant du XIX^e siècle. Le sage ayant quitté les lieux, les élèves de rabbin Nachman interrogeaient maintenant le maître sur ce qu'il pensait des paroles de sagesse prononcées par l'invité. Nachman de Breslev répondit « rien ». Le rabbin n'était pas là. Il n'y avait eu personne. Stupéfaction chez les élèves... Et Rabbi Nachman d'ajouter, dans un murmure : « la chaise était vide ». Quand quelqu'un n'est pas vraiment là, qu'il n'est pas présent à ce qu'il fait, à ce qu'il dit, il n'y a personne. La « chaise est vide »...

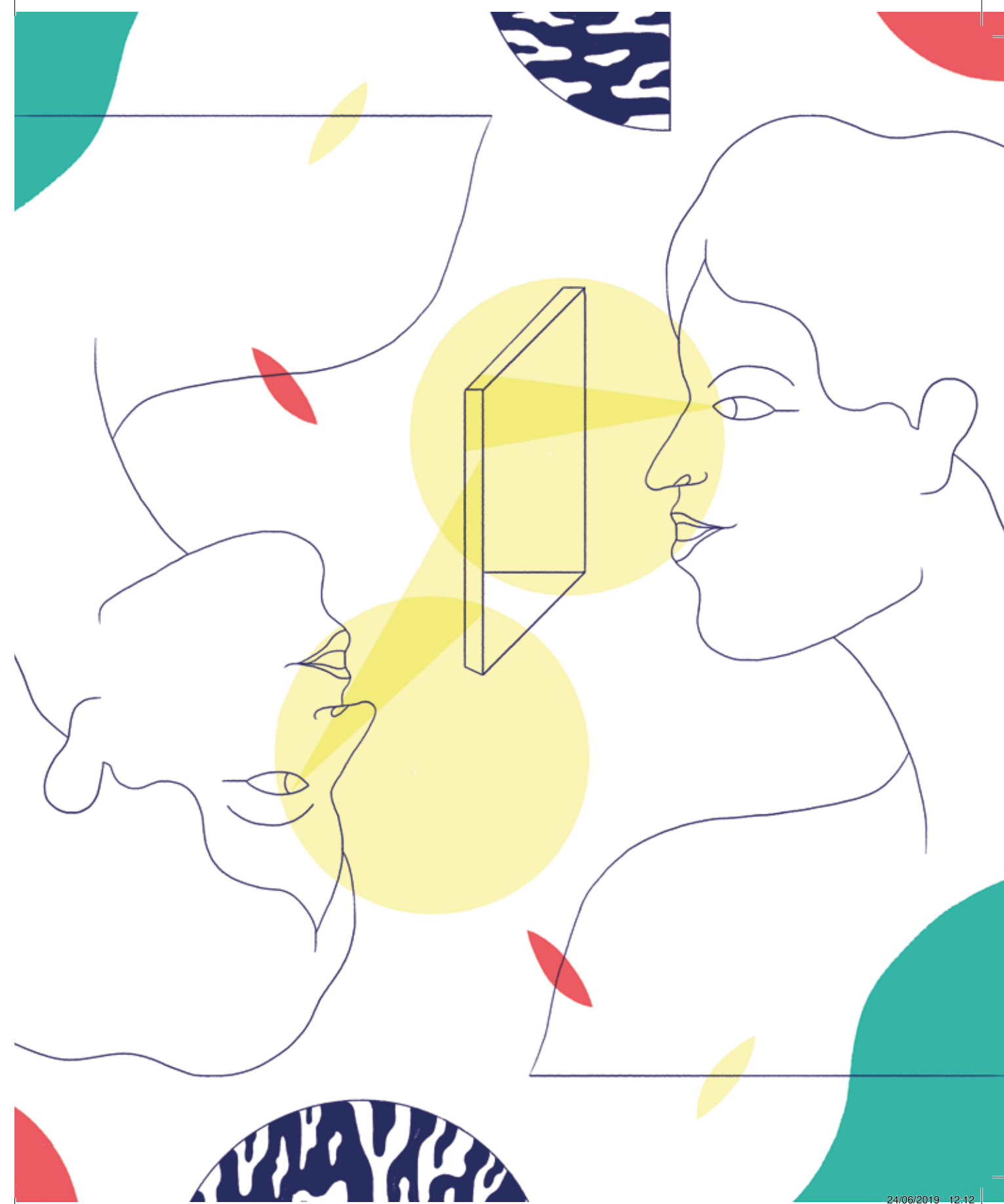
Le réel serait-il une chaise vide ? Mais comment le réel ne pourrait-il pas être à chaque moment ? Le réel c'est ce qui « est vraiment », « ce qui

existe ». Point ! Mais comment est-il présent ? Pour qui est-il présent ?

Un exemple me fascine toujours : celui du verre d'eau, à moitié plein ou à moitié vide. Le verre d'eau est à moitié vide et à moitié plein. Il est les deux. Parfois l'un, parfois l'autre, mais toujours les deux ! Il suit notre inclination. Par ma peur du jour qui vient, par mes émotions ou mes doutes, ce matin le verre est à moitié vide. Et ce soir, à la faveur de l'amour, à la faveur du partage, de cet ami qui a soif et à qui je tends ce verre, il sera à moitié plein.

Et à moitié vide, aussi...

Mais alors, ce « satané » réel, a quoi ressemble-t-il ?





Peut-être est-il la limite qui distingue chaque chose.

Car entre le plein et le vide, il y a la limite : c'est le bord, celui qui sépare et réunit. La limite est à la fois le plein et le vide.

La limite, c'est nous.

Le « je » est une frontière du monde, disait le philosophe et logicien Ludwig Wittgenstein. Oui, ce petit « je » qui en toute situation produit la lumière d'un regard, d'un échange. Le monde « est », c'est entendu, mais il n'est réel que s'il y a quelque chose à partager. Je le perçoit et j'en saisis l'évidence, la force et la beauté que lorsque « je » me rends disponible. Lorsque je suis là, non pour conquérir, non pour prendre la place de quoi que ce soit d'autre qui serait là aussi, mais pour dire : « Je témoigne, j'admets, je reçois. Tout ceci m'est donné. »

Rabbi Mendel de Kotzk conseillait à tout homme digne de ce nom d'avoir toujours deux papiers en poche. Sur le premier serait écrit : « Tu n'es que cendre et poussière ». Sur le second : « Sache que le monde n'a été créé que pour toi. » Si j'en suis absent, si je ne m'engage pas pour lui, si je ne lui donne rien, alors ma chaise est vide, et il n'y a pas de monde.

On peut le dire autrement : pas d'objet sans sujet. Le sujet n'est pas de ce monde. Le sujet, c'est ce qui révèle le monde. Et cela seul est réel.

Alors on poétisera. Face au verre on se laissera dissoudre par l'insoluble présence, car oui, lorsque le regard excède le verre, regarde le vide et le prolonge, tout autour, n'est-il pas vrai que le vide l'emporte sur le plein ? Le plein, finalement, apparaît comme une simple petite zone d'exception. Le vide seul serait-il le réel ?

Trop facile, là encore.

L'Ecclésiaste l'affirme : « Rien de nouveau sous le soleil. » Et la tradition demande aussitôt : « Oui, mais sur le soleil ? »

Et la question ré-ouvre la question...

Alors, la lune et le doigt qui montre la lune, le vide et le plein, la limite et le « je », et la chaise vide, sont de fieffés farceurs. Tous se côtoient, se montrent, s'opposent, parfois, ou se parlent en une danse cosmique impossible...

Le réel, ce serait donc l'impossible ? Dieu rit à nouveau : il a lieu à chaque instant...

So *what* ! Faudra-t-il insister, avec ce slogan de mai 68 : « Soyez réalistes, demandez l'impossible » ?

Plutôt : ne demandons rien. Asseyons-nous sur la chaise, et ce verre, buvons-le...



**NE PENSEZ PAS QUE LE TEMPS QUI PASSE
SOIT SEMBLABLE AU VENT ET À LA PLUIE
QUI SE DIRIGENT D'EST EN OUEST.
LE MONDE ENTIER N'EST PAS INCHANGEABLE,
IL N'EST PAS IMMUABLE.**

IL PASSE.

MAÎTRE DŌGEN



Renoncement



Amy Hollowell

**La grande Voie n'est pas difficile,
il suffit d'éviter de choisir.**
Seng Ts'an

J'invite parfois les méditants à essayer ce que j'appelle la « méditation oui ». Assis sur un coussin ou sur une chaise dans la posture de la méditation, prenez quelques respirations et détendez-vous. Ensuite, à chaque inspiration dites « oui », à chaque expiration dites « oui ». Après quelques minutes, dites « oui » à tout ce qui va et vient : pensées, sensations, sons et odeurs, mouvements et activités à l'intérieur et à l'extérieur du corps. Dites « oui » à tout ce qui s'élève, dites « oui » à tout ce qui s'évanouit. Quoi qu'il arrive, dites « oui ».

Ce « juste dire oui » est une pratique radicale de renoncement qui va à l'encontre des conceptions de notre société matérialiste qui accorde la valeur suprême au « toujours plus » et au « encore meilleur ». Pour pouvoir dire « oui » à tout ce qui va et vient, nous devons lâcher nos appétences

et nos rejets habituels, nos jugements, opinions, croyances et attachements. Il s'agit de dire « oui » à ne pas dire « non ». Quand nous renonçons à nos dépendances, nous ouvrons la main du corps, du cœur et de l'esprit, et nous pouvons dès lors recevoir l'univers tout entier juste comme il est.

Le zen ne parle pas beaucoup de renoncement, bien que dans cette pratique il soit toujours question de cela. Dans la méditation, on doit juste s'asseoir, et ainsi le renoncement commence. Que l'étudiant compte les respirations ou qu'il explore un *kōan*, le lâcher-prise est à l'œuvre. La pratique incite l'étudiant à renoncer à ce qu'il veut ou ne veut pas voir arriver, à celui ou à ce qu'il veut ou ne veut pas être. De la même manière, la pratique des *kōans* épuise le mental, nous amenant à renoncer à tout ce que nous connaissons de sorte que nous





puissions pleinement expérimenter la totalité de la vie et y répondre librement. Nous appelons cela « le chemin de la libération ».

Certaines formes et certains rituels zen sont un puissant vecteur de lâcher-prise. Ils sont issus de la tradition monastique japonaise pour laquelle le renoncement est une part essentielle de la vie des moines et de la communauté. En dehors des monastères, le rituel et la structure des retraites servent aussi cet objectif, nous offrant des occasions de laisser tomber nos préférences à propos de tout, qu'il s'agisse de manger et de dormir, de parler et de marcher, de chanter et de se prosterner. Ce renoncement nous permet de voir que ne sont pas les choses extérieures ou matérielles qui nous lient, mais notre attachement à des préférences, à nos « je veux » et « je ne veux pas ».

Quand j'étais une jeune étudiante zen, je suis allée vivre avec mon maître et quelques autres pratiquants dans une vieille maison de la banlieue est parisienne. Là, nous l'avons aidé à créer un centre de méditation et une petite communauté

résidentielle de pratiquants. Mes deux enfants et mon compagnon vivaient là aussi. Aucun d'entre nous n'était moine ou nonne ; nous étions tous engagés dans une vie séculière avec un métier, une famille, des relations. Pourtant nous étions également engagés dans une profonde pratique de renoncement. J'ai dû lâcher ma façon de vivre précédente, dans mon appartement spacieux et élégant du Marais à Paris, et tout ce que cela impliquait : mon propre espace, mes meubles, ma cuisine, mon emploi du temps, ma façon de manger, de dormir ou de faire (ou ne pas faire !) le ménage. Renoncer à mon « chez moi » a été douloureux et difficile : mon identité toute entière semblait en dépendre.

Mais à travers ce processus de renoncement à un seul et unique « chez moi », j'ai pu découvrir que j'étais chez moi partout, puisque je n'étais plus attachée à un seul endroit auquel j'étais identifiée. Puisque j'avais renoncé à exclure, je pouvais maintenant tout inclure. J'ai découvert que pour être vraiment libre, pour être tout et rien, la seule chose à laquelle nous devons tous renoncer est le moi.

PETITES CLÉS D'OR

Pratiquez la « méditation oui ».

Pendant une semaine, engagez-vous à faire quelque chose que vous ne faites pas d'habitude, par exemple prendre un autre trajet pour aller au travail ou écouter une musique que vous n'écoutez jamais ou rarement. Quoi qu'il arrive, respectez cet engagement.

Pendant une semaine, ne consultez pas votre téléphone portable dans les transports en commun. Regardez plutôt autour de vous. Observez ce que vous ressentez.

Prêtez attention à vos opinions et jugements. Ne les jugez pas !

Tous les jours pendant une semaine, arrêtez toute activité pendant une minute à midi.

Donnez-vous la possibilité de passer du temps seul. Observez quand vous cherchez à remplir le silence avec de la musique, la télévision, la radio, la conversation avec d'autres.

Responsabilité universelle



—
Matthieu Ricard

Développer un sentiment de responsabilité universelle — percevoir la dimension universelle de chacun de nos actes et le droit de tous au bonheur et à la non-souffrance —, c'est développer une attitude d'esprit qui, quand nous voyons une occasion d'aider autrui, nous porte à la saisir plutôt que de nous soucier uniquement de nos petits intérêts personnels¹.

XIV^e Dalai-lama

Nous sommes tous en faveur de la morale et de la justice. Or, il est injuste et immoral de faire subir aux autres êtres sensibles des souffrances inutiles. Nous avons donc la responsabilité d'être concernés par leur sort et de ne pas les instrumentaliser à nos fins égoïstes. Dans le cas des êtres humains, de nombreux droits ont été entérinés par des conventions censées être respectées par tous.

Sans doute avons-nous du mal à nous représenter ces générations à venir : elles ne sont à nos yeux qu'une multitude de personnes indéterminées et il est difficile pour certains de se sentir responsables de leur sort. Les philosophes se sont d'ailleurs interrogés sur le statut moral des

êtres qui n'existent pas encore en se demandant s'ils pouvaient avoir des droits. La question peut paraître bizarre puisque, aussi virtuels et anonymes que soient ces êtres aujourd'hui, il est certain qu'un nombre incalculable d'entre eux viendra au monde et que nous sommes responsables de leur laisser un habitat favorable à leur survie et à leur épanouissement. D'autres philosophes considèrent que droits et devoirs ne peuvent concerner que des personnes précises et que nous n'avons pas à nous sentir responsables de la souffrance et du bonheur des êtres en général. Tout cela procède d'une vision excessivement individualiste des êtres humains. Pour résoudre cette impasse, il suffit, au lieu d'argumenter sur la notion de « droit », de parler

1. Dalai-lama, G. T., *Sagesse ancienne, monde moderne*. Fayard, 1999.



le langage de l'altruisme et de la compassion. Si l'extension de l'altruisme à tous les êtres qui nous entourent est une faculté unique au genre humain, son extension aux générations futures n'en est qu'une conséquence logique.

Ne pas savoir qui ces êtres seront n'enlève rien au fait que, comme nous, ils aspireront à ne pas souffrir et à être heureux. Nous ne pouvons donc nous sentir dispensés de nous interroger sur les conséquences de nos actions et de notre mode de vie. Nous trouvons normal de ne pas saccager la maison que nous allons léguer à nos petits-enfants. Pourquoi ne pas manifester la même attention à l'égard des futurs habitants de la planète ?

Les animaux partagent avec les êtres humains le droit fondamental d'être traités avec respect, du fait de leur valeur inhérente. Que les animaux ne puissent pas être conscients du « concept » de droit et qu'ils ne soient pas capables de faire preuve de réciprocité n'enlève rien au fait que, comme nous, ils aspirent à ne pas souffrir et recherchent, du mieux qu'ils peuvent, les conditions les plus propices à leur survie. Pour Jean-Jacques Rousseau, le caractère d'être sensible entérine la participation des animaux au droit naturel. Le fait que les animaux n'ont pas la capacité de respecter nos droits, ne diminue pas notre obligation de respecter les leurs et on serait bien en peine de trouver une raison d'ordre moral qui permette de conclure que les animaux sont dévolus à l'utilisation que les humains veulent bien en faire.

L'accroissement considérable de l'intelligence chez l'homme, qui lui confère le pouvoir de faire un bien immense ou d'infliger d'incommensurables souffrances, va de pair avec la responsabilité d'utiliser cette intelligence pour protéger les autres de la souffrance et non pour leur infliger des souffrances inutiles. S'affranchir arbitrairement de toute responsabilité est une solution de facilité qui procède d'un sentiment exacerbé de l'importance de soi, magnifié par un suprémacisme anthropocentré.

Une éthique fondée sur la vertu doit donc opposer au droit du plus fort la responsabilité du plus bienveillant. Pour ce faire, il faut prendre conscience de notre appartenance à la grande famille humaine et à la présence de huit millions d'autres espèces qui sont nos concitoyens sur Terre.

Au cours des cinquante dernières années, nos sociétés ont compris l'interdépendance naturelle de tous les habitants de la Terre. Le rôle grandissant des ONG et de la société civile montre que nous nous tournons graduellement vers un sentiment de responsabilité universelle. L'altruisme et la compassion sont intimement liés à cette compréhension de l'interdépendance, qui permet de mettre à bas le mur illusoire que nous dressons entre « soi » et « autrui », entre « je » et « nous », et qui nous rend responsables vis-à-vis de notre Terre et de ses habitants, présents et futurs.

Faire découvrir l'interdépendance aux enfants

L'enseignant demande : « Regardez ce pull-over. Je l'aime. Il est confortable, il me tient chaud. C'est mon père qui me l'a donné, et quand je le porte, je pense à lui. Mais il ne vient pas de nulle part. D'où est-il venu ? Qu'a-t-il fallu pour que je puisse maintenant porter ce pull ? »

« Vous avez besoin de vos parents », dit un enfant. « Oui, bien sûr. Mais mes parents ne fabriquent pas des pull-overs. »

« Ils l'ont acheté dans un magasin ! » lance quelqu'un. « Oui, mais le vendeur, lui non plus, ne tricote pas les chandails ». De fil en aiguille, les enfants en arrivent à parler du tricot, de la laine, des moutons, des fermes, du transport, des routes, et de tous les gens impliqués dans l'existence du pull qui, eux aussi, ont besoin de parents, de grands-parents, d'une maison, de nourriture, etc.

« Où cela finit-il ? » questionne l'éducateur. Sans hésiter, un enfant s'exclame joyeusement : « Cela ne finit pas ! Vous avez besoin du monde entier ! »



Rêve



Marc de Smedt

Reconnaissez vos rêves et transformez l'illusion en luminosité.
Padmasambhava¹

Depuis toujours on distingue le rêve diurne du rêve nocturne. Shakespeare disait déjà que la vie est un songe : la vie est un songe le jour et la vie est un songe la nuit. Dans la nuit nous vivons la confusion de nos rêves, et dans la journée nous vivons la confusion de nos esprits, qui est un autre rêve. Ce qui est important, dans tous les cas, ce sont les nettoyages de conscience que l'on opère à partir de ces rêves.

Selon Fritz Perls, le fondateur de la Gestalt-thérapie², les rêves nocturnes sont la voie royale de l'intégration. De nombreux chefs-d'œuvre comme *La Divine Comédie* de Dante, le *Candide* de Voltaire, et bien d'autres, ont été imaginés en rêve. En sciences, Einstein a commencé à élaborer la théorie de la relativité en rêve, et Mendeleiev la classification des éléments. Tous les systèmes traditionnels se sont intéressés

aux significations des rêves nocturnes. Il y a même eu des civilisations fondées sur le rêve, comme les Senoïs de Malaisie, disparus dans les années 1970 du fait de la déforestation. Cette tribu fondait sa vie communautaire sur les rêves, qu'elle racontait le matin, avec une application concrète. Quand quelqu'un se trouvait, par exemple, attaqué en rêve par un tigre ou un fantôme, on lui conseillait de ne pas fuir, mais au contraire d'attaquer cette énergie négative, pour lutter contre elle et la faire disparaître. C'est un enseignement qui m'a personnellement servi, à une époque difficile de ma vie où j'étais attaqué par quelqu'un en rêve et où je n'arrivais pas à me sortir d'une situation conflictuelle. Le jour où j'ai appliqué cette technique et contrecarré ces ondes négatives en entrant dans un rêve lucide, la situation a été résolue dans le rêve et, en même temps, dans la vie active.

1. Maître bouddhiste du VIII^e siècle, également connu sous le nom de Guru Rimpoche.
2. Depuis les années 1950 (Fritz Perls), la Gestalt-thérapie est une psychothérapie humaniste et une philosophie de vie, qui aborde l'être humain dans toutes ses dimensions et dans son interaction avec l'environnement.



On sait aussi que la civilisation des aborigènes d'Australie, fondée sur ce qu'on appelle le Temps du rêve, a développé une magnifique culture artistique. En Occident, Hervé de Saint-Denis a conçu tout un système sur le rêve lucide. Dans le bouddhisme, un courant qui est représenté par le Dzogchen, et en particulier le grand maître Namkhai Norbu Rimpoché, met en avant le rêve éveillé, qui remonte au passé chamanique du bouddhisme tibétain, le *bön*.

Le Dalaï-lama lui-même distingue les rêves karmiques et les rêves de clarté. Dans les rêves karmiques, nous devons traiter nos résidus psychiques, qui peuvent dater de nos incarnations passées ou simplement du jour précédent... Ce que l'on a vu ou fait durant la journée, et aussi les traces de notre éducation, de notre enfance : tout cela se retrouve dans le rêve. Et les rêves de clarté, eux, nous permettent de retrouver notre nature véritable, *rigpa*, et d'aller vers la claire lumière et la vacuité.

Mais d'autres, comme mon maître zen Taisen Deshimaru, prétendait qu'il ne fallait pas faire attention à ses rêves, ni chercher à les interpréter.

Car qu'est-ce que cela amène vraiment ? Une information finalement assez limitée. Le scientifique américain Carl Sagan dit que le cerveau droit, qui est inhibé le jour, nous envoie des messages la nuit. Donc, il nous donne des indications sur notre inconscient ou notre préconscient. Mais le plus intéressant, c'est de mettre de la conscience dans tout cela et, en quelque sorte de sortir du rêve nocturne comme on doit sortir du rêve diurne. Les rêves nocturnes nous donnent des indications, sans plus. Je pense qu'il ne faut pas s'attacher aux rêves, on peut juste écouter ce qu'ils ont à nous dire.

Par ailleurs, il est clair que la société de consommation repose sur le rêve : on nous vend du rêve en permanence. L'explosion d'informations et d'images avec Internet, a apporté, comme dans toutes les découvertes, le pire et le meilleur. Comme l'exprime Edgar Morin, l'homme est à la fois *sapiens*, sage, et *demens*, dément. Le pire, c'est évidemment cette virtualisation des esprits qui pose un vrai problème : une étude a prouvé que les jeunes *geeks* américains, par exemple, sont nettement plus enclins que les générations précédentes à la dépression. À force

“

**NOUS SOMMES FAITS DE L'ÉTOFFE
DE NOS RÊVES ET NOTRE PETITE VIE
EST ENTOURÉE DE SOMMEIL.**

WILLIAM SHAKESPEARE

“



de vivre dans un monde virtuel, et donc dans un rêve éveillé, les choses vous échappent et vous passez à côté de la saveur de l'existence, car tout est fait pour nous couper de l'essentiel.

Comment peut-on prendre conscience et sortir du rêve diurne ? En général nous sommes perdus ou noyés dans nos pensées, comme le dit l'expression populaire. La méditation nous aide à nous rendre compte de la place incroyable du tohu-bohu mental ; elle nous apprend à ne plus être acteur de nos pensées, émotions et images mentales, mais à en devenir spectateur. C'est la fameuse expression du zen : « Laissez-passer vos pensées comme des nuages dans le ciel », sans les entretenir, sans vouloir les éviter, sans les juger. Selon la grande métaphore de l'Orient, on est comme une montagne environnée de nuages et de brume, et le vent de notre respiration, pendant la méditation, aide à pousser les nuages et à éclaircir les choses. La grande clé de toute méditation reste la respiration, qui chasse les nuages que nous formons nous-mêmes : il y a les nuages de l'extérieur et les nuages

de l'Intérieur, et tout cela est à nettoyer sans cesse. La méditation est non seulement un état d'esprit, mais aussi un travail à effectuer de façon permanente. Dès que l'on est perdu dans nos pensées, on se trouve dans un état de déséquilibre ; dès que l'on revient à la réalité de l'instant présent, on revient à un état d'équilibre. Tout ce travail peut être fait de manière nocturne et de manière diurne. Si l'on fait un cauchemar et que l'on se réveille, il y a tout de suite un travail de respiration à réaliser pour retrouver le calme et ne plus être l'acteur du cauchemar, mais le spectateur. On peut faire la même chose dans la conscience diurne dès que quelque chose nous gêne ou nous perturbe, comme une angoisse, et c'est un rêve de plus qui s'en va. Il s'agit de ne plus être submergé par nos émotions : tel est le défi à relever sans cesse.

Il y a enfin un autre sens du mot « rêve ». Quand Martin Luther King dit « I have a dream », il émet un souhait magnifique de pacification, de respect entre les races. Il faut être porté par des rêves qui sont des envies de vie. Le rêve de



la pacification mentale n'est pas du tout l'opposé de la créativité : au contraire, en ne perdant plus de temps à nous perdre dans les tourbillons mentaux, nous développons des possibilités de création beaucoup plus grandes... Nous dégager de nos illusions, c'est arrêter de tourner en rond et aller de l'avant. Notre méditation n'est pas nombriliste, elle doit nous faire avancer en nous-mêmes, avec les autres et vers les autres, et aussi vers la nature et l'univers entier. C'est un projet de vie et d'existence que je trouve fabuleux.

Mon rêve est que la méditation, sous diverses formes, soit pratiquée dans les hôpitaux, les universités, enseignée dans les écoles, pour qu'on cesse la course permanente que nous impose la société. Pour savoir retrouver ces moments de calme en soi qui permettraient petit à petit de bâtir une société plus sereine, ce qui ne l'empêcherait pas, bien au contraire, d'être active et inventive. Mon rêve est que les processus méditatifs nous aident à se sortir de l'énorme crise dans laquelle nous sommes. Un rêve civilisateur de conscience et non d'inconscience.

Révélation



Pauline Bebe

« Ils virent ce jour-là ce qui s'entend, ils entendirent
ce jour-là ce qui se voit ».

Edmond Fleg, Moïse raconté par les Sages

La révélation – qu'est-ce qu'une révélation ?

Une apparition soudaine d'un visage aimé que l'on ne s'attendait pas à voir, qui vous émeut au plus profond, au tréfonds de votre âme, jusqu'à caresser les cordes d'une harpe qui joue une musique imperceptible, harpe de David chantant son amour pour Bethsabée. Amour silencieux, en filigrane qui parle dans le silence des entre-deux notes, entre deux portes, le souffle d'une bise.

Ou bien, « révélation », est-ce un mot, une idée, un livre qui vient s'imposer à vous comme une évidence qui ne vous lâche pas, un rêve qui hante vos nuits encore et toujours, et vous souffle un message comme le va-et-vient du vague à l'âme, vague – lame, telle cette écume sur laquelle les surfeurs glissent, comme des parenthèses ouvertes sur l'immensité de l'eau.

Oui, c'est cela une Révélation, c'est quand le fini et l'infini se touchent dans un baiser, c'est la conscience de ce qui vous dépasse, l'infini d'un sentiment que l'on ne peut nommer parce qu'aus-sitôt dit, il s'échappe : les mots sont bien pauvres pour le décrire. Ainsi le dit Yehouda Amihai, *kemo tsalam shemetsalem yam o midbar ad ketse haofek* : « comme un photographe qui veut saisir la mer ou le désert jusqu'au bout de l'horizon », saisir l'infini dans une boîte, dans les quatre dimensions d'une image. Comment s'y prend-il pour faire un cliché ? *Vehou hayav lasim batemouna mashehou karov gadol* : « Il doit placer dans l'image quelque chose de plus près, de plus grand ». *Anaf ets*, la branche d'un arbre, *kissé*, une chaise, *pinat bayit*, le coin d'une maison, *sélah* un rocher. Cette petite chose ne dit pas grand-chose dans un coin de la photographie et pourtant elle dit sa finitude face à l'infini, l'insaisissable ; elle permet de





comprendre un tout petit bout d'infini par comparaison. *Karov gadol*, du près, du grand, du loin qui est petit selon les règles de perspectives, de celui que je serre dans mes bras et qui échappe, de celui qui est loin et que j'effleure au plus près.

Quand le contour des feuilles de l'arbre se détache dans l'immensité du ciel comme une dentelle ombragée laissant filtrer la lumière, je comprends que mon tout petit moi est lié par le fil de mon regard qui va de l'un à l'autre, à l'infini du bleu qui me dépasse. Un nuage passe comme un clin d'œil pour changer le décor, une mouette joue à la marelle entre les cheminées des toits en quinconce. Et le livre posé à côté de moi me parle. Révélation. *Vekhol haam roim eth haloloth* : « et tout le peuple vit les voix » (Ex. 20:15). *Kol haam* » questionne le midrash (TJ, Sotah 3, Sotah 30-31) ? Oui, même le petit enfant assis sur les genoux de sa mère tendit le cou et vit. Même le nourrisson accroché au sein de sa mère lorsque la *shekhina*, la présence divine apparut, lâcha son sein et posa son regard. Car dit Edmond Fleg, « ils virent ce jour-là ce qui s'entend, ils entendirent ce jour-là ce qui se voit. »

Qu'ont-ils vu ? Un Sinaï tout feu tout flamme... ils n'y virent que du feu ?

Ils virent des voix *koloth*, ils virent des lettres et des mots qui s'assemblaient dansant devant leurs yeux, comme des papillons, des libellules,

des lucioles dont le chemin improbable entraîne le regard de-ci de-là. Même l'embryon dans le ventre de sa mère, dit le midrash, a vu, « car le ventre est devenu translucide ». C'est ainsi que le mot s'est lu, que le texte s'est pensé comme un don *matan torah*, un don de torah, d'enseignement. Les enfants d'Israël ont su à cet instant précis, à cet instant saisi, pris sur le vif, comme l'aurait fait un photographe, ils ont su qu'ils devaient à leur tour écrire, lire, transmettre *koloth*, des voix, des voix parce qu'il fallait d'emblée la contradiction, la discussion, la disputation, le dés-accord de la Révélation. Sans cacophonie – non, des voix *koloth* qui se répondent comme celle de la shoulamite à son amant. » Une branche d'arbre *anaf ets*, une branche d'arbre pour saisir l'infini, *kedei lahoush eth ha ein sof* pour deviner l'infini. *Kakh ani ohev otakh* ainsi je t'aime, dit le poète, *veani shokhéah eth nestar hamerhak*, et j'oublie l'éternité de la distance, *veeth hasofim haien sofim* et les fins sans fins.

La révélation, c'est cela : toucher la branche d'un arbre pour percevoir l'immensité du ciel, tenir ta main dans la mienne pour penser l'infini, lire un livre dont chaque lettre est repliée sur des secrets qui ne demandent qu'à être dévoilés d'une bouche à l'autre, d'une oreille à l'autre, à l'infini.

Et vous, vous laissez-vous surprendre par la prochaine révélation ?



IL A DORÉ LES DÉS DES ÉTOILES POUR QUE PENDANT LA NUIT LE CIEL PÛT JOUER AU TRICTRAC.

LE LANGAGE DES OISEAUX



Richesse et pauvreté



Amy Hollowell

**On a deux vies, et la deuxième commence
quand on se rend compte qu'on n'en a qu'une.**

Confucius

Dans un conte bouddhiste traditionnel, un pauvre homme rencontre un vieil ami qui l'invite chez lui. Après qu'on lui a servi un bon repas et du vin, il est ivre et s'endort. Son ami en profite pour coudre un bijou précieux à l'intérieur de sa robe. N'ayant aucune idée de ce joyau, l'homme retourne à sa vie de pauvreté. Un jour, les deux amis se rencontrent de nouveau, et l'ami riche est stupéfait de retrouver son ami toujours aussi pauvre. Il lui montre le joyau qu'il avait mis dans sa robe. Réalisant qu'il possède un joyau sans prix, l'homme est rempli de joie.

Quel est ce joyau sans prix ? Il n'est autre que votre vie. En fait, vous êtes le joyau. Quand vous le réalisez, vous êtes riche au-delà de toute mesure. Quand vous ne le voyez pas, vous vous sentez pauvre et démunis, comme l'homme dans l'histoire.

Nous sommes tous incomparablement riches, mais parce que nous ne le réalisons pas, nous errons à travers notre existence comme des fantômes affamés et appauvris. Malheureux, nous essayons de mettre terme à l'insatisfaction avec de l'argent et des biens matériels, ou avec du pouvoir et de la célébrité. Pris dans l'engrenage du consumérisme, nous nous accrochons à la croyance que le bonheur s'achète. Mais nous n'achetons que des divertissements et des fuites qui finissent par nous éloigner du trésor : notre être et notre vie, tels qu'ils sont.

Les économistes mesurent la richesse, la pauvreté et le bien-être à partir de statistiques et de critères matériels : niveaux de revenus, possessions, profits et pertes. Plus, c'est mieux. Et plus pour moi et moins pour toi est même meilleur ! Dans cette quête d'avoir plutôt que d'être, une





concurrence sans merci s'établit. Au final, seul un petit pourcentage de la population mondiale a accès aux nécessités de base : nourriture suffisante, vêtements, abri et soins médicaux. La Terre aussi en est de plus en plus victime. Toutes ces oppositions à l'œuvre dans notre société et dans nos esprits – plus/moins, bon/mauvais, riche/pauvre, avoir/ne pas avoir – viennent d'une dualité fondamentale qui obscurcit notre vue et engendre la souffrance : moi/toi. L'avidité, l'exploitation, les inégalités, tout découle du fait de ne pas voir clairement l'interconnexion des êtres et des choses. Cela ne veut pas dire qu'il faille nier les différences ; cela signifie qu'il ne faut pas voir que les différences. Car, quand nous voyons cette unité fondamentale, nous pouvons pleinement apprécier les autres et nous-même. La richesse et la complétude de chaque instant nous comblent et nous ressentons un bien-être essentiel qui ne peut être mesuré ou acheté. Voici le joyau, notre richesse intérieure !

Afin de la trouver, Eihei Dogen, le fondateur du zen au Japon au XIII^e siècle, préconisait de « faire le pas en arrière qui retourne la lumière vers l'intérieur ». Dans la méditation, nous faisons ce pas : nous nous asseyons en tournant notre regard vers l'intérieur. Nous commençons à observer comment nous jugeons et séparons, évaluons et cherchons le gain ou à éviter la perte, comment nous nous fixons sur la dualité (moi et toi) plutôt que sur l'unité (moi est toi). Tant qu'il en sera ainsi, nous n'aurons aucune chance de déceler la vie. Abandonner cette habitude vue dualiste est le chemin qui mène au « gros lot » caché (bien qu'en réalité il ait toujours été là, clairement visible). Incroyable, non ? Passant outre cette séparation, nous apprécions véritablement notre vie et celle d'autrui. Nous nous rendons compte que nous sommes tous démesurément riches. Et notre générosité, ce splendide antidote au triste poison de l'avidité, peut jaillir tout naturellement.

PETITES CLÉS D'OR

Repensez à un moment ou à une situation dans lesquels vous avez senti de la richesse.

Repensez à un moment ou à une situation dans lesquels vous avez senti de la pauvreté.

Quand vous ressentez le désir d'acquérir un nouveau téléphone portable, une autre paire de chaussures, de nouvelles lunettes de soleil dont vous n'avez pas réellement besoin, demandez-vous pourquoi.

Trouvez quelque chose dans votre vie que vous appréciez.

Asseyez-vous dans un endroit tranquille pendant 10 minutes. Plutôt que de regarder autour de vous, tournez votre regard vers l'intérieur. Observez ce que vous ressentez, ce que vous pensez, sans juger.

Repensez à un moment où vous avez ressenti un bien-être. Quelles conditions ont favorisé ce sentiment ? Est-ce qu'elles étaient matérielles ?

Comment définissez-vous le mot « bonheur » ?



Sens

Federico Dainin Jōkō Sensei

**Si tu ne trouves pas le bonheur là où tu es,
Où espères-tu le trouver ?**
Maître Dōgen

Ce qui nous manque vraiment, c'est nous.

Ce qui nous manque, c'est de croire en nos existences et sens, ainsi que dans le réel.

Ce qui nous manque, c'est la confiance en ce que nous sommes et dans le monde.

Le cœur du bouddhisme zen est la méditation. Zazen. Et zazen n'est pas que l'assise du corps ou une simple pratique posturale. Méditer n'est pas non plus une technique extracorporelle, une sorte d'abandon du monde tangible pour d'autres réalités extatiques.

En méditant, nous nous asseyons jusqu'à ce que chaque cellule, chaque espace de notre corps et de notre esprit soient assis. Assis, vivants

et réconciliés. Les sens éveillés, observant les pensées, questionnant les émotions, ressentant pleinement sensations et perception, de nous et du monde.

Méditer est l'expérience absolue de notre confiance. La confiance en nous, en la vie, en l'instant présent. La confiance dans le fait que tout est déjà parfait, ici. Il n'y a pas besoin de gesticuler, de s'identifier aux pensées, de se bagarrer avec les émotions, de dépendre des sensations, ou de chercher des paradis parallèles. Tout est déjà parfait. Et tout est toujours possible.

Combien de fois j'ai fait l'expérience en ma vie de tous ces paradis et enfers que je crée et porte en moi ?



Souffle après souffle, il n'y a que nous dans la plus merveilleuse simplicité de notre vérité. Et cette vérité, c'est notre vie, telle qu'elle s'écoule, souffle après souffle, instant après instant, juste ainsi.

« Juste ainsi », c'est-à-dire notre vie qui ne cesse, souffle après souffle, de changer. Cette vie qui, instant après instant, ne cesse d'être neuve. Et dans l'immobilité silencieuse, nous pouvons nous voir dans cette vérité, pour que nous apprenions à nous recevoir comme une révélation, nous accueillir tels que nous sommes, des êtres déjà parfaits, de grands merveilleux bouddhas.

Bien que pauvre, jamais pauvre...
Bien que malade, jamais malade...
Bien qu'âgé, jamais âgé...
Bien que puissant, jamais puissant...
Bien que riche, jamais riche...
Bien qu'heureux ou malheureux, jamais heureux, jamais malheureux...

Mais juste la réalité de notre présence, avant nos expériences.

Inspirez, prenant conscience de tout cela, puis lentement expirez en poussant l'expiration jusqu'au bas de l'abdomen, en vidant le corps et abandonnez toute chose. Vous êtes vivant !

Un enfant pleure dans la cour, cet enfant est en méditation avec vous.

Un couple se dit « Je t'aime », et cet amour est en méditation avec vous.

Même le rossignol en équilibre sur une branche de marronnier médite avec vous.

Dans ce contact intense avec notre présence, il y a déjà tous les bonheurs que nous ne saurions chercher, lovés dans la profondeur de cet océan de paix qui s'ouvre dans le silence de zazen. Et ça, c'est nous !

Les paradis et les enfers, nous les créons par nos pensées, nos paroles et nos actions. Très clairement. L'éveil alors commence par revenir en ce corps qui est le mien, dans mon histoire, dans ce que je suis de manière visible et tangible avant

PETITES CLÉS D'OR

Essaye cette semaine de ressentir ce qui te porte dans chaque situation et, avant de réagir, questionne-toi.

Mange silencieusement, concentré sur le goût et en méditant sur l'origine et la complexité de ce qui vient dans ton assiette.

Marche parfois sans but, seulement marche, pleinement conscient de toi, de ce que tu ressens et de ta vie.

Médite ta journée à la fin du jour. Combien de souffrances et d'enfers aurais-tu pu éviter si tu avais questionné les situations avant de réagir ?

As-tu vraiment été conscient tout au long de ta vie du fait que tu respires, que tu es aimé et capable d'aimer ? Que tu sais pardonner ?

Que t'ont appris tes sens aujourd'hui ?



de vouloir cultiver un vision autre et me nourrir d'une réalité invisible.

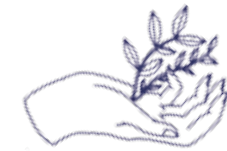
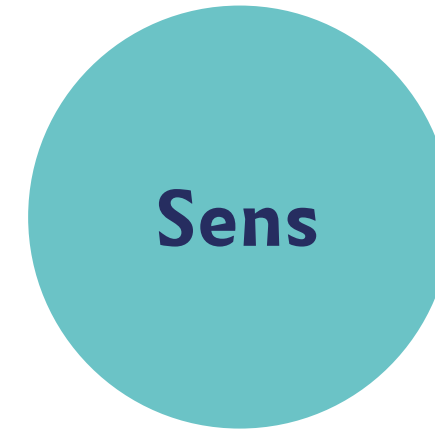
Ce que je vois, ce que mes mains touchent, ce que mes oreilles entendent, ce que ma langue savoure ou que mon nez hume, voilà l'enseignement des éveillés, voilà l'activité majestueuse des bouddhas et des sages. Nos sens sont la porte majestueuse qui nous ouvre à la seule possibilité de notre éveil, de notre félicité, celle d'être ce que nous sommes. Pleinement.

C'est ce corps qui vit, qui aime, qui ressent, qui pense, qui vibre, qui se bat pour être sain, qui goûte, qui réagit, qui entend les sons du monde, qui touche le réel.

C'est ce monde qui nous porte, qui permet nos expériences, qui rassemble nos diversités, qui nourrit, qui éclot, qui se manifeste par les phénomènes et par les infinies capacités de déployer le Vivant.

Si nous méditons sur le réel, nous revenons à notre demeure, celle de l'ici et de notre réalité. Nous voyons enfin l'autre comme révélation, et le monde comme notre promesse. Nos sens nous font et nous enseignent, notre corps porte notre mystère, et ce monde l'accueille et le libère.

Si tu ne trouves pas le bonheur en ce que tu es, et à l'endroit où tu es, où donc penses-tu pouvoir le trouver ?



Thierry Janssen

Le sens est à la fois signification et direction.

En 2012, l'année de mes cinquante ans, j'ai traversé une période de grand doute. J'avais terminé la rédaction de mes *Confidences d'un homme en quête de cohérence*, livre que j'avais écrit avec une entière authenticité. J'avais l'impression d'avoir tout confié, je ne voyais pas ce que je pourrais dire, écrire ou faire de plus. J'étais désemparé. Je devrais plutôt dire que mon égo était désemparé, car il ne voyait plus comment exister. Tout à coup, la vie me paraissait ne plus avoir de sens. Je ne voyais plus quelle signification ni quelle direction donner à mon existence. Car le sens est à la fois signification et direction.

Plusieurs fois, je m'étais posé la question du sens. À l'âge de dix-huit ans, déjà, lorsque j'hésitais entre des études de médecine ou d'égyptologie. J'avais finalement choisi la voie médicale parce que celle-ci me paraissait plus en accord avec mon élan d'aider les autres. Puis à l'âge de vingt-cinq ans, j'avais choisi de me spécialiser en

chirurgie urologique plutôt que cardiaque, parce que l'urologie me paraissait répondre davantage à mon souci d'établir des liens et de créer des ponts entre différentes approches. À l'âge de trente-trois ans, la question s'était posée à nouveau. J'avais alors choisi d'arrêter de pratiquer et d'enseigner la chirurgie, car je sentais l'importance de ne pas me perdre dans une course à la performance et de revenir à l'essentiel. Puis à l'âge de quarante-sept ans, alors qu'une infection virale m'avait paralysé, j'ai compris qu'il fallait que j'arrête de m'épuiser à force de voyager et que je me pose quelque part en créant une école où je pourrais transmettre ce que je partageais au cours de trop nombreux déplacements. Transmettre, enseigner, trouver des moyens d'aider autrui, continuer à apprendre à connaître comment fonctionne ma personnalité, mettre les compétences de celle-ci au service de plus grand que moi qui est en moi : l'esprit, la conscience. Ce projet d'école me paraissait concrétiser tout ce qui donnait un sens à mon existence.

D'un point de vue psychologique, l'association d'un sens à nos expériences permet d'apaiser l'angoisse qui se manifeste en nous face à l'apparente absurdité de l'existence. Si notre mental ne pouvait identifier ou inventer un sens, attribuer une signification au passé et choisir une direction pour le futur, nous connaîtrions un tel stress que nous ne pourrions pas survivre dans le présent. Des enquêtes réalisées auprès de larges populations révèlent que, quelle que soit l'appartenance sociale, professionnelle, culturelle ou religieuse, le sens est un élément déterminant dans l'apparition du sentiment de bonheur. C'est particulièrement vrai chez les personnes d'âge mûr. En effet, au début de l'existence le sentiment de bonheur est surtout lié au plaisir éprouvé mais, plus on avance en âge, plus le sens a de l'importance. Cela se comprend aisément car, l'âge avançant, on se rend compte que le temps passe vite, que sa valeur dépend de ce que l'on en fait et qu'il ne faut pas le gaspiller. Le besoin de plaisir réclame une satisfaction immédiate, tandis que le besoin de sens accepte d'être rempli de manière différée. On est parfois capable d'endurer beaucoup de déplaisir pourvu que cela ait un sens. Encore faut-il identifier ce qui fait sens.

Les enquêtes psychologiques révèlent que, pour une grande majorité de personnes, ce qui donne le plus de sens à l'existence est de pouvoir exprimer le meilleur de soi, en lien avec les autres, au service de plus grand que soi. Le sentiment de bonheur provient alors d'un véritable accomplissement. Mettre notre petit égo personnel au service de l'essence universelle de la Vie qui est en nous et autour de nous. Mettre notre moi au service du Soi, disait Carl Gustav Jung, élève et dissident de Sigmund Freud. Jung appelait ce processus « l'individuation ». Celui-ci n'a rien à voir avec le processus d'individualisation qui construit le moi en tant qu'entité séparée et bien distincte de

son environnement. L'individualisation conduit inévitablement à la peur de disparaître. Il s'en suit des crises qui sont autant d'opportunités de comprendre la logique névrotique qui, à force de ne répondre qu'à la peur, mène dans une impasse. Toujours plus d'individualisme, d'égoïsme, de séparation, de conflits et de souffrance. Crises en grec signifie « choix ». Chaque crise invite à choisir d'adopter d'autres comportements pour obtenir d'autres effets. Problèmes professionnels, déboires sentimentaux, conflits familiaux, maladies du corps, burnouts, dépressions sont autant d'appels de la vie à mieux la respecter et à mieux la servir. Jung situait vers la cinquantaine l'amorce du processus d'individuation. J'ai le sentiment que cette quête de sens démarre beaucoup plus tôt chez de plus en plus de gens.

De crise en crise, de lâcher-prise en acceptation de ce qui est, nous avançons sur le chemin de l'individuation. Ce chemin est celui de la sagesse. Nous comprenons alors que le véritable épanouissement se produit lorsque l'on s'oublie en tant que moi pour mettre les qualités de notre égo au service de l'essence paisible, silencieuse et aimante qui est en chaque être et en chaque chose. Au bout du compte, il se révèle comme une évidence qu'au-delà des attentes de notre mental qui cherche à se rassurer en attribuant un sens à l'existence, il n'y a ni signification à donner ni direction à emprunter. Tout est là, dans l'instant, et tout est bien. Car la loi de cause à effet nous montre que rien ne naît de rien. Ce qui est n'aurait pas pu être autrement. Il convient donc d'ouvrir notre cœur, d'accueillir et d'accepter ce qui est sans condition, d'aimer inconditionnellement, et de vivre pleinement avec joie, enthousiasme et générosité, en privilégiant ce qui nous paraît respecter la Vie, à l'essentiel.

Écouter le sens de l'existence

Pour certains d'entre nous, le sens de l'existence est à comprendre, à décoder, à trouver.

Pour d'autres, il est à inventer. Mais une troisième voie est possible.

Comprendre, décoder, trouver, inventer sont des activités mentales. La troisième voie se situe au-delà du mental, dans l'espace de la pure conscience qui, en contact direct avec la réalité, constate ce qui est et écoute ce que la Vie demande.

La Vie demande de la vie. Il s'agit alors de se détendre et de laisser la vie se révéler à travers nous. Se laisser inspirer par la sagesse de la pure conscience. Exprimer le meilleur des capacités que nous avons développées, en lien avec les autres, au service de plus grand que nous, au service des autres, du monde et de la Vie qui est en tout.

Silence



Ilios Kotsou

L'homme moderne redoute le silence car il pressent, confusément, que le silence est une terre de confrontation avec l'essentiel, avec nous-même, avec notre vocation d'homme. Il faut plonger dans le silence comme on s'aventure dans le désert. Il nous faut retrouver le chemin du silence.

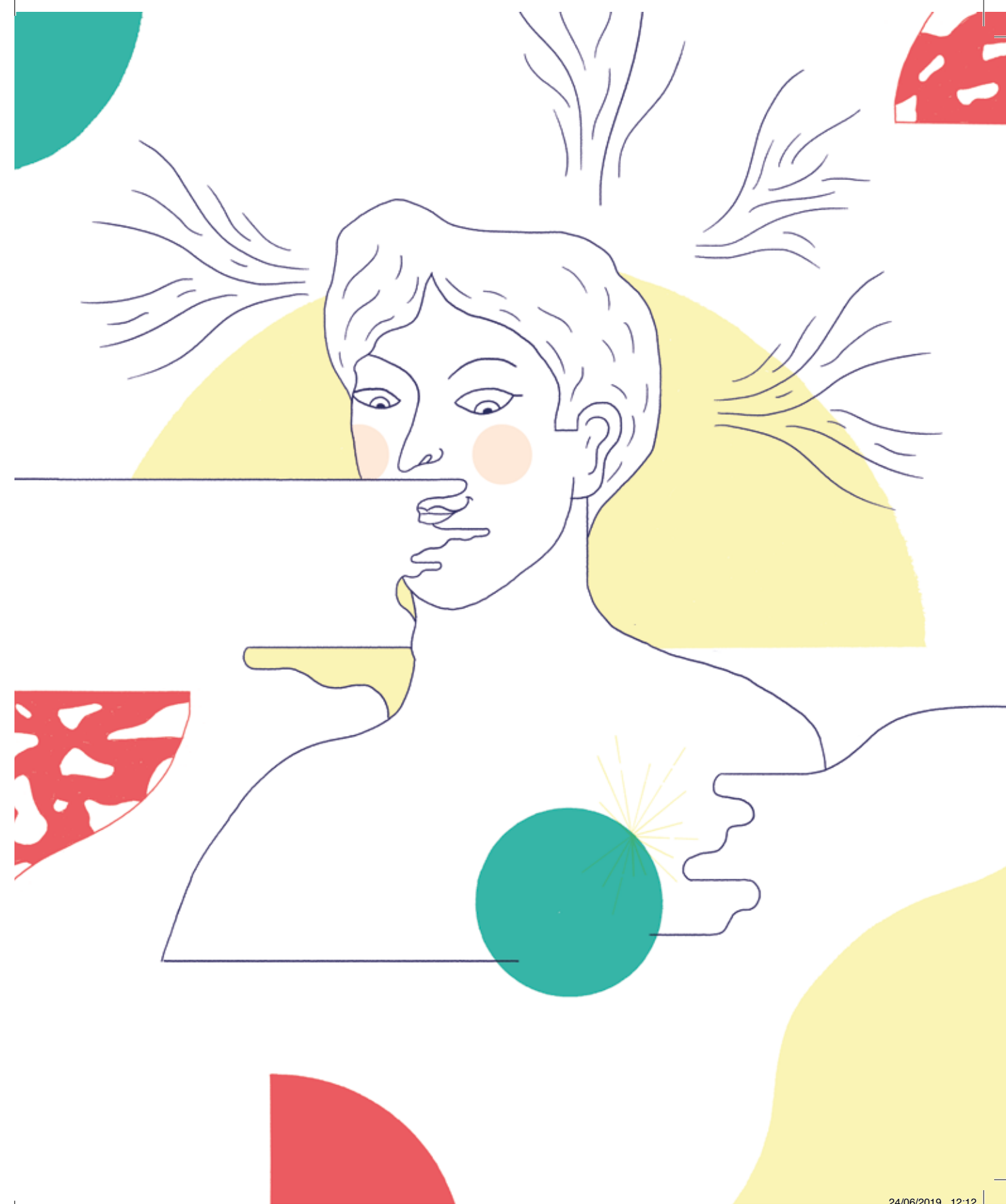
Theodore Monod

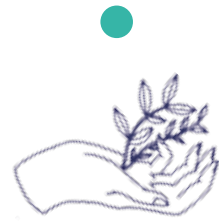
Je suis en montagne, seul. Il n'y a pas de bâtiment aux alentours ni même un promeneur à l'horizon. Personne ni rien pour me déranger. Il règne ici une forme de silence joyeux, égayé par les sons de la nature. Pourtant le bruit est assourdissant, à l'intérieur. Mille pensées se bousculent, c'est une autoroute dans ma tête que je ne sais comment calmer. Je me sens tendu, agité.

Je suis assis sur un banc, dans l'une des grandes artères commerciales d'une capitale européenne. J'écoute les bruits de pas des passants, les cris des commerçants, le bourdonnement des voitures, les klaxons... Et, en arrière-plan, je perçois clairement le silence duquel tous ces

bruits surgissent. C'est comme si je pouvais expérimenter un espace immense, où règne un calme étonnant.

Dans ma vie, j'ai longtemps considéré le silence uniquement comme une absence. Absence de bruits, absence de sons. Mais ce silence existe-t-il ? À moins d'être dans un caisson d'isolation sensorielle, il est peu probable que nous puissions l'expérimenter. Notre monde est parcouru de sons plus ou moins forts, et notre société contemporaine me semble particulièrement bruyante. Les bruits incessants des voitures et autres moyens de transport, les bruits de toutes ces machines, mais surtout le bruit incessant des





radios, des écrans, des téléphones portables. Ce monde du bruit est celui de la tyrannie de la communication selon l'anthropologue David Le Breton. Notre société est peut-être malade de cette augmentation sonore.

Le bruit est certainement accru par la vitesse qui est une des caractéristiques de nos sociétés.

Dans ce contexte, le silence et la lenteur peuvent être vus comme des symboles de résistance. J'ai pris conscience que cette question du bruit et du silence relevait de l'attention. Longtemps, j'ai porté mon attention au mauvais endroit. Obsédé par le bruit, j'en oubliais l'arrière-plan : l'espace du silence. Un espace toujours disponible pour celui ou celle qui sait le rechercher.

PETITES CLÉS D'OR

Installer des moments sans paroles, ni stimulations sonores (comme les écrans) pour observer les bruits de notre mental.

**Prendre des bains de nature.
Passer régulièrement du temps dans des environnements naturels et se concentrer sur les sons de la mer, des cascades, de la forêt, des oiseaux...**

Porter attention à l'espace du silence d'où émergent les sons, et ce, y compris dans les endroits plus bruyants.

Silence



Thierry Janssen

**Le silence n'est pas l'absence de bruit,
il est l'espace dans lequel tous les bruits apparaissent et disparaissent.**

Il y a sept ans, j'ai fait une expérience qui a profondément transformé la vision que j'ai de moi-même et du monde. J'ai entendu le silence. Cela peut paraître anodin, mais pour moi ce fut un moment absolument *extra-ordinaire*. J'étais en train de travailler dans mon bureau lorsque mon attention a été accaparée par le bruit de travaux dans la rue. Agacé, j'étais traversé par des émotions désagréables et des pensées négatives, incapable de me concentrer sur la tâche à effectuer. Je décidai alors d'apaiser l'agitation de mon mental en méditant. Je ne connais pas de meilleur moyen pour calmer le mental que méditer : me poser, me centrer, focaliser mon attention sur les mouvements de ma respiration, ne pas me laisser distraire par les phénomènes passagers que sont les sensations, les émotions, les pensées et, sans cesse, revenir à la constatation des mouvements

respiratoires. Après quelques minutes de cet exercice, j'ai pu me concentrer à nouveau sur mon travail. Cependant, de manière tout à fait inattendue, à un moment, alors que je percevais toujours le bruit des travaux dans la rue, j'ai entendu ce qu'il avait au-delà du bruit, tout au fond, à l'arrière-fond... j'ai entendu le silence.

Cette expérience fut pour moi comme une illumination. Tout à coup, j'ai compris que le silence n'est pas l'absence de bruit. Le silence est l'espace dans lequel tous les bruits apparaissent et disparaissent. Il m'est apparu que, contrairement à ce que beaucoup de gens cherchent en s'isolant et en essayant de faire taire leur mental, on ne peut pas créer le silence. Car le silence est de toute éternité. Il était là avant que nous existions et il sera encore là après que nous aurons cessé

d'exister. Le silence est toujours présent, au-delà de la confusion des sensations, des perturbations des émotions et de l'agitation des pensées. Il est comme l'écran blanc sur lequel sont projetées les images colorées d'un film. Lorsque la projection est finie, l'écran demeure, blanc comme il a toujours été.

Au cours de cette formidable expérience, le silence était tellement perceptible que, malgré les bruits intérieurs et extérieurs, j'ai été amené à focaliser mon attention sur lui. Et, sans chercher quoi que ce soit, j'ai eu l'impression de me dissoudre dans le silence, jusqu'à devenir silence. J'ai senti un espace s'ouvrir dans ma poitrine, une grande chaleur venant du cœur et, subitement, je n'étais plus là, « je » était totalement fondu dans le silence, uni à tout ce qui était, pur élan d'amour, incommensurable joie. Cela n'a probablement duré qu'un bref instant car, très vite, la voix de mon mental a résonné sous les os de mon crâne, commentant cette expérience en la qualifiant d'extase mystique et d'éveil spirituel. J'ai alors compris que le silence est la conscience, non pas la conscience intellectuelle qui permet de mettre des mots sur nos expériences, mais

bien la pure conscience qui ne fait que constater ce qui est, sans le commenter, ni le juger. Et il m'est apparu très important de faire la différence entre le mental et la pure conscience.

Le mental (*mind* en anglais) est l'ensemble de capacités développées par notre cerveau qui permet de percevoir, analyser, mémoriser, comparer, interpréter, commenter, juger, en un mot : penser. Pour pouvoir penser à propos de lui-même, le cerveau se crée une identité : le « moi », un moi qui dit « je » (*ego* en latin). La pure conscience, quant à elle, ne pense pas, elle constate tout simplement, elle accueille et elle accepte ce qui est sans condition, on peut dire qu'elle est amour inconditionnel. Entendre le silence au-delà des bruits intérieurs et extérieurs m'a révélé que la pure conscience est pure présence, pur silence, pure paix, pur amour. Elle est l'esprit (*spirit* en anglais), l'espace source dans lequel tout surgit et tout s'évanouit, ce qui reste quand les phénomènes passagers que sont les sensations, les émotions et les pensées ont disparu, l'essence, la nature ultime de l'être, la vacuité dont parlent les bouddhistes : un vide rempli de tous les possibles.

Quelques jours après avoir entendu le silence, j'ai eu l'occasion de croiser le regard d'un nouveau-né. J'ai aussitôt plongé dans un océan silencieux. Car le nourrisson n'a pas encore de mental pour penser, il embrasse la réalité telle qu'elle est, sans le filtre des a priori et des croyances. Cela m'a rappelé mon enfance, lorsque je restais de longues heures à contempler ce qui se passait en moi et autour de moi, envahi par des élans d'amour inconditionnel, me sentant uni à tout, en profonde communion avec l'essence de tout. Comme beaucoup d'enfants, je faisais alors des expériences véritablement mystiques dans le sens où celles-ci me mettaient en contact direct avec le mystère de la Vie. Peu de temps après avoir croisé le regard de ce nouveau-né, alors que je me promenais dans une forêt aux alentours de Bruxelles, j'ai entendu le silence dans les arbres, dans les fleurs, dans les rochers. Partout le même silence, la même pure conscience, simple capacité de constater ce qui est, sans devoir recourir au mental et à ses mots.

C'est désormais pour moi une évidence : la pure conscience paisible, silencieuse et aimante est en chacun de nous, elle est la Vie présente en tout être et en toute chose.

La science qualifie l'expérience mystique d'unitaire. Celle-ci est caractérisée par la désactivation des zones du cerveau responsables du

sentiment d'avoir des limites bien précises, d'être séparé des autres et d'être orienté dans le temps et dans l'espace. Cependant, il ne s'agit nullement d'une expérience pathologique, bien au contraire : ceux qui l'ont vécue sont particulièrement réalistes et intégrés dans le monde, ils font des choix courageux et conscients, mettant leur égo au service de l'essentiel, donnant la priorité à la préservation du silence, de la paix et de l'amour. Ils sont inspirés et guidés par une profonde sagesse – la sagesse de la conscience, la sagesse de l'Esprit – qu'en Inde on appelle la *prajna* : la connaissance intuitive née du contact direct avec la réalité et que l'on pourrait qualifier de transcendante.

Ceux qui ont entendu le silence de l'expérience mystique savent que la pure conscience est non-personnelle. Il ne faut donc pas espérer pouvoir éveiller notre conscience. N'en déplaise à notre égo qui se voudrait spirituel, c'est la conscience qui s'éveille en nous. Cela ne peut se produire que si notre mental est suffisamment apaisé pour que notre égo soit effacé. Il se crée alors un espace de liberté où de nouveaux choix sont possibles dans le respect de la Vérité. Cette vérité absolue au-delà de toutes les vérités relatives nous dit qu'il faut ouvrir notre cœur et mettre les qualités de notre personnalité au service de la Vie qui est en nous et autour de nous. Il n'existe pas de projet plus sage et plus joyeux.

Plonger dans le silence à l'intérieur

Pour entendre le silence qui est en chacun de nous, le mieux est d'apprendre à plonger dedans. Je peux recommander la pratique d'une méditation très simple, en quatre étapes.

Se poser, se déposer, se reposer. Faire une pause dans le temps et adopter une posture dans l'espace, posture à la fois vigilante et apaisée. Focaliser l'attention sur les mouvements de la respiration. Constaté les sensations, les émotions et les pensées sans s'y attacher et, sans cesse, revenir à la constatation des mouvements respiratoires. Progressivement, le corps se détend et le mental s'apaise.

Ouvrir son cœur. Porter l'attention sur la poitrine. Profiter de chaque inspiration pour détendre cette région, comme si un ballon gonflait à l'intérieur. Sentir l'énergie d'acceptation sans condition, l'amour inconditionnel qui se répand dans tout l'être. Peu importe les sensations, les émotions et les pensées qui surgissent dans le champ de l'attention, continuer à ouvrir la poitrine toujours plus. Le corps se détend davantage et le mental s'apaise encore plus profondément.

Écouter le silence à l'intérieur. Profiter de l'apaisement du mental pour porter l'attention sur le silence qui est au-delà des sensations, des émotions et des pensées.

Devenir silence. Connaître la sensation de se dissoudre dans le silence et éprouver la joie d'être un avec tout. Ne pas attendre ou rechercher cet état est le meilleur moyen de le connaître un jour.

Le but est d'apaiser le mental. Stimuler le mental avec des paroles crée de la relaxation, mais empêche la vraie méditation. Les méditations guidées ne devraient servir qu'à indiquer la route à suivre. Très vite, il faudrait s'affranchir de la carte, afin de réellement parcourir le chemin proposé.

Méditer de la sorte, de manière formelle, de quinze à vingt minutes, une à deux fois par jour, permet de connaître le chemin. Par la suite, il est souhaitable de plonger dans le silence intérieur, même brièvement, plusieurs fois au cours d'une journée voire plusieurs fois au cours d'une heure. Dans le tantrisme shivaïte du Cachemire, tradition millénaire qui a influencé l'hindouisme, le bouddhisme et de nombreuses approches philosophiques et spirituelles de l'Orient, il est recommandé de plonger dans le silence le plus souvent possible jusqu'à ce que notre vie devienne une méditation. Une présence éveillée.

Solitude



Christophe Fauré

Chapo manquant

Un après-midi de novembre sur la plage du Havre, en Normandie. Assis sur les galets, je suis au fond d'un gouffre de solitude. J'ai dix-sept ans et j'erre dans une dépression d'adolescent que personne ne perçoit. Je me sens seul, effroyablement seul. Et cela fait mal.

2003. Un matin de février, en Inde, à Bodhgaya, sur le lieu même où le Bouddha a atteint l'Éveil. Je suis sereinement seul, assis sur le sol de ce lieu sacré, dans ma robe de moine que je m'apprête à quitter dans quelques mois. Seul, mais sans souffrance. Seul, mais en paix.

Deux temps de vie, deux temps de solitude : l'un désespérément vide, l'autre empli de quiétude. La langue anglaise nous offre une vision plus

large du sens du mot « solitude » : il y a *loneliness*, le sentiment *douloureux* d'être seul(e), coupé(e) des autres, et *aloneness*, la conscience de soi, de l'unicité de soi, dans ce que j'appelle notre *solitude fondamentale*. C'est le cœur du cœur de nous-même, sans ce vécu empreint de tristesse qui est la marque de la *loneliness*. Cette solitude/*loneliness*, celle qui blesse, qui porte le sceau de la rupture, de la séparation. Elle peut être non seulement une coupure avec autrui, mais aussi le reflet d'une coupure avec soi-même, au point de ne plus savoir qui on est vraiment. Il peut y avoir de la désespérance dans ce constat et pourtant... Au-delà de la souffrance que cette solitude/*loneliness* crée, ne pourrait-elle pas être la manifestation de notre *propre esprit qui se languit de lui-même*, qui se vit comme coupé de son point





d'origine, souffrant de ne pas être reconnu dans sa propre lumière ? En ce sens, cette *loneliness* serait potentiellement féconde : par le mal-être qu'elle suscite en nous, elle nous inviterait à partir à la recherche de nous-même, à nous mettre en chemin vers notre *aloneness*.

Cette autre solitude, je l'ai rencontrée dans la méditation. Quand l'esprit se pose. Ou, plus simplement, quand on marche dans la nature, quand on regarde en silence son bébé dormir ou quand on se perd dans une musique qui nous apaise. Se découvre alors un lieu intérieur où rien d'autre n'existe qu'un espace de quiétude. Un lieu accessible à tous, quand on porte avec douceur son attention sur l'inspire et l'expire du souffle et qu'on ne se préoccupe plus des intrusions du mental... Mais il faut prendre le temps d'y demeurer, afin de l'appivoiser, afin de le reconnaître comme étant une composante fondamentale de notre être et non un espace dissocié de nous. En tibétain, le verbe « méditer » se dit *gum*, il signifie également « s'habituer à », « devenir familier de ». S'habituer à quoi ? À demeurer, le plus régulièrement, dans cet espace intérieur, vide et pourtant plein du Tout.

Ce qu'il y a d'étrange, c'est qu'on peut se sentir en relation paisible avec sa solitude fondamentale, tout en étant dans la peine d'une solitude/*loneliness* liée au fait de se sentir seul(e) dans le monde, sans lien, sans amour. L'une ne vient pas nécessairement éradiquer l'autre : elles peuvent coexister à des niveaux différents de notre être.

Pourtant, à un niveau subtil, cette solitude fondamentale est le lieu de la *reliance*, le lieu de la connexion profonde avec autrui car « ton lieu de Solitude est indifférencié de mon lieu de Solitude. M'y rejoindre, c'est t'y rejoindre ». Aimer pourrait aussi être compris comme *créer un pont entre ma solitude fondamentale et ta solitude fondamentale*. Elles sont initialement vécues comme séparées, mais, petit à petit, en la rencontrant encore et encore en conscience, on peut découvrir qu'en essence, elles sont identiques, indissociables, singulières et pourtant indifférenciées l'une de l'autre.

Dans la solitude, c'est le Sacré que nous découvrons en nous et qui nous relie aux autres, également habités par ce même Sacré. Un lieu dans l'intime de notre être où nous découvrons que la solitude/séparation, ultimement, n'existerait pas.

Méditation

La solitude implique que, bien que seule, je sois avec quelqu'un (c'est-à-dire moi-même). Elle signifie que je suis deux en un, alors que l'isolement ainsi que l'esseulement ne connaissent pas cette forme de schisme, cette dichotomie intérieure dans laquelle je peux me poser des questions et recevoir une réponse. La solitude et l'activité qui lui correspond, qui est la pensée, peuvent être interrompues par quelqu'un d'autre qui s'adresse à moi ou, comme toute activité, lorsqu'on fait quelque chose d'autre, ou par la simple fatigue. Dans tous ces cas, les deux que j'étais dans la pensée redeviennent un. Si quelqu'un s'adresse à moi, je dois maintenant lui parler à lui, et non plus à moi-même; quand je lui parle, je change. Je deviens un : je suis bien sûr conscient de moi-même, mais je ne suis plus pleinement et explicitement en possession de moi-même.

Hannah Arendt



Transmettre



Abdenmour Bidar

Ne deviens jamais le maître de ton élève.

Que dois-je transmettre à mes enfants ? Quelle éducation leur donner ? Si je leur transmets mes croyances, mes idéaux, ma morale ou mes valeurs, n'est-ce pas les priver de la liberté et de la capacité même de trouver leur propre chemin de vie, par eux-mêmes ? Soit, mais je peux aussi leur transmettre les outils de cette liberté, comme la culture la plus vaste possible, l'usage de l'esprit critique, la confiance en soi, enfin l'indication d'un Éveil intérieur vers la plus grande des libérations.

Commençons par la confiance en soi. Il est essentiel de la transmettre à l'enfant. Comment ? En lui faisant ressentir l'amour qu'il nous inspire et en lui manifestant toujours notre bienveillance, en l'encourageant, en valorisant ce qu'il dit et ce qu'il fait, de manière équilibrée, avec discernement, sans basculer dans la complaisance en

risquant de le faire tomber dans l'autosatisfaction ou l'illusion. Au lieu de l'habituer à attendre toujours le jugement de l'adulte (approbation ou désapprobation), laisser l'enfant développer sa confiance en évaluant tout seul la qualité ou l'intérêt de ce qu'il fait. Le laisser de même choisir ses activités, plutôt que de lui imposer celles qui nous paraissent avoir du prix. Lorsqu'un enfant attend toujours que l'adulte lui dise « c'est bien » ou « c'est mal », on coupe en lui la racine de l'autonomie.

Et comment transmettre l'esprit critique, la capacité à se questionner et à penser par soi-même ? D'une part, en lui donnant confiance en lui, d'autre part en essayant de n'être jamais qu'un anti-maître : celui qui transmet sans conditionner, celui qui éveille la liberté. Mais cette compétence est rare. À leur corps défendant, parents, professeurs, maîtres en tous



genres ne peuvent s'empêcher d'amener l'enfant ou le disciple bien davantage vers eux-mêmes que vers lui-même. Bien qu'ils se mettent au service sincère de l'émancipation de leurs élèves, ils ne parviennent qu'à les emprisonner dans les filets de leur propre mental, de leurs propres limites morales, intellectuelles et spirituelles. Presque rien de pire donc pour un disciple ou un élève que d'avoir un maître et de recevoir sa transmission. Sauf si l'on rencontre un Socrate, l'anti-maître par excellence, qui avait l'art d'accoucher les esprits : sage-femme de l'unique et du divin en l'autre.

Trois écueils majeurs dans la transmission : conditionner en imposant une vérité ; ne rien apprendre

à l'autre au motif de respecter sa liberté et, entre ces deux extrêmes, ne lui transmettre que des bribes sans intérêt pour l'Éveil à la vie divine. Ce point est crucial. C'est la responsabilité majeure de celui qui transmet : communiquer à l'autre les indices dont il peut se saisir, lui donner les supports appropriés à chaque moment de son parcours pour qu'il accède à la plus vaste des libertés, sans commune mesure avec des libertés matérielles ou politiques toujours relatives.

On réussit une transmission lorsque tout cela a été communiqué avec amour. Car de l'amour naît l'amour, et voilà l'élève prémuni pour toute sa vie contre le recours à la violence.

PETITES CLÉS D'OR

Avoir assez cultivé en soi ce que l'on veut transmettre.

Transmettre la confiance en soi par la bienveillance.

Transmettre l'esprit critique par l'esprit critique.

Transmettre la défiance à l'égard de toutes les idoles.

Transmettre du dehors essentiellement ce qui ne peut venir que du dedans.

Transmettre



Abd-el-Hafid Benchouk

Celui qui ne possède pas une chose ne peut la donner.

Le sujet de la transmission est un sujet transversal, il peut se penser à travers tous les sujets que l'on puisse traiter dans ces clés de sagesse. L'amour, la mort, la beauté, Dieu, la méditation, la prophétie, les maîtres, la parole... Tout est histoire de transmission. Alors, comment aborder ce sujet sans être rabat-joie ? Avant même de chercher à parler des méthodes de transmission, il faut remonter la source le plus haut possible, le plus loin possible, dans la profondeur de notre âme et se poser une question : quelle est la chose essentielle à transmettre ?

Parce qu'il est secondaire de discuter de toutes les différentes catégories de savoirs que l'on se doit ou pas de transmettre et comment les transmettre, la première question est : quelle est la science essentielle ? La connaissance sans laquelle l'être humain ne peut vivre, celle qui

hante ses nuits et lui permet de rêver le jour... Ne serait-ce pas la sagesse, *sophia perrenis* ? Le plus important est de se préparer à la recevoir.

Je me souviens qu'un homme d'un certain niveau de connaissance a rendu visite à notre maître spirituel, le regretté Sheikh Nâzim, et lui a demandé non sans un air de défiance : « Est-ce que la sagesse est un acquis ou un don ? » et le Sheikh sans hésitation, lui a répondu : « un don ».

La clé de la transmission est la préparation des âmes. Les préparer dans leur être, car la sagesse n'est pas une somme de connaissances que l'on apprendrait par cœur, mais une façon de voir le monde et les événements qui le constituent, une réalisation intime du fait que l'Être précède l'Avoir et que l'Avoir ne peut se déployer que comme une contingence qui n'a pas de réalité intrinsèque.

PETITES CLÉS D'OR

Ne transmets, ne conseille que ce que tu as toi-même réalisé. Alors ton conseil portera tes fruits, parce qu'il sera rempli porteur de vie.

Assure-toi de vider chaque jour la coupe de ton cœur des préjugés qui y demeurent malgré toi. Alors tu verras chaque jour le monde plus merveilleux.

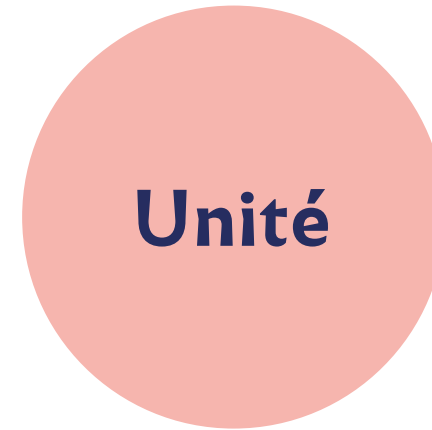
Ne partage tes connaissances qu'avec ceux qui t'écoutent attentivement, car sinon tu ne fais que jeter des pierres précieuses dans de la boue.



Seule la qualité de l'Être dont les humains se pareront leur donnera une véritable valeur, une valeur intemporelle... Par exemple, la transmission traditionnelle des sciences islamiques ne pouvait s'effectuer tant que l'étudiant n'avait pas assimilé les rudiments de l'Adab. L'Adab est le sens des convenances spirituelles et la réalisation des vertus. Le Prophète Muhammad dit ainsi : « Dieu m'a inculqué l'Adab et l'a rendu parfait en moi. » Il n'est donc pas de transmission possible sans une préparation initiale de celle ou de celui auquel on souhaite passer le flambeau, et l'élève ne peut recevoir l'Adab que par celui ou celle qui possède l'Adab.

Dans le soufisme, la transmission du Sirr (du secret initiatique) ne se faisait que de cœur à cœur, de maître à disciple. C'est la raison pour laquelle, dans toutes les confréries, la chaîne initiatique est d'une importance capitale. C'est la garantie que celui qui reçoit a bien compris ce qu'il a reçu. Avant donc de transmettre quoi

que ce soit, il est indispensable de s'assurer que les conditions de la transmission soit bien remplies. Or, si dans l'enseignement il n'y a pas de place pour la science du juste comportement, si les vertus cardinales comme la générosité, la patience, l'humilité, le courage ne sont pas soutenues et enseignées dès le plus jeune âge, alors comment ne pas être confrontés à des adultes arrogants, individualistes... Le monde où la vertu n'est pas au centre ne peut devenir qu'un monde de division et de discorde, où tous les coups sont permis ; les limites qui permettent de s'autoréguler éclatent petit à petit. Si nos super-héros ne sont que des tas de muscles au lieu d'être ceux et celles qui nous inspirent à être meilleur chaque jour, alors nous ne transmettons que des valeurs matérialistes qui auront comme limite la possession et la jouissance de ce monde fini, et nous n'aurons pas permis à nos élèves de découvrir la véritable nature de ce monde et de nous-mêmes qui sommes en réalité issus de l'Infini...



Federico Dainin Jōkō Sensei

**Ne juge ni ne combats la foi d'autrui.
Fréquente-la et aime-la au point qu'elle approfondisse et questionne la tienne.**
Bouddha

Quand j'étais petit, je voyais mon père porter son châle de prière, le talith. Il le portait parfois le shabbat, et toujours pour Pâque et les grandes fêtes juives. Je me souviens de ce jour où il m'expliqua le sens qu'il donnait à ce châle. Sans doute lui avais-je posé la question. Il prit son talith et le mit sur ma tête, bien drapé sur les épaules – je devais être petit car je me revois revêtu comme d'une robe à traîne. Il s'abaissa à ma hauteur, tout près de mon visage comme pour me confier un « sacré » secret : « Comme je viens de te couvrir avec mon châle de prière, Dieu te couvre aussi. » Il m'invita à penser aux moments où ma mère et lui me prenaient dans leurs bras, c'était toujours pour nous protéger d'un chagrin ou nous donner la force de la tendresse. Je me souviens d'un « Dio é uguale, anzi infinitamente di più » (Dieu c'est pareil, et infiniment plus).

Nous étions en vacances en Grèce. Pour m'expliquer le mot « infini », mon père m'emmena au bord de la mer et me défia de compter les grains de sable. « Ma non posso ! » (Mais je ne peux pas !), m'exclamai-je. Papa sourit et m'expliqua qu'il était impossible d'imaginer à quel point la protection et l'amour de Dieu étaient grands. Le mot « grand » je le connaissais bien, car je trépignais d'envie de devenir grand. Plus tard, lors de mes études de théologie, je sus que Dieu aussi avait parlé à Abraham de l'immense infinitude des grains de sable pour lui faire ressentir l'immensité de son amour. Sacré papa !

Puis mon père prit entre ses mains ces phylactères, ces franges qui se prolongent du châle de prière, et me dit que ces franges nous rappelaient combien les dons de Dieu coulaient et se

répandaient sur nous. Je sais qu'au moment où il me transmettait sa foi, son cœur battait fort. Je le sens encore aujourd'hui.

Chez, moi ma mère catholique et mon père juif faisaient cohabiter sans antagonisme leur foi comme si, à leurs yeux, il n'était pas nécessaire que nous en choissions une, au moins pour le temps de l'enfance, mais que les deux ensemble pouvaient nous enseigner. Ma mère me transmet l'amour du Christ et le sens profond de la charité, de l'amour universel, la joie dans la prière. Mon père était un esthète et un amoureux des symboles. Nous célébrions shabbat le vendredi soir et nous allions à la messe le dimanche matin. J'ai grandi près d'eux dans l'expérience du vivre ensemble, unis dans la diversité de la foi. Ma vie a été marquée par l'Unité, au point qu'en devenant adulte et en comprenant comment les guerres de religions depuis toujours avaient ravagé l'humanité, j'ai senti la vocation d'œuvrer au dialogue et à l'unité des différences.

J'ai compris que la foi porte l'homme, qu'elle soit en un Dieu ou pas, que ce besoin de *reliance* est propre à l'homme. Au cours de mes études de théologie et d'anthropologie des religions, je me suis épris de toutes les grandes religions qui ont fait l'homme et le monde. Lorsque la vie a quitté ma famille, ce fut une famille musulmane qui m'adopta de cœur. La force de l'Islam a alors irradié et pénétré elle aussi ma vie ; j'y ai été nourri par un amour du Très Haut indicible, j'ai rarement ressenti autant la force de la foi. Dans ma famille de cœur, nous ne nous mettions jamais à table si nous savions qu'un voisin n'avait pas de quoi manger.

J'ai grandi au jardin des foies du monde et le cultive encore aujourd'hui. Le judaïsme de la droiture et de la pitié filiale, le christianisme de la liberté

et de l'amour du prochain, l'hindouisme savant et sa merveilleuse cosmogonie, le bouddhisme de l'éveil de la vie en tout être, sans distinction, et de la grande compassion, l'Islam chantre des merveilles de Dieu et terrain humble, noble, du vivre ensemble. Toutes ces religions vivent en moi comme des organes vitaux, même si ma pratique et mon chemin suivent l'enseignement du Bouddha. C'est d'ailleurs le Bouddha qui m'enseigne à vivre ainsi lorsque, dans le Dhammapada, il dit : « Ne méprise ni ne combats la foi d'autrui, mais fréquente-la et respecte-la pour quelle approfondisse la tienne. »

Nous tous, nous pouvons nous évertuer à aimer la foi de l'autre, à la fréquenter pour qu'elle enseigne et approfondisse notre propre foi. Tous les êtres sont bouddha, c'est-à-dire que tous nous portons en nous grandeur et bonté. J'y crois plus fort que tout, même quand je n'y arrive pas à le réaliser parfaitement. Pour cette raison, chaque année je fais le ramadan, je célèbre Noël et Pâques et je revêts le talith de mon papa et prie son Dieu, car son Dieu est aussi le mien.

Ce monde est une seule et unique fleur. Vénérez ce que vos anciens vous ont transmis, même si votre chemin diffère du leur. Sans syncrétisme, aimez la foi de l'autre jusqu'à ce qu'elle palpite en vous, ne serait-ce qu'un peu. C'est le début d'un monde réconcilié et uni.

Plus je vieillis et plus je sais que nous sommes ces grains infinis de sable.

Plus je grandis et plus je sais qu'un immense talith nous protège et nous recouvre d'amour.

Réunir, relier, rassembler, réconcilier en nous tous les existants, c'est cela le chemin.



Vérité intérieure



Yann Boissière

Être, c'est être perçu.
George Berkeley

Au Shtetel de Plitzkov, il y avait un petit garçon qui adorait raconter un tas d'histoires à propos de ses amis. Parfois, les histoires étaient vraies, mais la plupart du temps elles étaient mensongères. Le voisinage en était peiné, tant et si bien qu'un jour il décida d'aller voir Reb Schmuël pour un conseil. Celui-ci fit venir le garçon chez lui et lui demanda :

« Pourquoi inventes-tu toutes ces histoires sur tes amis ? »

« C'est juste des paroles en l'air », répliqua le jeune garçon. « Je peux toujours les reprendre et en changer. »

« Tu as peut-être raison », reprit Reb Schmuël. Ils se mirent alors à parler d'autres choses, mais avant que le garçon ne le quitte, le rabbin lui demanda : « Tu ferais quelque chose pour moi ? »

« Bien sûr », répondit l'enfant.

Le rabbin prit un oreiller sur le lit dans la pièce et le tendit au gamin. « Prends cet oreiller et emmène-le jusqu'au square. Arrivé là-bas, déchire-le en deux et secoue-le vigoureusement pour que toutes les plumes se dispersent. Ensuite, reviens me voir. »

Le garçon était perplexe, mais il fit exactement ce que le rabbin lui avait demandé. Il emporta l'oreiller au square et le déchira. Une brise légère





dispersa toutes les plumes dans les rues du village. Il revint ensuite chez Reb Schmuel pour lui rendre compte.

Celui-ci semblait satisfait. Il tendit alors un panier à l'enfant et lui dit : « Maintenant, s'il te plaît, retourne au square et ramasse toutes les plumes pour les remettre dans l'oreiller. »

« Mais c'est impossible ! », s'écria le garçon.

« Tu as raison », fit Reb Schmuel. « Tu vois, de la même façon, il est impossible de reprendre tous les mensonges que tu as dits à propos de tes amis. Fais attention aux paroles que tu répands. Une fois qu'on les a prononcées, on ne peut plus les reprendre et les rassembler à nouveau... »

Histoire de mensonges et de vérité ? Je dirais plutôt histoire d'intériorité. Pour nous les êtres humains, les choses ne sont pas graves tant qu'on les prend de l'extérieur, dans leur extériorité. On se situe dans le domaine des conséquences. On gère.

Mais quand l'oreiller est éventré, que l'intérieur se révèle à l'extérieur, alors c'est la panique. Nous ne voulons jamais voir l'intérieur des choses. Et ce n'est pas seulement une question d'esthétique, c'est parce que l'intérieur des choses exige de se souvenir de ce dont nous ne voulons pas nous souvenir.

René Char a un mot à ce propos (il n'est pas rabbin mais poète – personne n'est parfait !). Il dit : « Quand tu vois du sel, souviens-toi de la mer. » Ainsi il y a le temps du sel, et il y a le temps de la mer.

Nous, nous aimons vivre dans le temps du sel. Mais la mer, il faut s'en souvenir. Et le cœur de la sagesse, c'est de savoir pourquoi il est si difficile de se souvenir... Eh bien, parce que la mer est le temps de notre intériorité, et nous en avons peur. La mer, c'est le temps où nous étions portés. Par notre mère, puis par le monde, enfin par les autres. Par une pure sollicitude. Un temps où nous ne pouvions rien rendre. Nous n'étions pas encore dans la sécurité de l'échange, où nous



**LORSQUE LA NUIT TOMBE ET QUE TOI AUSSI
TU ES SOMBRE, ÉTENDS-TOI ET RESTE SOMBRE
AVEC DÉTERMINATION.
LORSQUE LE JOUR SE LÈVE ET QUE
TU ES TOUJOURS SOMBRE, LÈVE-TOI
ET DIS AU JOUR AVEC DÉTERMINATION :
« JE SUIS TOUJOURS SOMBRE. »
IL SERAIT STUPIDE DE JOUER UN RÔLE
DEVANT LE JOUR ET LA NUIT.
TOUS LES DEUX RIRAIENT DE TOI.**

KHALIL GIBRAN



excellons grâce à de subtils calculs de rentabilité sociale, de matches nuls de culpabilité ou de secrètes fiertés. Pour mieux nous sculpter une image sociale à la fois conquérante et parfaitement modeste...

Oui, le temps de la mer est obscur. Nous, les hommes, nous sommes bien plus à l'aise avec le monde du sel.

Il y a, dans la tradition juive, des temps pour remettre les pendules à l'heure. Et rien de mieux, pour cela, qu'un Nouvel An ! C'est Rosh ha-Shana, la « Fête de l'année ». On parle à son propos de « Jour du jugement », et aussi de « Jour du souvenir ». Mais son fil conducteur, c'est la vérité. La vérité intérieure.

À Rosh ha-Shanah nous examinons nos actes. Ô bien sûr, nous pensons avoir inscrit notre volonté dans le monde, semé nos petites graines d'événements et récolté leurs fruits. Nous

pensons que nos actes ont donné du sens au temps, qu'ils lui ont donné sa couleur.

Ce n'est pas faux. Mais à Rosh ha-Shanah, il nous est demandé davantage. Il nous est demandé l'intérieur de l'oreiller. Pas de ramasser les plumes ! Non, ce que Dieu nous demande c'est le temps de la mer, notre moi profond.

En ce jour de fête, notre corps connaîtra l'étourdissement de trop de paroles prononcées, de trop de chants magnifiques. Mais la seule chose à comprendre, comme à Kippour où nous aurons la faim au ventre, la lassitude en tête, la seule chose à comprendre c'est qu'il n'y a que l'air, que le souffle qui pénètre dans notre corps ce jour-là.

Célébrer une nouvelle année, c'est inaugurer notre vérité intérieure, la réception d'un souffle qui ne nous appartient pas. Schelling le dit autrement : l'âme n'est pas là où elle est, elle est là où elle aime.



Alors, quand nous en aurons assez de faire la sourde oreille à nos nécessités intérieures,

Quand nous serons lassés de ne pas écouter le souffle déposé en nous,

De nous faire les athlètes de visions qui ne sont pas les nôtres,

De ne jamais en rabattre sur *un seul* de nos désirs,

Quand nous aurons un tant soit peu consenti à consommer moins, à détruire moins, à utiliser, à abuser moins, à calculer moins,

Quand nous saurons qu'il est bon de se diminuer pour faire une place à l'autre,

Alors oui, nous saurons que notre sel, trop salé, nous a remis sur le chemin de la mer.

Notre mer intérieure, porteuse de la mémoire du monde, qui sans cesse se recrée parce que sans cesse à venir.

Celle où notre âme, consciente de sa source, telle une plume, volète en toute liberté en son azur intime.



Vie



Pauline Bebe

Tu choisiras la vie.

Deutéronome 30:19

« La vie » est un pluriel en hébreu. On a plusieurs vies, plusieurs chapitres du même livre de la vie qui, peut-être comme la Torah, se relit indéfiniment. À peine a-t-on tourné la dernière page que l'on reprend la première. Peut-être que la mort n'est pas un point final donné à la vie, mais que l'on meurt en points de suspension, comme un amant qui s'en va sans se retourner, voulant faire fi du passé. Sa silhouette s'estompe, sa figure s'envisage au figuré. Elle devient symbolique, mais elle nous hante comme des fantômes, de gentils fantômes qui reviennent sur les traces de ceux que nous avons aimés. Ce monde-ci est aussi mystérieux que le monde à venir. Mais dans ce monde chacun doit écrire une Torah, chacun doit prendre sa plume et ainsi la vie s'écrit dans la Torah, à l'ombre du parchemin où l'écriture se couche. Elle n'est couchée que dans la nuit de

l'esprit, mais quand l'esprit veille, l'écriture danse, les lettres font l'amour entre elles, les unes avec les autres, et elles produisent des mots, des mots d'amour, de tous les jours.

La vie est un poème qui se lit debout et couché, assis parfois lorsque l'on trouve un lieu pour s'asseoir et plier ses pensées comme des chemises bien repassées, des cols pesés, des nuques raides, obstinées d'aimer donc de vivre.

La vie est humour quand Sarah rit de féconder alors que le temps est passé, elle rit de l'impossible rendu possible, elle rit de ses éclats de rire qui traverseront toutes les générations de l'humanité. Quand tu ris et que ton cœur et ton corps en sont secoués, j'entends le rire de Sarah à travers toi.



La vie est surprise, car au détour d'un chemin tu es là, là où je ne t'attends pas. La fleur mutine pousse entre les rides craquelées du désert, l'enfant naît dans les bidonvilles et apporte sa fraîcheur à l'âme mouillée de rosée.

Lorsque Dieu insuffle son souffle dans les narines d'Adam, le premier être humain, il prend vie comme l'oiseau qui s'envole vers des horizons nouveaux. L'aventure commence et l'on regardera les nuages, on écouterà l'autre vous raconter ses histoires, on admirera la ride sous les yeux de l'ancien, celle qui dit « J'ai vécu ».

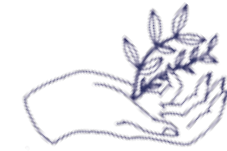
« À la vie », *Lehayim* !, dit-on en soulevant son verre. La vie est ce que nous avons de plus précieux et lorsque nous nous levons, nous remercions Dieu de nous rendre notre âme partie caresser des rêves nocturnes que nous réaliserons peut-être sous le soleil de midi.

Un étudiant, dit une histoire hassidique, rêve qu'il est dans l'au-delà. Il rencontre Abraham,

Sarah, Hillel et Shammaï, Rabbi Tarphon et Rabbi Akiva. Ils discutent tous autour de pages talmudiques. Et l'étudiant s'étonne : « Comment se fait-il que tous les sages s'adonnent à l'étude comme dans ce monde-ci ? ». Un ange passe – les anges passent toujours sans rester – et lui répond : « Vous êtes drôles, vous les êtres humains, les choses sont devant vous sans que vous ne les voyiez. Ce ne sont pas les sages qui sont dans le paradis, c'est le paradis qui est dans les sages. »

Point de fuite hors de la vie pour trouver une vie merveilleuse : c'est à nous de transformer la vie pour la rendre meilleure et, si vraiment nous n'y trouvons pas le paradis, alors sans doute, faut-il changer de lunettes ! Même dans les heures les plus sombres de l'histoire, nos rabbins ont enseigné et trouvé ces pépites de pétillance, cette poussière d'étoiles, ces étincelles qui ont permis de dire que la vie vaut la peine d'être vécue. *Lehayim*, à la vie !

À quel temps écris-tu le livre de ta vie ?



Thierry Marie

En lui, était la vie.
Évangile selon Jean 1:4

Depuis la nuit des temps, l'homme est en quête du bonheur. Moi aussi, je l'ai cherché longuement et ardemment. Et j'ai trouvé la vie.

La vie n'est pas la vitalité de mon corps ou de mon esprit. Ce n'est pas la santé. La vie n'est rien de moins que la réalisation de ma capacité relationnelle qui se vit en et avec mon corps, mon esprit et mon cœur. Être vivant, c'est être en relation ajustée avec les autres et, par ces autres, avec soi-même. Cela, je l'ai compris du Christ Jésus dont l'Évangile de Jean dit qu'il est la Vie. En lui, toute relation se déploie. Il est le milieu par lequel les relations s'établissent, par lequel elles se réconcilient. Il est la Parole qui sépare et qui unit, qui crée et qui donne vie.

Cela paraît soit complexe, soit étrange pour celui qui ne l'a jamais expérimenté. Et pourtant,

je peux en témoigner. Ma relation personnelle avec le Christ me conduit à vivre toute rencontre comme un moment où la vie se révèle, s'ajuste, se renforce, s'épanouit, grandit. Avec lui, des relations brisées sont vraiment réconciliées.

Parfois l'existence peut être douloureuse. Des proches peuvent être jaloux, indifférents, agressifs, méchants, pervers, violents. Nous pouvons être fortement émus, ébranlés, déstabilisés, dégoûtés, effrayés. Là où la mort de la relation se présente alors comme un choix possible, avec le Christ je peux choisir de la maintenir vivante de mon côté, quoi qu'il arrive. C'est-à-dire de rester disponible pour la rencontre, pour le dialogue, sans me laisser entraîner dans la confusion des sentiments, sans entrer dans le projet de sauver l'autre de sa propre errance qui peut le conduire à me rejeter ou à me manipuler, sans le comprendre.



La vie est donc un choix, une décision que chacun peut prendre de son initiative, sans attendre l'équivalent de la part de l'autre. Le choix de décider d'aimer autrui, quoi que cet autrui soit ou fasse. Loin d'être une posture naïve, elle est une attitude responsable. Face à cet autre qui vient à moi, y compris s'il est dans un chemin de destruction, j'ai la responsabilité d'être là, tel que je suis, accueillant, capable du juste geste qui sépare, soutient, rassure, console. Si j'en ai la force. Si j'en ai été rendu capable.

De manière sans doute surprenante pour toi lecteur, dans la réception de la parole du Christ et de son corps, dans la messe, ma vie se nourrit de sa Vie, c'est-à-dire du milieu relationnel aimant

qu'il est et qu'il réalise. Ma capacité relationnelle se déploie par Lui, à son écoute, en le recevant. Je ne saurai dire comment et autrement.

Être vivant fait éprouver la joie d'être un récipient ouvert, c'est-à-dire une limite sans limites. La limite, c'est le corps et l'esprit qui nous constituent et auxquels l'autre ne peut avoir libre accès. Le « sans-limites » est le cœur qui s'ouvre toujours plus pour et par autrui, sans jamais chercher à mettre la main sur lui.

En recevant la vie, j'ai trouvé le bonheur. Je n'ai aucune inquiétude pour toi. Toi aussi, tu le trouveras.

Méditation

Quelqu'un t'a été préféré dans un festin, dans un conseil, dans une visite. Si ce sont là des biens, tu dois te réjouir de ce qu'ils sont arrivés à ton prochain. Et si ce sont des maux, ne t'afflige point de ce que tu en es exempt. Mais souviens-toi que, ne faisant pas, pour obtenir les choses qui ne dépendent point de nous, les démarches que font ceux qui les obtiennent, il est impossible que tu en sois également partagé. Car comment celui qui ne va jamais à la porte d'un grand seigneur en sera-t-il aussi bien traité que celui qui y est tous les jours ? celui qui ne l'accompagne point quand il sort, que celui qui l'accompagne ? celui qui ne le flatte ni ne le loue, que celui qui ne cesse de le flatter et de le louer ? Tu es donc injuste et insatiable, si, ne donnant point les choses avec lesquelles on achète toutes ces faveurs, tu veux les avoir pour rien. Combien vend-on les laitues

au marché ? Une obole. Si donc ton voisin donne une obole et emporte sa laitue, et que toi, ne donnant point ton obole, tu t'en retournes sans laitue, ne t'imagines point avoir moins que lui ; car, s'il a sa laitue, toi, tu as ton obole, que tu n'a pas donnée. Il en est de même ici. Tu n'as pas été invité à un festin ? C'est que tu n'as pas payé au maître du festin le prix auquel il le vend. Ce prix, c'est une louange, une visite, une complaisance, une dépendance. Donne donc le prix, si la chose t'accommoder. Mais si, sans donner le prix, tu veux avoir la marchandise, tu es insatiable et injuste. N'as-tu donc rien qui puisse tenir la place de ce festin ou tu n'as point été ? Tu as certainement quelque chose qui vaut mieux que le festin, c'est de n'avoir pas loué celui que tu n'aurais pas voulu louer, et de n'avoir pas souffert à sa porte son orgueil et son insolence.

ÉPICTÈTE

Visible... invisible



Père Patrice Gourrier

Le visible est une échelle pour monter vers Dieu.

Saint Bonaventure de Bagnorea

De mes études de philosophie, je retiens peu de choses. Trop jeune, je n'ai pas su goûter le trésor qui m'était proposé, à l'exception cependant d'un texte qui n'a jamais quitté ma mémoire : le mythe de la caverne de Platon. Cette allégorie d'une humanité enchaînée, qui ne contemple que des ombres projetées, a marqué mon esprit à jamais, entraînant l'adolescent que j'étais dans un profond questionnement.

Étais-je comme ces hommes dans la caverne à ne contempler que des ombres, et si oui comment faire pour m'éveiller à la lumière ? Étais-je un « non-voyant » qui vivait, évoluait dans un monde et au milieu d'une humanité dont je ne percevais que l'apparence ? Étais-je assoupi, anesthésié, apathique et si oui, comment me réveiller ?

La réponse m'a été donnée bien des années plus tard par saint Bonaventure de Bagnorea,

disciple de saint François. Celui-ci, dans un très beau texte, *Itinéraire de l'âme à Dieu*, écrivait : « Le visible est une échelle pour monter vers Dieu ».

Grâce à cette courte sentence, l'opposition manichéenne trop souvent mise en avant entre « le ciel et la terre », « l'humain et le divin », « le terrestre et le céleste », « le visible et l'invisible » fut soudainement dépassée.

Ce monde duel qui se déployait devant moi prit une autre dimension qui, je le savais, m'amènerait un jour à percevoir l'unité de tout.

La création elle-même devint chemin vers Celui que je cherchais, depuis mon plus jeune âge.

L'opposition manichéenne trop souvent mise en avant entre « le ciel et la terre », « l'humain et le divin », « le terrestre et le céleste », « le visible



et l'invisible » a soudainement été dépassée. Je voyais un monde soutenu par Dieu à travers tout ce qui se présentait à mes yeux. Voir l'invisible au-delà du visible.

Cependant, l'accès du visible à l'invisible demeurait une entreprise difficile, laborieuse. Embourbés dans une gangue épaisse, mes yeux ne s'ouvraient pas. J'ai lu nombre d'ouvrages, j'ai assisté à nombre de conférences, j'ai rencontré nombre de personnes. J'ai fait des tours et des détours, connu des moments de joie et d'enthousiasme fugaces, je me suis trompé aussi, je me suis avancé dans des impasses... Puis j'ai commencé à percevoir une voie. Il me fallait découvrir au-dedans de moi les sens intérieurs qui me permettraient de voir dans le visible l'invisible et en voyant l'invisible redécouvrir alors le visible.

Mais il me manquait la clé, et je mesurai grâce à de courtes et fugaces ouvertures vers l'invisible que mon âme et mon cœur étaient malades, que ma connaissance était parcellaire, éclatée sans unité et que mon intelligence était obscurcie.

Alors, à travers des textes écrits par des mystiques chrétiens, j'ai compris que cinq sens intérieurs (vue, odorat, goût, toucher, ouïe) me permettraient de contempler la vraie beauté du monde. La connaissance, la vraie, ne me serait jamais donnée par l'intermédiaire de mon mental, mais par mon cœur, et pour cela il fallait que je me débarrasse des images, des représentations, des scories accumulées au fil des ans, des mauvaises habitudes... Cessant de me concentrer sur ce qui n'allait pas, j'entrepris alors de faire éclore et grandir ce que mon cœur contenait de plus

beau : amour, bienveillance, douceur, pardon, tendresse...

Chaque journée, chaque rencontre devint l'occasion de devenir le jardinier de mon cœur y faisant fructifier ce que Dieu avait semé en moi. Cette clé que j'avais tant cherchée pour unir le visible et l'invisible, le terrestre et le céleste, l'humain et le divin était là devant moi : l'amour.

Célébrer la messe est ainsi devenu pour moi, non une liturgie faite par les hommes, mais une liturgie céleste, où hommes et anges, créatures et Créateur se côtoyaient. Le quotidien lui-même a été illuminé d'une lumière invisible aux yeux de mon corps, mais palpable, audible, sensible aux yeux, aux oreilles, au goût de mon cœur.

Me laissant toucher de manière invisible, le visible est devenu touchant et tendre. La bouche de mon corps si souvent ouverte et de manière inutile s'est close peu à peu, laissant place à une mélodie intérieure que la bouche de mon cœur ne cessait de murmurer. Bref, ma vie, le monde, les autres ont été transfigurés. J'ai quitté la grotte dans laquelle j'étais enfermé dans la joie et heureux.

Chacun d'entre nous peut avancer sur ce chemin. Il suffit de faire taire son mental et de donner à son cœur toute sa place, et pour cela aimer. Je suis certain que, si chacun d'entre nous avance avec sincérité sur ce chemin, nos sens s'ouvriront et l'humanité quittera sa prison, le visible s'unissant à l'invisible, le terrestre au céleste, l'humain au divin.

Belle route !

PETITES CLÉS D'OR

Cessez de parler d'amour, de bienveillance, de douceur, de tendresse, vivez-les.

Par des espaces de silence à l'écart du monde, par la méditation, retrouvez cette échelle intérieure qui permet de s'élever vers cette présence divine qui est en nous.

Ne désespérez jamais et comme un voisin importun, frappez sans cesse à la porte de Dieu, afin qu'il fasse de votre cœur son trône.

Apprenez à l'écoute de maîtres spirituels à mettre :

Une garde à vos lèvres, afin de ne parler que lorsque c'est utile.

Une garde à votre intelligence, afin de passer de la multiplicité à l'unité.

Une garde à votre cœur, afin de n'y laisser entrer que des étoiles et de rejeter cette boue qui viendrait le salir.

Faites grandir ce qu'il y a de plus beau en vous, cela fera disparaître ce qui obscurcit.

Voie & voix



Christophe Fauré

Il n'y a pas de vent favorable pour celui qui ne connaît pas son port de destination.
Sénèque

« Je ne sais pas quel sens donner à ma vie... Je ne sais pas quel chemin suivre. » J'ai tant de fois entendu cette interrogation de la part de mes patients. Qu'il en soit, ou non, conscient, chacun aspire à trouver sa voie, son chemin, voire sa « mission » de vie. C'est, à mon sens, une composante essentielle de notre quête du bonheur. Le mot « quête » a la même racine étymologique que le mot « question » : une *quête intérieure* implique donc de se poser une multitude de *questions*, en sachant que beaucoup d'entre elles ne trouveront pas immédiatement réponse, loin de là ! Si on parle de chemin, on parle donc d'une route à suivre. Et la meilleure façon de ne pas nous perdre est de disposer d'une carte fiable, ainsi que d'une boussole pour nous orienter. Voici le sujet même de nos interrogations : quelle carte me donner ? Quelle boussole m'approprier pour ne pas me perdre dans les méandres de mon existence ?

Quand j'ai quitté ma vie parisienne pour devenir moine bouddhiste, il y a dix-sept ans, j'avais en moi la précieuse boussole d'un enseignement deux fois millénaire : celui du Bouddha. Même aujourd'hui, quinze ans après mon retour dans le monde laïc, il continue à guider mes pas. La caractéristique d'une boussole est qu'elle indique toujours le Nord, quelles que soient les conditions climatiques extérieures – un ouragan ou une mer d'huile. Elle est indépendante de l'environnement extérieur et constitue un repère intérieur fiable pour faire des choix, prendre des décisions qui influenceront l'avenir.

Ainsi, comment trouver les boussoles qui pourront guider votre vie ? Regardez autour de vous ; soyez curieux de ce qui existe. Qu'est-ce qui vous inspire ? Qui vous inspire ? Les personnes inspirantes sont celles qui ont une vision, alliée





au courage de la mettre en œuvre, en la faisant vivre concrètement dans le monde. Explorez ce qui les anime ; regardez ce que ces personnes éveillent en vous : vous y trouverez peut-être des boussoles que vous aurez envie de vous approprier, pour les faire vivre dans votre vie. N'oubliez pas : si vous êtes inspiré(e) par quelque chose ou par quelqu'un, cela signifie que « quelque chose » en vous *entre en résonance* avec ce que vous voyez : il s'agit peut-être d'une boussole intérieure qui existait déjà en vous, mais dont vous n'aviez pas conscience... L'Intérieur est souvent mis en résonance par l'Extérieur : il se révèle alors à lui-même.

Enfin, trouver sa *voie* peut aussi se comprendre comme trouver sa *voix* : oser enfin nommer et dire à haute voix qui nous sommes ou ce que nous aspirons à être, au-delà de ce que les autres ou le monde demande ou exige de nous. Se faire entendre d'autrui, mais peut-être – ou surtout – se faire entendre de soi-même : apprendre à faire confiance à cette petite voix intérieure qui est celle de notre sagesse fondamentale.

Ainsi, quelles sont vos boussoles ? Et si vous ne parvenez pas encore à donner de réponse à cette question, comment faire pour y répondre ? Où chercher ? Quelles portes pousser ? La réponse sera à la mesure de votre curiosité et de votre détermination. N'oubliez jamais : envers et contre tout, vous êtes et resterez toujours le capitaine du vaisseau de votre vie.

“

**IL CHANTAIT, ET CHAQUE NOTE DE SA VOIX
NOUS RÉVÉLAIT QUELQUE CHOSE DE FAMILIER,
D'IMMENSÉMENT LARGE : LA STEPPE SEMBLAIT
S'OUVRIRE DEVANT NOUS....**

TOURGUENIEV

“



Kahina Bahloul

Kahina Bahloul, est juriste et islamologue, diplômée de l'École Pratique des Hautes Études, spécialiste de la mystique musulmane. Ses recherches portent particulièrement sur la cosmologie d'Ibn 'Arabî et sa doctrine juridique. Elle s'intéresse à l'universalité du message de l'islam et à la diversité religieuse. Elle est également engagée sur la question du ministère religieux féminin et le rôle de la femme dans les lieux de culte en Islam et travaille actuellement à la fondation d'une mosquée libérale. Elle intervient à la radio, dans la cadre du dialogue interreligieux, dans l'émission « Il était trois fois » diffusée sur les chaînes de radio RCJ et Notre-Dame.

Pauline Bebe

Pauline Bebe est le rabbin de la communauté juive libérale d'Île-de-France et Nitsa au Centre Maayan depuis sa création en 1995. Elle a suivi ses études rabbiniques au Léo Baeck Collège de Londres, de 1985 et 1990, et a été ordonnée à la synagogue de West London En 1990, elle est devenue la première femme rabbin de France et d'Europe continentale après la guerre. Elle a représenté le judaïsme dans des consultations de l'ONU. Elle intervient à Paris et en province dans des rencontres interreligieuses et de nombreux débats, ainsi qu'à la radio et à la télévision. Elle a été chargée de cours à l'INALCO, à l'Institut des Sciences Politiques et au collège des Bernardins. Elle a mis en place de nombreux projets d'action sociale dans sa communauté qui contribuent au Tikoun Olam, parmi lesquels : l'accueil des étrangers, l'aide à la recherche de travail, les collectes de vêtements et de nourriture, la lutte contre le sida. Très tôt elle s'est engagée aux cotés de Maavar ou de Cœur de femmes pour aider les plus démunis.

Abd el Hafid Benchouk

Abd el Hafid Benchouk est représentant de la voie soufie Naqshbandi en France. Il est le directeur de la Maison soufie à Paris, espace culturel, artistique et spirituel. Cofondateur du festival soufi de Paris, il est aussi l'auteur de *Le Langage du cœur* (Hachette, 2018).

Abdenmour Bidar

Abdenmour Bidar, philosophe, musulman soufi, spécialiste des évolutions de la vie spirituelle dans le monde contemporain, auteur de nombreux ouvrages, dont *Les Tisserands*, *Réparer ensemble le tissu déchiré du monde* (Les Liens qui libèrent, 2016), créateur avec la psychologue Inès Weber du « Sésame », centre de culture spirituelle.



Benoit Michel Billot

Benoit Michel Billot, après des études en biologie, est entré dans la vie monastique au prieuré bénédictin Saint-Benoît, à Étiolles (Essonne). Prêtre, il assume des responsabilités d'animation spirituelle et s'engage dans la rencontre des religions (le bouddhisme en particulier). Il suit un parcours de psychanalyse et de psychologie initiatique avec Graf Dürckheim, et devient transmetteur de la tradition hésychaste. Il a fondé La Maison de Tobie, afin de promouvoir la vie spirituelle en rapport avec le corps, le psychisme et les grandes traditions. Au Prieuré d'Étiolles, il assume la responsabilité du jardin et du chant.

Parmi ses ouvrages figurent : *Comment peut-on être chrétien ?* (Le Relié 2009), *Grandir avec la Bible* (Flammarion, 2011), *L'Énergie féconde des Sacrements* (Mediaspaul, 2014).

Yann Boissière

Yann Boissière est rabbin au Mouvement juif libéral de France. Il a co-traduit deux ouvrages de Yeshayahu Leibowitz, publiés aux éditions du Cerf : *Corps et Esprit, le problème psycho-physique* (2010) et *Les fondements du judaïsme : Conversations sur les « Pirquey Avot »* (« Maximes des pères ») et sur Maïmonide (2007). Il a rédigé les articles « Spiritualité » et « Le livre brûlé, Marc-Alain Ouaknin » du *Dictionnaire du judaïsme français depuis 1944* (sous la dir. de Jean Leselbaum & Antoine Spire, Armand-Colin, Le Bord de l'Eau, Paris, 2013).

Organisateur de l'événement « Les Voix de la Paix », journée interconvictionnelle qui a réuni, en 2016, toutes les religions et des voix non-religieuses à la Mairie de Paris, il est aujourd'hui président de l'association Les Voix de la Paix qui poursuit ce travail sur le terrain, auprès des institutions républicaines et au sein du monde de l'entreprise. Dans ce cadre, il intervient sur les enjeux sociétaux de l'actualité : mariage pour tous, laïcité, médecine et fin de vie, dialogue interreligieux et interconvictionnel, rapports entre religions et laïcité, comment vivre ses convic-

Federico Dainin Jōkō

tions en société et, plus généralement, sur toutes les questions liées au vivre-ensemble et au faire ensemble. Il est le créateur de l'événement « Diversité(s) d'été ».

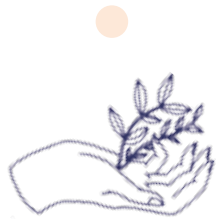
Engagé dans une activité de conseiller, de conférencier en entreprise, il intervient également sur les sujets de la transformation des entreprises (changement, *management*, *leadership*), des modes relationnels (confiance, diversité, *empowerment*), de l'avenir du travail (relation hommes-machines, impact social de la numérisation) et sur la question des « nouvelles dignités humaines » en contexte de disruptions technologiques (numérisation, transhumanisme, singularité). Ses derniers ouvrages sont *Éloge de la Loi* (éd. du Cerf, 2018) et *Aimer ce jour* (éd. Tallandier, 2019).

Federico Dainin Joko Sensei Procopio pratique le zen depuis 1996. Ordonné moine bouddhiste en 2000, il reçoit la transmission de maître Zen de l'École Sōtō en 2013 par Pierre Taigu Turlur Sensei, dans la lignée des maîtres japonais Gudo Wafu Nishijima (grand semeur du zen en Occident) et Niwa Rempo (abbé de Eihei-Ji, temple principal de l'École Soto), devenant ainsi le 93^e patriarche d'une lignée ininterrompue remontant jusqu'au Bouddha. De formation littéraire, philosophe et psychanalyste, il vit une vie séculière imprégnée par la philosophie zen, dont le cœur est la méditation qu'il enseigne dans ses dojos et bien au-delà, en entreprise, dans les quartiers et dans les institutions de santé. Porté par un désir de paix, il participe activement au dialogue inter-religieux.

Il est l'auteur de : *Le Chemin de la sérénité* (éd. Eyrolles, 2013), *7 minutes de méditation* (Hachette, 2018), *Boire la lune et chevaucher les nuages* (Hachette, 2018), et traducteur d'*Ouvrir la main de la pensée : Méditer dans le bouddhisme zen* de Kosho Uchiyama (Eyrolles, 2013).

Michel Genko

Michel Genko Dubois est aumônier de prison, traducteur et enseignant bouddhiste dans la lignée du zen Sōtō de Taizan Maezumi Rōshi (à Montreuil au Centre Dana). Il est membre des Zen Peacemakers, association fondée par Bernie Glassman qui unit la pratique du bouddhisme zen, l'action sociale et le travail pour la paix. Il est également cofondateur de l'association humanitaire L'Un Est l'Autre, qui distribue des repas à des personnes en situation de précarité à Paris.

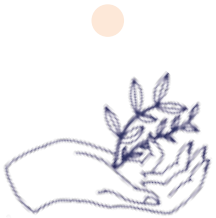


Jean-Pierre Tajun Faure

Jean-Pierre Taiun Faure, docteur en physique, enseigne le zen Sōtō. Il est membre du Conseil spirituel et vice-président de l'Association zen internationale. Il a commencé la pratique de zazen en 1977 et a reçu l'ordination de moine de Maître Deshimaru en 1981. Après avoir créé le dojo de Marrakech en 1979, il est devenu abbé du temple de la Gendronnière (Indre-et-Loire), ainsi que du monastère Kanshoji (Dordogne). Après plusieurs séjours au Japon, il est devenu disciple de Donin Minamizawa Rōshi, vice-zenji du temple de Eiheiiji (Japon).

Christophe Fauré

Christophe Fauré est psychiatre et psychothérapeute, spécialisé dans l'accompagnement des ruptures de vie : deuil, maladie grave et fin de vie, séquelles post-traumatiques (EMDR), séparation, divorce, transition du milieu de la vie. S'appuyant sur une expérience riche en rencontres et partages depuis plus de vingt ans, il est l'auteur de plusieurs ouvrages aux éditions Albin Michel, parmi lesquels *S'aimer enfin ! Un chemin initiatique pour retrouver l'essentiel* (2018) et *Accompagner un proche en fin de vie : savoir l'écouter, le comprendre et communiquer avec les médecins* (2016).



Patrice Gourrier

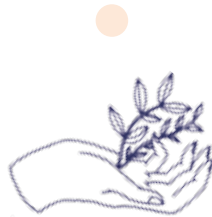
Patrice Gourrier est prêtre et psychologue clinicien. Il anime un centre de méditation où il transmet la spiritualité des pères du désert, moines chrétiens du premier millénaire. (www.poitiers-meditation.fr)

**Amy
Hollowell**

Amy Hollowell est poète, journaliste, traductrice franco-américaine et enseignante zen dans la lignée White Plum créée par Taizan Maezumi Roshi. Elle est l'auteure de plusieurs recueils de poèmes, notamment *Nous Ici* (Presse universitaire de Rouen et du Havre, 2015) et *Giacomettrics* (Corrupt Press, 2013). Elle a été membre de la rédaction de l'International Herald Tribune et elle a contribué en tant que journaliste à d'autres publications, en Europe et aux États-Unis, dont les magazines bouddhistes *Tricycle* et *Shambala Sun*. En 2004, elle a fondé à Paris le groupe Wild Flower Zen qu'elle continue de diriger en France et au Portugal.

**Thierry
Janssen**

Chirurgien devenu psychothérapeute, **Thierry Janssen** est l'auteur de plusieurs livres consacrés à une approche globale de l'être humain, au développement de ce que l'on appelle la « médecine intégrative » et à une vision plus spirituelle de la société. Considéré comme un guide ou un ami spirituel par beaucoup, il est le fondateur de l'École de la Présence thérapeutique, à Bruxelles (www.edlpt.com). Son dernier ouvrage intitulé *Écouter le silence à l'intérieur* est paru en 2018 aux éditions L'Iconoclaste.



**Michel
Marie
Jad Barakat**

Michel Marie Jad Barakat

**Alexandre
Jollien**

Alexandre Jollien a passé dix-sept ans dans une institution pour personnes handicapées. Philosophe de formation, il a fait des études successivement à l'université de Fribourg, au Trinity College et à Sogang University à Séoul. Aujourd'hui, il donne des conférences et écrit des livres qui puisent leur source dans la tradition des philosophes, ainsi que dans l'expérience du zen et de la mystique chrétienne. Il a notamment publié *Éloge de la faiblesse* (Le Cerf, 1999), ouvrage couronné par l'Académie française, *Petit traité de l'abandon* (Seuil, 2012), *Vivre sans pourquoi* (L'Iconoclaste/Seuil, 2015) et *La Sagesse espiègle* (Gallimard, 2018). Il a également co-écrit, avec Christophe André et Matthieu Ricard, *Trois amis en quête de sagesse* (L'Iconoclaste, 2016) et *À nous la liberté* (L'Iconoclaste, 2019).

Ilios Kotsu

Ilios Kotsu, docteur en psychologie, est chercheur au sein de la chaire Mindfulness, Bien-être au travail et Paix économique de Grenoble École de Management. Formé à la mindfulness (MSBR et MBCT) et intéressé par les interactions entre science fondamentale et pratique sur le terrain, il est membre du Mind & Life Europe et a également cofondé l'association **Emergences** (www.emergences.org) qui œuvre pour une société plus solidaire et finance des projets humanitaires. Il a été actif pendant plus de quinze ans dans le domaine de la gestion des conflits et des émotions tant en Europe qu'en Asie et en Afrique (notamment pour Médecins Sans Frontières, des athlètes de haut niveau et des médiateurs scolaires).

Il est l'auteur d'ouvrages parmi lesquels : *Petit cahier d'exercices de pleine conscience* et *Psychologie positive : le bonheur dans tous ses états* (Jouvence, 2011), *Se changer, changer le monde* (J'ai lu, 2015), réalisé en collaboration avec Matthieu Ricard, Jon Kabat-Zinn, Pierre Rabhi et Caroline Lesire, *Éloge de la lucidité* (Robert Laffont, 2014).

Fabrice Midal

Fabrice Midal est philosophe, essayiste et éditeur – spécialiste des violences du quotidien (burn-out, manipulations, addictions numériques). Il est le fondateur de l'École occidentale de Méditation, la principale école laïque de méditation en France. Il est l'auteur de nombreux livres traduits dans le monde entier, dont *Foutez-vous la paix et commencez à vivre* (Pocket, 2017).



Tarek Oubrou

Tareq Oubrou, imam et essayiste d'origine marocaine, est un défenseur du dialogue entre les cultures et les religions. Sa culture métissée arabophone, maghrébine et orientale d'une part, francophone et occidentale d'autre part – l'a conduit à porter un regard multiculturel sur l'Homme et le monde. Ses derniers ouvrages sont *Appel à la réconciliation* (Plon, 2019) et *Ce que vous ne savez pas sur l'islam* (Fayard, 2016).



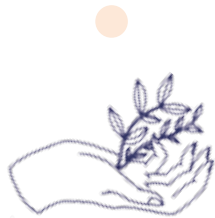
Matthieu Ricard

Matthieu Ricard, moine bouddhiste, est auteur de livres, traducteur et photographe. Après un premier voyage en Inde en 1967 où il a rencontré de grands maîtres spirituels tibétains, il obtient un doctorat en génétique cellulaire en 1972. Il s'est ensuite installé dans la région de l'Himalaya et y vit depuis plus de quarante ans. Ses derniers ouvrages sont *À nous la liberté*, coécrits avec Christophe André et Alexandre Jollien (*L'Iconoclaste*, 2019), *Plaidoyer pour les animaux* (Allary Éditions, 2014) et *Plaidoyer pour l'altruisme* (Pocket, 2014).

Matthieu Ricard est un membre actif de l'Institut Mind and Life qui œuvre à la compréhension scientifique du fonctionnement de l'esprit dans le but de réduire la souffrance intérieure. Il a fondé l'association humanitaire Karuna-Shechen afin de développer des projets éducatifs, médicaux, et sociaux dans la région himalayenne au bénéfice des populations déshéritées. karuna-shechen.org

Marc de Smedt

Marc de Smedt, éditeur, journaliste, a fondé des revues (*Nouvelles Clés*, *Question de*) et codirige diverses collections aux éditions Albin Michel et du Relié. Il a suivi l'enseignement du maître zen Taïsen Deshimaru de 1971 à 1982. Il a publié plusieurs ouvrages, dont *Éloge du silence* (Albin Michel, 1989), *Une journée, une vie*, *Chevauchez le vent* (Albin Michel, 2016), *Sagesses et Malices du zen* (Le Livre de poche, 2016), *Petit cahier d'exercices de méditation au quotidien* (Jouvence, 2015) et *Retrouver l'esprit de la méditation* (livre avec CD audio, éd. du Relié, 2014).



Pierre Taïgu Turlur

Pierre Taïgu Turlur vit et travaille au Japon depuis plus de dix ans ; il enseigne la littérature, la philosophie et la langue française à Kyoto et Osaka. Moine dans la tradition du zen Sōtō, il a reçu la transmission du Dharma de Mike Chodo Cross, dans la lignée de Gudo Nishijima et de Niwa Zenji en 2002. Auteur de haïkus (*Montagnes Flottantes*, L'Harmattan, 2015), romancier, essayiste (*Apprivoiser l'Éveil* et *La Saveur de la lune*, Albin Michel, 2018 et 2019), il collabore régulièrement à *Bouddhanews*, ainsi qu'à des revues et à des magazines spécialisés. Œuvrant pour la diffusion d'un zen libéré des carcans des institutions et des dogmes, il est respectueux de la tradition tout en réactualisant son essence, fondée sur la simple assise nue et dépouillée.

Achevé d'imprimer en juillet 2019 par Rotolito Lombarda (Italie)
Dépôt légal : septembre 2019
28-7620-01-0
ISBN : 978-2-01-240829-6

L'éditeur utilise des papiers composés de fibres naturelles, renouvelables, recyclables et fabriquées à partir de bois issus de forêts qui adoptent un système d'aménagement durable. L'éditeur attend également de ses fournisseurs de papier qu'ils s'inscrivent dans une démarche de certification environnementale reconnue.



 hachette s'engage pour
l'environnement en réduisant
l'empreinte carbone de ses livres.
Celle de cet exemplaire est de :
2,781 kg éq. CO₂
Rendez-vous sur
www.hachette-durable.fr