Graines de sens

52 métaphores
pour cultiver
votre jardin
intérieur

Olivier Clerc

Illustrations
Alice Gilles

Éditions
de La Martinière

Graines de sens

52 métaphores pour cultiver
votre jardin intérieur

À Annabelle, fée du jardin.

À Mathieu, Élie et Kamaël, jeunes plants pleins de vie !

Conception graphique et réalisation :
Anne-Marie Bourgeois, m87design.com

© 2016, Éditions de La Martinière, une marque de la société EDLM, Paris (France)
Retrouvez-nous sur www.editionsdelamartiniere.fr et sur www.facebook.com/editionsdelamartiniere

Olivier Clerc

Graines de sens

52 métaphores pour cultiver votre jardin intérieur

Illustrations Alice Gilles

Éditions
de La Martinière

« Une image vaut dix mille mots », affirme un dicton américain. C'est un fait, le langage imagé – les métaphores, les fables, allégories et histoires – permet de communiquer une idée de manière infiniment plus concise et parlante qu'un long discours.

Préface

La célèbre métaphore de la grenouille qui cuit à petit feu dans une marmite[1], par exemple, s'est imprimée de manière indélébile dans l'esprit de millions de gens. Chacun se l'est appropriée à sa façon, en fonction de son vécu personnel ou de son domaine d'activité professionnelle. Jamais l'on ne parviendrait au même résultat en donnant un cours magistral sur « les conséquences à long terme *d'une succession* régulière de variations infimes dans une situation spécifique ».

Un tel cours resterait conceptuel,
abstrait, impersonnel et théorique.
Par contraste, le recours à une image,
à une métaphore dynamique,
rend l'idée sous-jacente vivante,
tangible et assimilable.

Les images présentent en outre
l'avantage de se graver beaucoup mieux
et plus durablement dans notre mémoire
que les mots seuls ou les concepts
abstraits : elles s'intègrent en quelque
sorte à notre « mémoire vive »,
elles ne restent pas statiques en nous.
Si j'appelle « graines de sens »
les cinquante-deux métaphores
du présent ouvrage, c'est précisément
pour souligner ce côté vivant qui les
caractérise. Il ne s'agit pas d'un savoir
inerte et stérile. Ce sont des ferments,
des levures, des agents de transformation
qui activent et développent le potentiel
de connaissance déjà présent en vous.
Chacune de ces images, sitôt semée
dans votre jardin intérieur, prendra vie :
selon le terrain précis qui est le vôtre,
déterminé par les expériences que vous
avez vécues et compostées au fil des ans,
ces graines se développeront d'une
manière tout à fait unique et porteront
des fruits qui seront spécifiquement
les vôtres.

L'image ou la métaphore fonctionnent sur le principe de l'analogie. Par exemple, le langage courant utilise une riche imagerie inspirée de l'eau pour exprimer ce qui relève du cœur et des sentiments : *débordements* affectifs, *déverser* sa haine, être *submergé* par une émotion, ou à l'inverse avoir le cœur sec, sentir son amour se tarir, etc. Pour qui connaît la symbolique éternelle, ces rapports d'analogie ne doivent rien au hasard. Ils découlent de la profonde unité du vivant : les mêmes processus se retrouvent à tous les échelons du cosmos, sous des formes certes différentes, mais qui obéissent aux mêmes principes.

C'est ce que formulait déjà au VI^e^ siècle la fameuse *Table d'émeraude* d'Hermès Trismégiste : « Ce qui est en bas est comme ce qui est en haut ; et ce qui est en haut est comme ce qui est en bas, pour faire les miracles d'une seule chose. » L'être humain (microcosme) est à l'image de l'Univers (macrocosme). C'est pourquoi, pour mieux comprendre et expliquer ce qui se passe en nous, nous avons spontanément recours à des images, à des analogies avec la nature qui nous sert de miroir grossissant.

Puisque ce sont des « graines », les cinquante-deux métaphores de ce livre – ou tout au moins vos préférées – ont vocation à être semées dans votre jardin intérieur, à raison d'une par semaine pendant un an, dans le terreau fertile de votre vécu.

Non seulement semées, d'ailleurs, mais régulièrement arrosées, d'une part, pour peu que votre cœur déverse sur elles les flots nourriciers de ses sentiments les meilleurs, et d'autre part nourries de vos lumières, à condition d'en faire des objets de réflexion et d'étude. Relisez celles qui vous plaisent, imprégnez-vous-en et elles déploieront en vous tout au long de l'année le potentiel qu'elles recèlent.

N'hésitez pas non plus à semer certaines de ces graines ici et là, dans les parterres de vos proches et amis, si le cœur vous en dit. Elles sont faites pour être partagées et se multiplier.

Ou, mieux encore: attendez que vos propres semailles se soient développées dans votre jardin. Vous pourrez ainsi partager vos fruits à vous, patiemment nourris de la sève de votre expérience: ils n'en seront que plus savoureux pour ceux et celles à qui vous les destinerez.

En vous souhaitant beaucoup de bonheur à vous « cultiver » de cette manière!

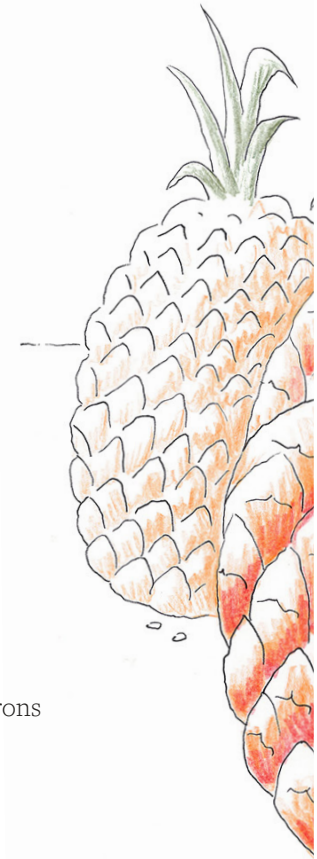
Bon jardinage,
Olivier Clerc

La sagesse du jardinier:
savourer les fruits et semer les graines

Nous aimons les fruits pour la beauté de leurs formes, pour l'arôme qu'ils dégagent, et surtout pour l'éventail de saveurs de leur chair et pour le jus sucré que rendent certains. Toutefois, du point de vue de l'arbre, la vocation première de ses fruits est de lui permettre de se reproduire, grâce aux pépins, noyaux ou graines qu'ils contiennent. C'est dans ces semences que se condense toute l'information, c'est-à-dire la sagesse, qui permettra à d'autres arbres de croître à leur tour.

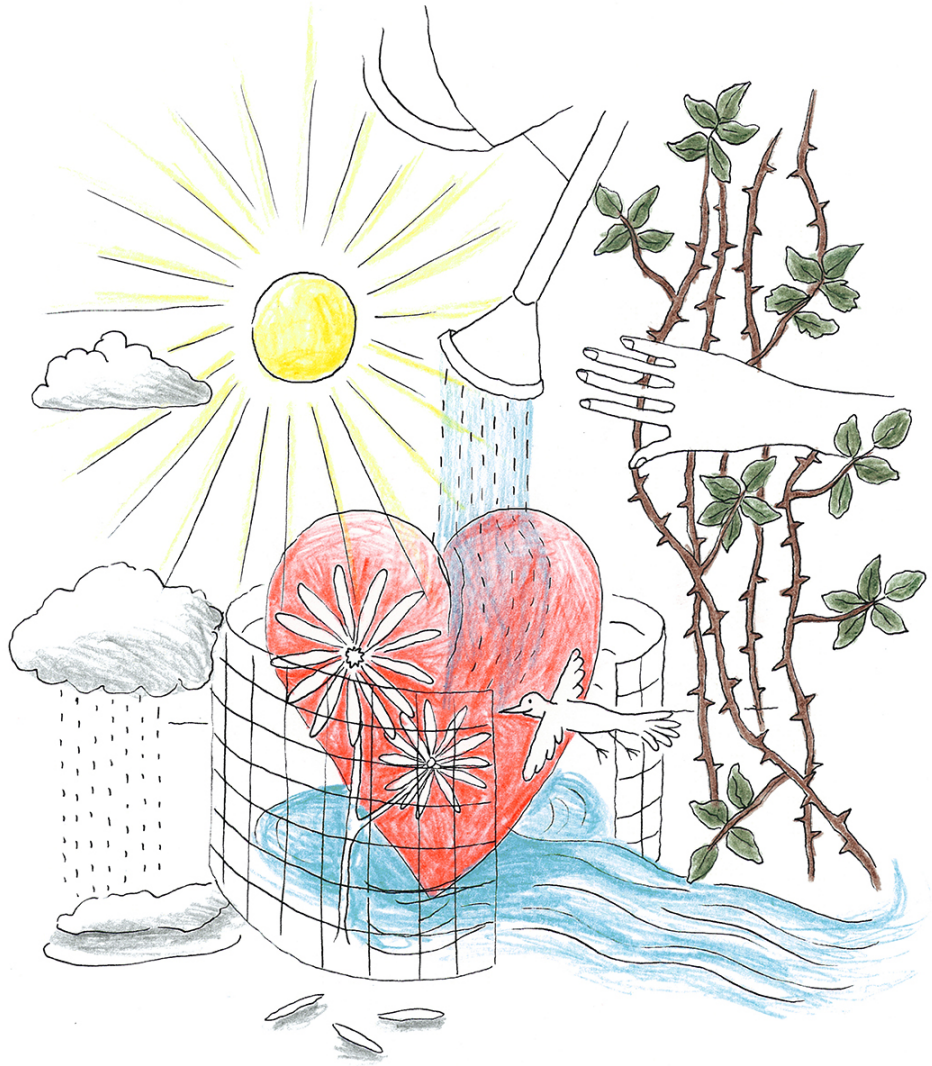
Parce que la nature les a faits délicieux, nous cueillons les fruits et les emportons chez nous, contribuant ainsi à disséminer au loin les précieuses semences de l'arbre.

De manière analogue, depuis toujours, les sages et prophètes de l'humanité ont enveloppé leurs connaissances dans des contes passionnants, des paraboles inspirées, des mythes et allégories qui nous émerveillent: nous nous régalons à les entendre et à les répéter, nous savourons l'histoire qu'ils véhiculent et la partageons à la ronde. Mais le plus important, pourtant, ce sont les graines de sagesse qui sont habilement dissimulées en eux et que nous contribuons à faire circuler en les racontant, fût-ce à notre insu.



Certaines personnes se contentent de manger les fruits, tandis que d'autres en extraient aussi patiemment les graines pour les semer dans leur jardin. De manière analogue, on peut juste apprécier une histoire, comme on peut aussi prendre le temps – derrière sa forme plaisante – de découvrir les richesses vivantes qu'elle nous réserve. Si vous cherchez ces semences de sagesse pour les planter dans votre vie, elles feront croître en vous les mêmes qualités qu'on admire chez ces maîtres de sagesse.

⚙ Continuez de vous délecter de mythes et allégories, mais n'oubliez pas de cultiver aussi votre jardin !



Rester en santé:
une alimentation saine sur tous les plans

Chaque jour, pour vivre et vous épanouir, vous prenez plusieurs repas : vous vous nourrissez. Comme beaucoup d'entre nous, vous choisissez peut-être des aliments bio. Dans la mesure du possible, vous veillez à ce qu'ils soient sains et savoureux, afin d'offrir à votre corps physique toute l'énergie et les éléments essentiels dont il a besoin pour fonctionner et rester en bonne santé : vitamines, protéines, glucides, sels minéraux, oligoéléments, etc.

Et votre cœur, maintenant : de quels sentiments, de quelles émotions le nourrissez-vous ? Et votre intellect également : de quelles pensées, de quelles informations et réflexions l'alimentez-vous ?

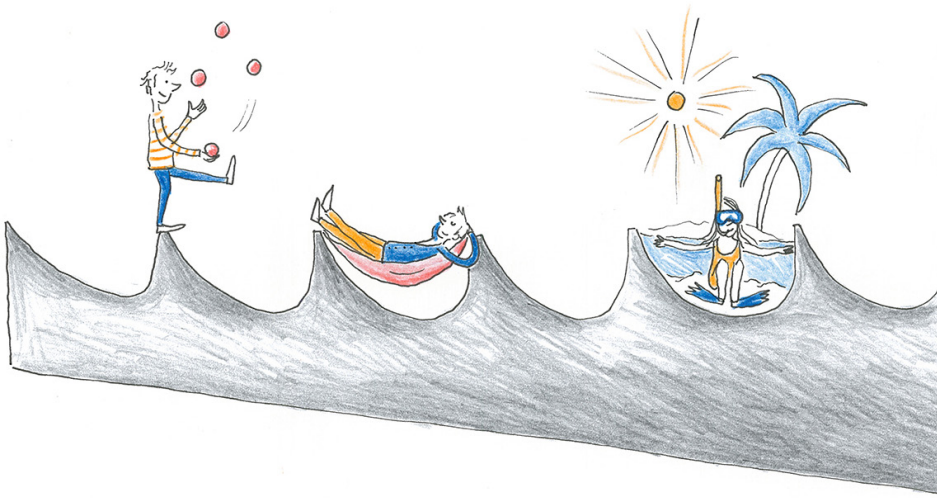
Eh oui, on ne mange pas qu'avec sa bouche et son estomac ! On ne nourrit pas seulement son corps physique. La nutrition concerne aussi les plans affectif et mental, même si l'on n'y pense pas forcément en ces termes.

Chaque sentiment, chaque pensée qui pénètre en nous produit des effets en rapport avec leur nature. Certaines émotions nous dilatent, nous font du bien, d'autres nous perturbent : nous n'arrivons pas à les « digérer ». Certaines informations nous éclairent, nous font grandir et avancer, alors que d'autres nous empoisonnent, nous intoxiquent et nous détraquent.

Nous sommes généralement beaucoup moins attentifs à ces aliments-là, alors qu'ils déterminent notre état intérieur. On exige du bio pour son estomac, mais on laisse des ordures pénétrer dans son cœur ou son intellect. À quoi cela rime-t-il ?

Et si vous décidiez désormais d'être aussi exigeant dans ce que vous donnez à manger à votre cœur et à votre tête ?

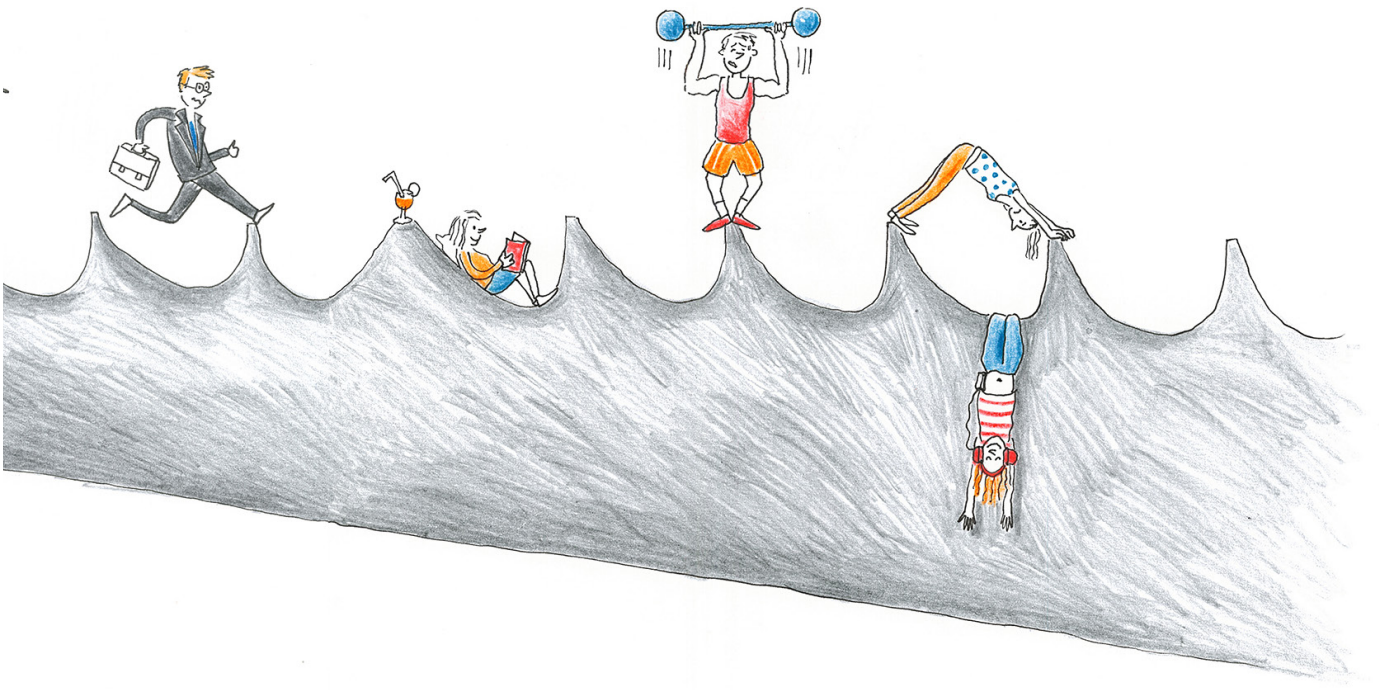
✳ Ne laissez plus inconsciemment pénétrer en vous des sentiments toxiques, des pensées empoisonnées. Choisissez les meilleurs, sélectionnez en conscience ceux qui vous aident à vous épanouir et à réaliser tout ce que vous voulez entreprendre de grand, de bien et de beau, et rejetez les autres.



Plein et vide:
le secret de la scie

Observez attentivement la lame d'une scie. Elle est faite d'une succession de pointes tranchantes et de vides entre chacune: une pointe, un vide; une pointe, un vide; etc. C'est l'alternance des deux, pointe et vide, qui la rend redoutablement efficace pour découper du bois. La preuve? Essayez de couper une bûche avec votre meilleur couteau de cuisine, à la lame parfaitement affûtée mais régulière: vous n'y arriverez pas.

Conclusion: le vide contribue autant que le plein à rendre tranchante la lame de la scie! C'est le rythme, c'est la pulsation « plein-vide » qui s'avère la plus performante. Le même phénomène s'observe d'ailleurs dans les lumières dont sont équipés les vélos modernes: leur ampoule qui clignote, alternant plein (allumé) et vide (éteint), se voit beaucoup mieux que les lumières à éclairage constant d'autrefois. Le vide, la phase éteinte, contribue autant que le plein (phase allumée) à conférer le maximum de visibilité au cycliste.



De manière analogue, votre efficacité dans la vie dépend de la capacité à savoir alterner intelligemment des phases d'activité et de repos, de veille et de sommeil, de travail et de vacances. Ne pas savoir s'arrêter, ne pas prendre le temps de se détendre et de se régénérer, pour être au contraire constamment dans l'action – comme y incite le rythme frénétique moderne – ne nous rend pas plus efficaces, bien au contraire: on se fatigue, on s'épuise, et cela finit un jour ou l'autre en *burn-out*.

Alors, suivez plutôt « sciemment » l'exemple de la scie: apprenez à alterner le yin et le yang dans tous les domaines de la vie, et laissez au vide... au repos... aux vacances... à la jachère... à la nuit... et à l'hiver jouer leur rôle indispensable, complémentaire du plein, de l'activité, du travail, des cultures, du jour et de l'été.

Radio mentale:
se brancher sur les meilleures fréquences

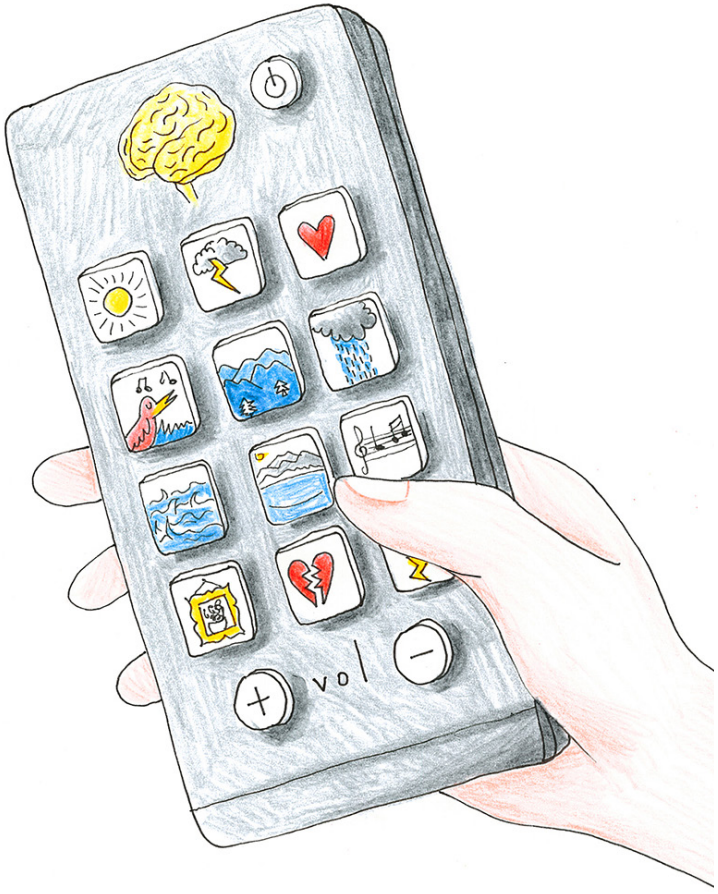
Quand vous allumez la radio ou la télévision, vous choisissez la chaîne que vous voulez écouter ou regarder, parmi tout l'éventail proposé, en fonction de la musique, des films ou des émissions qui correspondent à vos goûts. Certains sont fans de France Musique, d'autres de Fun Radio ou de Skyrock. Certains aiment les chaînes d'infos, d'autres les séries TV ou les vieux films français. Ainsi, parmi l'infinie variété de fréquences qui saturent l'atmosphère à chaque instant, vous ne sélectionnez sur votre récepteur (radio, télé, ordi, iPod, etc.) que le canal qui vous convient.

Le cerveau humain fonctionne d'une manière assez similaire à ces multiples appareils récepteurs. D'ailleurs, ne dit-on pas qu'il *réfléchit,* donc qu'il renvoie quelque chose qu'il a reçu? Réfléchir, comme regarder, c'est savoir orienter l'œil de son intelligence vers tel ou tel sujet pour en capter la nature, les contours et les couleurs; c'est projeter son regard vers l'objet que l'on souhaite étudier.

Par la pensée, vous pouvez délibérément choisir sur quelle source vous voulez vous brancher, quelles sont les fréquences psychiques que vous souhaitez capter, quels dialogues et quelle musique vous désirez entendre intérieurement. Votre monologue intérieur ne vous plaît pas? Vous ressassez toujours les mêmes rengaines? Eh bien changez de chaîne!

Le matin, à votre réveil, réglez-vous sur une chaîne FM qui émet des ondes dynamiques, lumineuses, positives ou bienveillantes. Comment ? En braquant votre attention (votre parabole intérieure) sur la beauté de la nature, sur des œuvres d'art inspirées, sur des êtres exceptionnels, sur des sujets de réflexion qui vous dilatent et vous élèvent. Fixez-vous sur le bon, le bien, le beau.

⚙ Imaginez que, comme des millions d'autres personnes, vous restez branché durant cette journée sur des émissions qui éveillent, stimulent et renforcent ce qu'il y a de meilleur en vous. Vous vous sentirez relié à toute une communauté de personnes qui partagent les mêmes idéaux que vous et qui œuvrent à leur échelle à la construction d'un monde meilleur.



Dans *La grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite*[2], la première des sept métaphores de ce recueil est celle de cette fameuse grenouille qu'on plonge dans une marmite d'eau froide posée sur un feu doux: la température de l'eau grimpe si lentement que la grenouille s'y habitue, se laisse engourdir et finit par mourir cuite. Par contraste, le même batracien plongé soudainement dans une eau à 50 degrés donnerait aussitôt un coup de patte salutaire et sauverait sa peau.

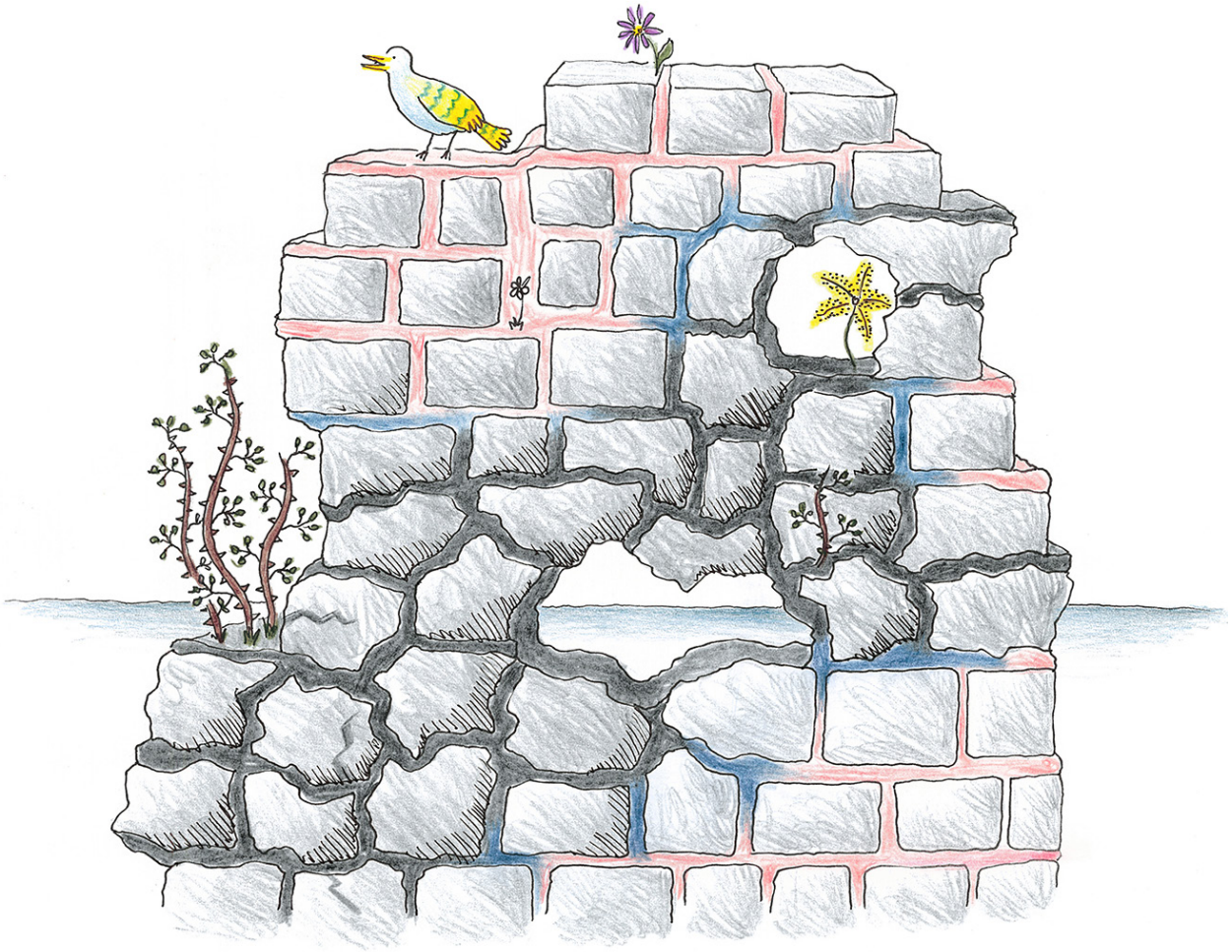
De nombreux changements dans nos vies et dans la société s'opèrent eux aussi d'une manière si lente qu'ils échappent facilement à notre conscience: nous risquons de ne pas les percevoir… sinon trop tard, quand leurs effets sont déjà irréversibles. Qu'il s'agisse d'une relation de couple ou de la dégradation de l'environnement, de la malbouffe ou de la vie démocratique, la plupart des évolutions importantes ne se font pas du jour au lendemain, mais sur des mois, des années, voire des décennies. Apprendre à les détecter exige de développer et d'entretenir constamment sa conscience, son attention, en la concentrant régulièrement sur des domaines différents pour les réévaluer.

Aujourd'hui, par exemple, fixez votre attention sur votre santé: comment a-t-elle évolué depuis six mois, un an, voire cinq ans? Est-ce qu'elle se maintient, s'améliore? Ou cet examen révèle-t-il plutôt l'apparition passée inaperçue de divers inconforts, de maux et symptômes qui signalent une augmentation de la température de votre « marmite santé »? Ne serait-il pas temps de faire quelques ajustements (meilleure alimentation, davantage d'activité physique, plus de sommeil) pour retrouver un état optimal?

✳ Affûtez constamment votre conscience – tant de choses concourent chaque jour à nous abrutir et nous anesthésier! – jusqu'à atteindre un jour la pleine conscience. Vous préserverez ainsi dans tous les domaines de la vie la qualité à laquelle vous aspirez.

L'attention aux micro-changements: affûter sa conscience

Une vie bâtie sur mesure:
c’est vous l’architecte!



Pour construire une maison, il vous faut des pierres, du ciment pour les assembler et un plan pour en déterminer l'agencement. Pour bâtir l'édifice de sa vie, c'est pareil.

Les pierres, ce sont les événements de votre vie, aussi bien ceux heureux que vous avez choisis que ceux plus douloureux que la vie parfois nous impose (accidents, épreuves, etc.). C'est le côté physique.
Le ciment qui soude ces pierres, ce sont vos sentiments. C'est le cœur, la dimension affective qui relie les choses et les gens entre eux, qui crée des liens, tantôt souples et légers, tantôt sombres et rigides, selon l'émotion positive ou négative qui vous habite.
Enfin, le plan qui en détermine l'agencement, c'est le sens que vous donnez à votre vie. C'est l'histoire, la construction mentale que vous échafaudez à partir des matériaux dont vous disposez.

Dans votre construction personnelle, vous ne choisissez pas toujours les pierres : parfois la vie en jette soudain de grosses ou biscornues dans votre jardin, que vous n'aviez pas prévues. Il vous faudra alors les tailler et leur trouver une place dans votre bâtiment. Par contre, vous pouvez toujours choisir entre le ciment de la peur, de la méfiance et la haine, et celui de l'amour, de la joie et l'enthousiasme. Et surtout, c'est vous l'architecte : c'est vous qui décidez quels plans vous souhaitez dessiner. Qu'allez-vous construire avec ces pierres : une prison ? Un beau palais ? Une petite villa ?

On peut démolir un bâtiment et, avec les mêmes pierres, en refaire un autre différent. D'un donjon peut naître une jolie maison. De manière analogue, vous pouvez déconstruire l'histoire de votre vie – si elle ne vous convient pas – et, en en conservant les mêmes événements, mais en les agençant autrement, décider d'en écrire une nouvelle, plus adaptée, plus inspirante.

Les faits ne parlent *jamais* d'eux-mêmes : c'est vous qui leur donnez le sens que vous voulez. C'est là votre plus grande liberté !

Comme un aimant:
concentrer ses énergies dans une seule direction

Imaginez deux morceaux de fer parfaitement identiques: ils sont de même dimension et de même poids. Extérieurement, rien ne les différencie l'un de l'autre. Sauf qu'à l'usage, le premier s'avère être un aimant, l'autre non. Par conséquent, le premier possède un fort pouvoir d'attraction dont l'autre est totalement dépourvu.

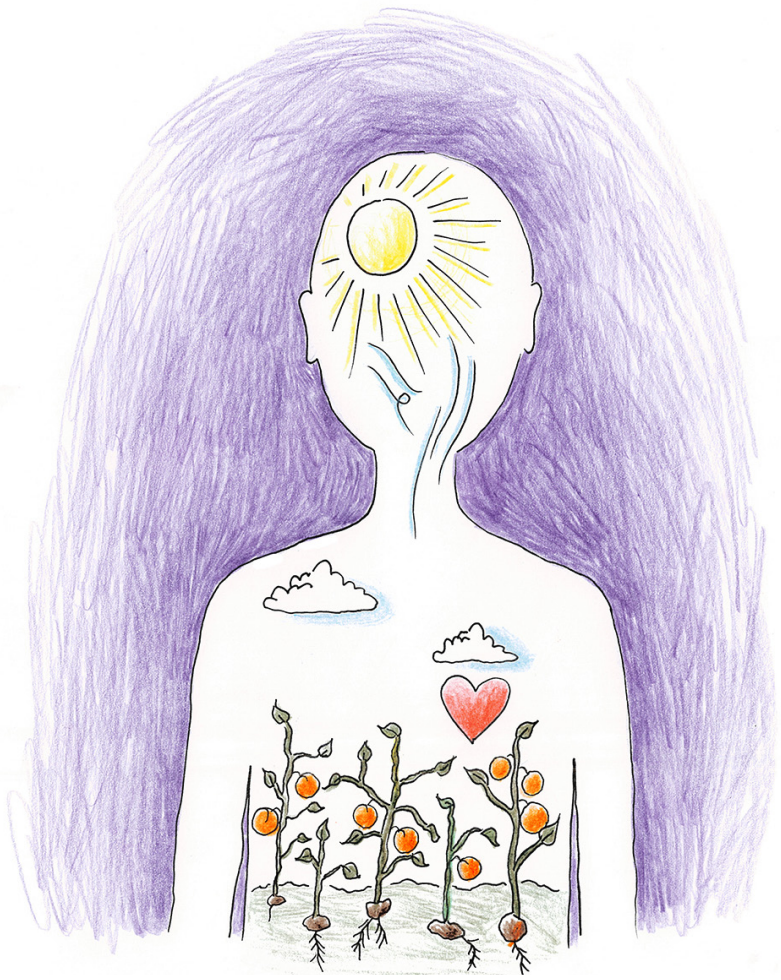
D'où vient cette différence entre ces deux bouts de fer que pourtant rien d'extérieur ne distingue?

Dans l'aimant, tous les atomes sont orientés dans une seule direction: ils ont tous le pôle positif du même côté, et le pôle négatif de l'autre. Du coup, leur pouvoir s'additionne. L'alignement parfait de ses atomes confère au bout de fer tout entier des polarités distinctes à chacune de ses deux extrémités.

En revanche, dans le morceau de fer ordinaire, les atomes sont orientés n'importe comment, dans tous les sens: comme leurs pôles individuels pointent dans des directions différentes, tantôt identiques, tantôt opposées, leurs effets s'annulent au lieu de se démultiplier. Ce bout de fer-là n'a donc aucun pouvoir d'attraction, il n'aimante rien.

Le même phénomène s'applique à notre vie intérieure. Si nos pensées et nos désirs tendent vers un seul et même idéal, s'ils sont fixés sur un but élevé, nous développons un puissant pouvoir d'attraction qui aimante vers nous les personnes et les ressources nécessaires à sa réalisation. En revanche, si nous nourrissons une multitude d'envies et d'aspirations différentes, voire contradictoires – variant d'un jour à l'autre, au gré de nos humeurs – notre énergie se disperse en tous sens sans produire aucun effet significatif.

Fixez-vous un idéal élevé, inspirant, qui englobe tous vos autres buts secondaires, et ainsi vous deviendrez à votre tour un aimant vivant ! C'est ce qu'exprime en d'autres termes cette illustre parole du Christ : « Cherchez le Royaume de Dieu et sa justice, et tout le reste vous sera donné par surcroît. » Quand on cherche à donner le meilleur de soi, à améliorer le monde autour de nous, on attire à soi tous les moyens nécessaires pour y parvenir.



Météo intérieure:
établir un climat tempéré en soi

Pour que les cultures prospèrent dans les champs et que les récoltes soient abondantes, il faut un climat équilibré: un savant dosage de soleil et de pluie, de chaud et de froid, de vent et de temps calme. Trop ou trop peu de l'un ou de l'autre, et ce sont alors inondations ou sécheresse, canicule ou grand froid, champs et vergers ravagés par les incendies ou par un gel tardif, et les récoltes sont compromises.

Il en va de même en nous, car l'être humain est un petit monde en soi, un microcosme à l'image du macrocosme. Notre terre, c'est notre corps, notre matière première, le jardin où croissent et se développent nos projets. L'eau vivifiante qui l'irrigue est celle du cœur, de nos sentiments: tantôt eau de source joyeuse, tantôt brouillard de tristesse, tantôt pluie de chagrin ou orage de colère. L'air qui se fait tantôt vent qui apporte ou chasse les nuages, tantôt brise qui emporte et disperse les graines des arbres, c'est celui du mental, dans l'espace duquel se succèdent et se dispersent nos pensées, ici souffle rafraîchissant et là air stagnant. Quant au soleil qui apporte sa lumière, sa chaleur et son énergie vitale à tout ce qui vit, c'est celui de l'esprit, de cette flamme spirituelle qui brûle en chacun.

Comment dosez-vous ces quatre composantes de votre être?

Quel climat en résulte-t-il le plus souvent en vous? Vous pouvez modifier en conscience votre météo intérieure, si vous le souhaitez. Laissez votre cœur vous irriguer de ses eaux pures, sans vous inonder. Laissez votre mental chasser nuages, brumes et brouillard, sans tout dessécher. Laissez la lumière spirituelle vivifier tout ce qu'elle touche. Ainsi votre terre sera fécondée par des graines de pensée lumineuses, arrosées de vos sentiments les meilleurs, et vous récolterez de beaux fruits dans votre jardin intérieur: la réalisation de vos projets, le déploiement harmonieux de votre existence.

✳ Et, qui sait? Si nous sommes assez nombreux à rééquilibrer notre climat intérieur, peut-être en verrons-nous un jour le reflet dans le climat extérieur?

Vue du ciel ou sur une carte géographique, une rivière semble indécise, zigzaguant sans cesse, comme si elle hésitait constamment quant à la direction à prendre : un coup à droite, un coup à gauche ; j'y vais, j'y vais pas ; j'avance dans une direction, puis je repars dans la direction opposée. Rien à voir avec les longues lignes droites des canaux creusés par l'homme !

Mais en définitive, cette vision aérienne et superficielle de la rivière est trompeuse : une coupe verticale des terres qu'elle traverse tout au long de son trajet sinueux montre qu'en réalité, de la source où elle prend naissance à la mer où elle se jette, elle suit une pente constante. Oui, *constante.*

Le cours de nos vies ressemble lui aussi à une rivière dont la source est la naissance et le retour final à l'océan cosmique, la mort. La rivière de notre vie zigzague beaucoup, elle aussi. Elle comporte des chutes et des passages sous terre ou dans des gorges profondes, des rapides et des sections si larges et tranquilles qu'on croirait des lacs. Mais elle poursuit inlassablement sa finalité profonde qui échappe à toute appréciation de surface.

Alors, quand un chemin de vie – le vôtre ou celui d'autrui – vous semble hésitant, qu'il paraît incohérent, avant de le juger trop rapidement, demandez-vous plutôt à quelle inclination profonde il obéit ?

Le message de la rivière : ne pas se fier aux apparences…

On n'a jamais vu l'eau d'une rivière rebrousser chemin. Mieux encore : le tracé qu'elle emprunte, qu'on trouve hâtivement indécis, est en réalité le chemin le plus court pour atteindre son but.

Au-delà de ses ruptures apparentes de continuité, cherchez la cohérence interne qui le gouverne. Et si tout, jusqu'à ces prétendus revirements et contradictions… et si tout avait un sens, une logique ?

Méfions-nous des jugements superficiels : bien souvent, une logique plus profonde est à l'œuvre qu'il est possible de découvrir... pour peu qu'on prenne le temps de la chercher.

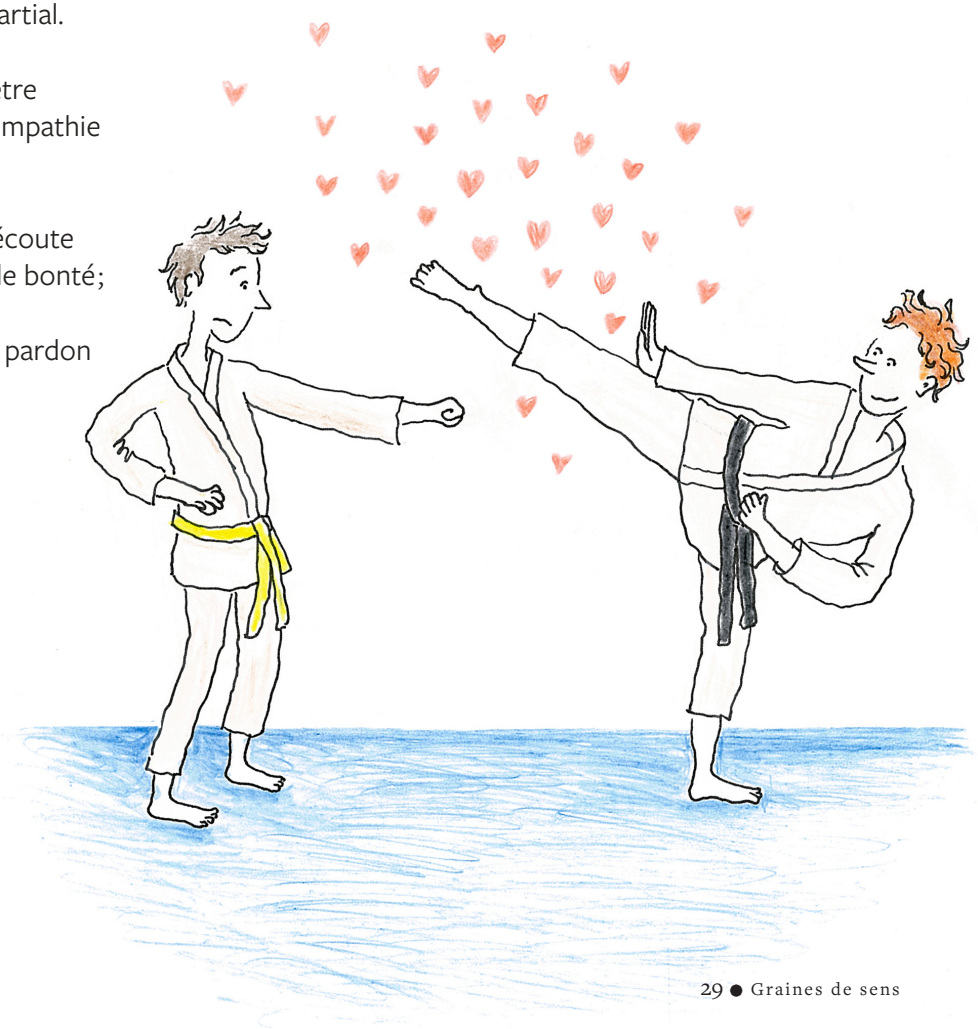
Pratique des arts vénusiens : de quelle ceinture êtes-vous ?

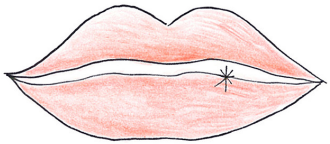
Quand vous vous inscrivez à un club d'arts *martiaux* (de Mars, dieu de la Guerre), vous trouvez normal de vous entraîner une ou deux fois par semaine, à raison d'une heure et demie chaque fois. Vous savez qu'il vous faudra plusieurs années avant d'obtenir successivement les ceintures jaune, orange, verte, bleue, marron, et enfin noire.

Au début, vos mouvements seront forcément maladroits, lents et inefficaces. C'est la pratique régulière, c'est la discipline constante, année après année, qui vous conduira un jour à maîtriser cet art et à pouvoir l'appliquer efficacement si nécessaire. Personne ne devient premier dan de judo ou de karaté après un stage d'un week-end !

Il en va de même avec ce que j'appelle par contraste les « arts vénusiens » (de Vénus, déesse de l'Amour) : la gratitude, l'empathie, l'amour, la gentillesse, le pardon, l'écoute bienveillante, etc. Quels que soient ceux que vous choisissez, inscrivez aussi patiemment leur pratique dans la durée. N'attendez pas de changements immédiats, ni spectaculaires. Ne cédez pas aux sirènes de certains courants de développement personnel qui voudraient nous faire croire qu'on peut obtenir des résultats durables tout de suite et sans effort. Ce n'est pas vrai. Il faut du temps pour apprendre et assimiler de nouvelles manières de penser, d'agir ou d'entrer en relation avec les autres : du temps pour changer nos vieilles habitudes, souvent rodées durant des décennies, pour les remplacer par celles que nous choisissons en conscience. Au final, c'est toujours Chronos (Saturne), dieu du Temps, qui régit ce que l'on finit par obtenir un jour de Mars et de Vénus !

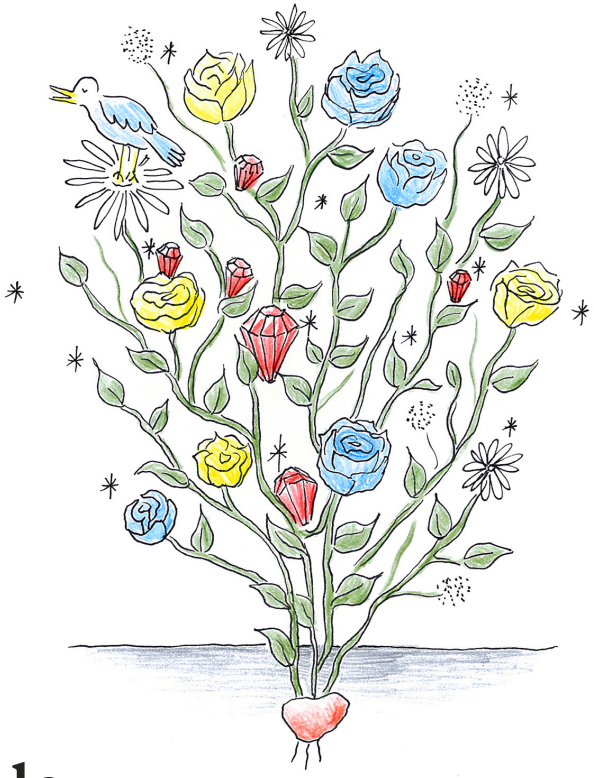
⚙ Consacrez donc
chaque semaine
à l'apprentissage de tel
ou tel art vénusien
le même temps
que vous auriez dédié
à celui d'un art martial.
Et dans trois ans,
vous serez peut-être
ceinture verte d'empathie
ou de gentillesse;
dans cinq ans,
ceinture bleue d'écoute
bienveillante ou de bonté;
et dans dix ans,
ceinture noire de pardon
ou de gratitude!





« Au commencement était le Verbe », dit le prologue de l'Évangile de Jean. Et plus loin : « Toutes choses ont été créées par lui, et rien de ce qui a été créé n'a été créé sans lui. » Le Verbe est créateur ! Extraordinaire, non ?

Or, parmi toutes les espèces vivantes, il se trouve que c'est justement nous les humains qui sommes dotés de la parole. On notera au passage que la voix mue à la puberté, au moment même où s'activent les glandes sexuelles, comme pour souligner ce double pouvoir créateur qui est le nôtre : « Ce qui est en bas est comme ce qui est en haut. »



Le pouvoir de la parole : quelle graine sème chaque mot prononcé ?

Du coup, se pose la question : que créons-nous quand nous parlons ? Quel usage faisons-nous de cette capacité à créer par la parole ?

Imaginez un instant que chaque phrase que vous prononcez soit une graine que vous semiez dans le jardin de votre interlocuteur (ou dans le vôtre, quand vous vous parlez à vous-même). Qu'y semez-vous ? Des roses odorantes ? Des fruits parfumés, des épis de blé nourriciers ? Ou – par inconscience, par imitation ou maladresse – sont-ce plutôt des ronces, des baies toxiques, de l'ivraie ?

Une parole peut changer le cours d'une vie, parfois même celui de l'histoire, pour le meilleur ou pour le pire. Vous en avez sans doute fait personnellement l'expérience : quelles phrases semées en vous – par un parent, un professeur, un ami – ont durablement influencé votre existence ?

D'un événement heureux, on dit : « C'est une bénédiction ! ». D'un tragique : « C'est une malédiction. » Béné-diction : dire du bien, utiliser la parole au positif, bénir. *Malé-diction :* dire du mal, médire, maudire. À nous de choisir comment nous voulons créer.

✳ La prise de conscience du pouvoir de la parole ne doit pas vous faire culpabiliser, mais plutôt vous inviter à développer une parole consciente – une parole impeccable[3] – qui vous permette de créer la réalité que vous souhaitez, de cultiver en vous et autour de vous un jardin luxuriant où récolter de belles fleurs et des fruits savoureux.

Un arbre se compose de trois parties: les racines qui plongent dans la terre, le tronc qui en émerge, duquel jaillissent – pour terminer – les branches qui se déploient dans le ciel. Un pluriel, un singulier, suivi d'un nouveau pluriel. Le tronc unique de l'arbre relie la multiplicité des racines à la pluralité des branches: il est comme un lien vivant entre deux infinis, celui de la terre et celui du ciel.

La culture moderne nous a coupés de nos racines qu'il nous faut désormais retrouver: c'est notre lien non seulement aux générations passées, à toute notre lignée familiale et humaine, mais aussi aux animaux, aux végétaux et finalement à la Terre-Mère tout entière. C'est là que sont notre ancrage et notre assise. L'écologie, depuis quelques décennies, vise précisément à recréer ce lien.

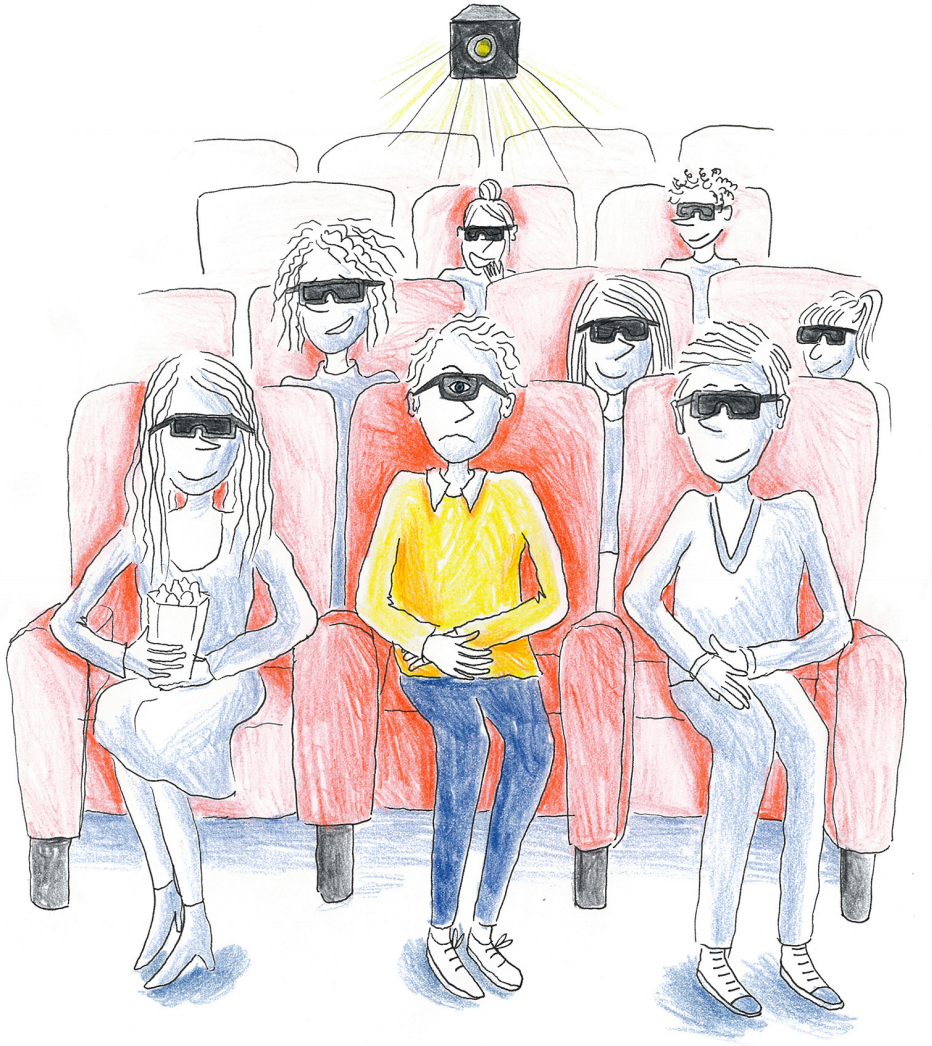
Cette culture nous a également coupés de nos branches qu'il importe maintenant de redéployer: notre aptitude innée à nous relier à la lumière, à la chaleur et la force vitale du soleil, notre capacité à nous « brancher » sur telles fréquences de pensée, à puiser très haut l'inspiration, les idées, pour ensuite les incarner et les concrétiser dans la matière. Le renouveau spirituel auquel on assiste depuis un certain temps favorise ce déploiement sous de multiples formes.

La philosophie de l'arbre: être un lien vivant entre le ciel et la terre

Nous aussi, les humains, nous possédons ces trois dimensions. Mais à la différence de l'arbre, nous n'avons le plus souvent conscience que du milieu, que de notre seul tronc, c'est-à-dire du « je », du moi, de la partie singulière de nous-mêmes. Nous nous vivons comme des êtres séparés, distincts, uniques en tous points. Nous avons perdu notre lien au ciel et à la terre.

Il n'y a pas d'avenir pour les hommes-troncs: coupés trop longtemps du ciel et de la terre, ils ne survivront pas.

L'époque nous invite à retrouver notre pleine dimension, à devenir comme les arbres des liens vivants et conscients entre le ciel et la terre, afin de matérialiser le spirituel et de spiritualiser la matière !



La fin des cyclopes:
développer un double regard

Pour « réfléchir », il faut de la lumière. Une pensée lumineuse permet de combattre l'« obscurantisme ». D'ailleurs, s'instruire, c'est justement recevoir différents « éclairages » sur tel ou tel sujet. L'information nous aide à développer un « point de vue », à nous construire une « vision » du monde.

Vous *voyez* ce que je veux dire ?

Le mental est étroitement lié à la lumière, comme le soulignent toutes les expressions ci-dessus. Il est l'œil de l'intelligence, et sa vision se nomme compréhension. Dès lors, comment pouvons-nous accéder à une compréhension aussi complète que possible d'un sujet ?

Les photographes savent qu'il faut au moins deux sources lumineuses pour qu'un objet ne reste pas à moitié dans l'ombre. Ils en utilisent parfois même davantage, avec divers réflecteurs en prime, pour l'éclairer sous toutes les coutures. De manière analogue, pour bien comprendre une situation ou un sujet d'étude, il est nécessaire de les regarder au moins sous deux angles différents, depuis deux points de vue opposés, pour ne pas s'en faire une *idée* (mot qui signifie « image » en grec) forcément approximative, partiale, partielle.

Lorsque je me limite à un seul point de vue, à un seul éclairage sur telle question, il se crée forcément une ombre de l'autre côté. Et si je prenais le contrepied ? Et si je voyais les choses du point de vue opposé : ça donnerait quoi ? Avec deux éclairages, les ombres s'annulent : ce que l'on étudie apparaît avec davantage de relief, de détails, de nuances. Avec deux yeux, je vois les choses en relief, tandis qu'avec un seul je perds tout sens de la perspective, j'ai une vision à plat, moins précise.

> ❁ Alors, pour ne pas devenir des cyclopes, tristes champions de la pensée unique, prenez l'habitude de projeter au minimum un double regard sur la réalité, voire de multiplier les points de vue, les manières d'envisager la question. Vous y perdrez peut-être quelques certitudes, mais vous y gagnerez en finesse, en souplesse d'esprit… et en humour !
> *Vu ?*

Le jour et la nuit:
savoir utiliser l'obscurité féconde

Avant de naître et de voir le jour, un bébé passe neuf mois dans l'obscurité du ventre maternel. C'est là, à l'abri de la lumière, que se déroule la phase préparatoire de toute son existence à venir, phase dont on connaît aujourd'hui le rôle crucial.

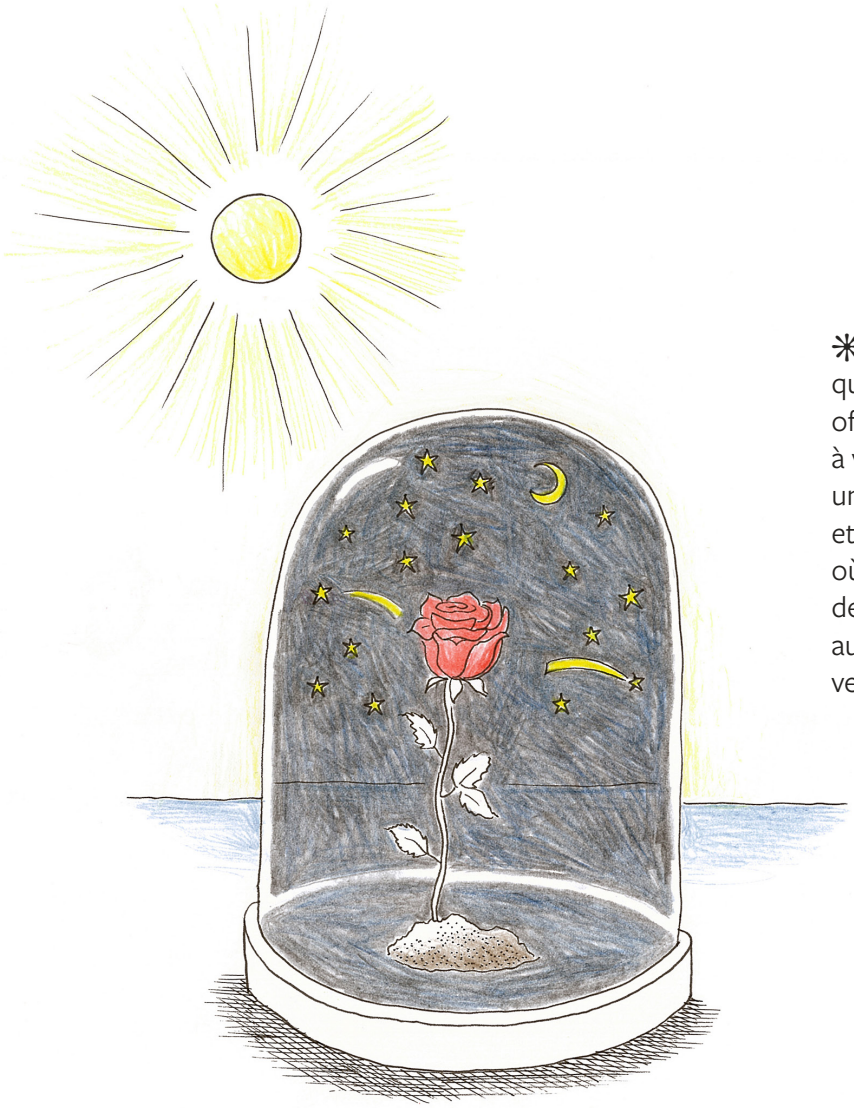
Avant d'élancer sa tige vers le soleil, la graine d'une plante séjourne un temps plus ou moins long dans les profondeurs obscures de la terre.

De même, celles qu'on met à germer chez soi pour les manger nécessitent, elles aussi, d'être soigneusement protégées de la lumière les premiers jours.

Même dans la Genèse, ce court texte hautement symbolique par lequel débute la Bible, la nuit précède chaque jour de la Création, comme le rappelle à chaque fois la formule: « Il y eut un soir, il y eut un matin: X^{e} jour. »

De manière analogue, nos créations ont également besoin de se développer tout d'abord à l'abri de la lumière, dans le secret de notre cœur ou de nos pensées intimes. Les exposer trop tôt au grand jour, en en parlant prématurément à autrui par exemple, peut souvent les empêcher de germer et de se réaliser ensuite. Combien de projets prometteurs ont été ainsi tués dans l'œuf, par ignorance ou maladresse?

On oppose souvent l'obscurité et la lumière, d'une manière un peu simpliste. En réalité, il existe à la fois une obscurité secrètement féconde et une autre morbide, malsaine; de manière analogue, il faut savoir différencier la lumière qui éclaire, révèle et vivifie, de celle qui s'infiltre, viole et trahit. À nous de savoir faire bon usage des deux, de la nuit féconde comme du jour resplendissant.



✳ Alors, chaque fois
que c'est nécessaire, sachez
offrir une matrice fertile
à vos idées et vos projets,
un milieu chaud, nourricier
et protégé de la lumière,
où ils acquerront la force
de naître et de croître
au grand jour, le moment
venu... et pas avant.

La douche du cœur: une hygiène émotionnelle

À l'époque moderne, nous avons pris l'habitude d'une hygiène physique quotidienne: se doucher, prendre un bain, se laver les mains plusieurs fois par jour. Personne ne souhaite incommoder les autres avec des odeurs incommodantes... Il faut pourtant se rappeler que c'est une évolution des mœurs relativement récente, comme en témoignent ces extraordinaires palaces, édifiés à la fin du XIXe ou au début du XXe siècle, qui ne possédaient à l'époque qu'une seule salle de bains... par étage! Qu'en est-il maintenant de notre hygiène émotionnelle?

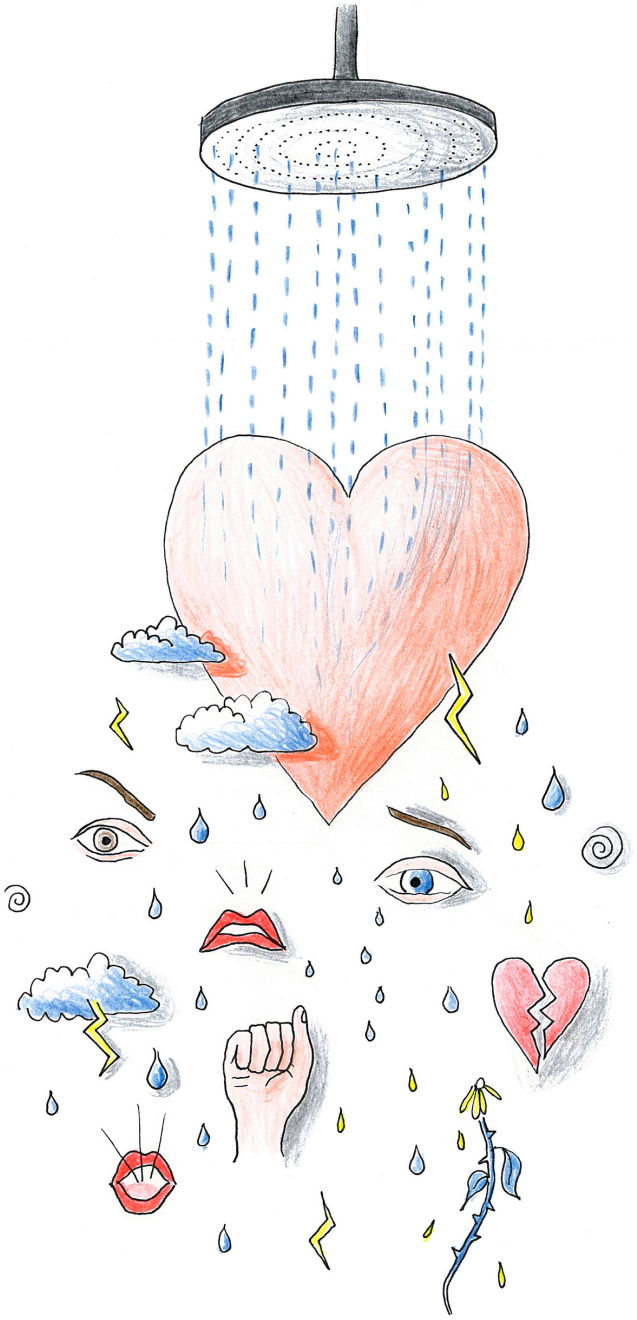
Savez-vous que lorsqu'elles s'accumulent en vous, les émotions négatives non exprimées laissent des dépôts toxiques qui nuisent à votre équilibre affectif, à votre bonheur et même à votre santé physique (maladies psychosomatiques)?

Immanquablement, nos interactions – à la maison, au travail – occasionnent des contrariétés, des mouvements d'humeur, des conflits, chagrins ou frustrations. Nous avons beau être de plus en plus nombreux à méditer et à travailler sur soi, qui parmi nous peut se dire totalement libéré de la moindre émotion négative? À défaut d'être capables de les éviter totalement, nous pouvons au moins ne pas laisser leurs effets s'accumuler en nous d'une manière à la fois insidieuse et nocive à long terme.

Comment?

Pourquoi ne pas développer l'habitude de prendre une « douche du cœur » tous les soirs, avant de vous endormir, pour ne pas emporter dans le sommeil les scories émotionnelles de la journée ni laisser à vos rêves le soin de jouer les éboueurs nocturnes?

Il existe aujourd'hui de nombreux outils et méthodes pour mettre en œuvre cette hygiène émotionnelle, comme le *Don du Pardon*[4], *Ho'oponopono*[5], la pratique de la gratitude ou d'autres « arts vénusiens » qui nettoient le cœur, le guérissent, l'ouvrent et le fluidifient. Trouvez-en un qui vous convienne ou, mieux encore, plusieurs que vous pourrez mettre en œuvre en alternance, pour ne pas vous lasser ! « Heureux les cœurs purs…! »



Mental 2.0:
faites les dernières mises à jour!

Lorsqu'on possède un GPS, il est nécessaire d'en télécharger régulièrement les mises à jour. Si vous ne le faites pas, un écart se creusera entre les cartes enregistrées dans votre appareil et la réalité du terrain qu'elles sont censées afficher. Telle route, tels pont, tunnel ou sens unique n'y seront pas indiqués; à l'inverse, d'autres y figureront peut-être… qui auront été supprimés et n'existent plus depuis votre dernière mise à jour. Vous risquez alors de choisir un itinéraire impossible, voire d'avoir un accident, si vous ne vous fiez qu'à l'image périmée qui s'affiche sur votre écran.

En vous aussi, vous avez l'équivalent d'un GPS. C'est votre intellect. Y sont stockées des milliers de « cartes » de la réalité, c'est-à-dire des représentations de ce que sont les autres — votre conjoint, vos enfants, vos collègues, etc. — mais aussi de vous-même, du monde… de tout! Ces cartes mentales (ou clichés, si vous voulez) sont parfois très anciennes: on s'est fait une idée de telle personne rencontrée il y a dix ans… et l'on est resté fixé sur cette image, alors que la personne a beaucoup changé depuis. La carte ne correspond plus du tout à la réalité.

Parfois, on est tellement convaincu de connaître les gens qui nous entourent qu'on en oublie de vérifier régulièrement ce qu'ils sont devenus, ici, maintenant. On se fie à des représentations passées, à des cartes périmées, plus ou moins fausses. Il nous arrive même de faire davantage confiance à nos vieux clichés mentaux qu'à la personne en chair et en os qu'on a sous les yeux: un comble!

Pour éviter ce dangereux décalage et tous les problèmes qu'il engendre, faites des « mises à jour » régulières de vos cartes mentales. Prenez le temps de regarder la réalité telle qu'elle est aujourd'hui, de voir les choses et les gens comme ils sont dans l'instant présent: peut-être sont-ils très différents de l'ancienne version que vous avez gardée en mémoire.

Le sage indien Krishnamurti avait écrit un livre intitulé *Se libérer du connu*[6]: oui, il faut se libérer de ce que l'on croit connaître. Il n'y a pas de connaissance statique, figée à jamais: tout vit et se transforme, il ne peut donc exister de connaissance que vivante.

Les trois petits cochons: la symbolique intérieure

Comme de nombreux contes, l'histoire des Trois Petits Cochons peut se lire comme une intéressante métaphore de notre fonctionnement intérieur. Le chiffre trois symbolise souvent les trois dimensions de base de l'être humain: physique, émotionnelle et mentale (comme pour les trois grandes tentations de Jésus – dans le désert, sur le temple et en haut de la montagne – par exemple).

Le premier petit cochon qui construit sa maison en paille correspond à celui qui bâtit sa vie sur un savoir purement abstrait, non validé par l'expérience. La construction intellectuelle qui en résulte ne pèse pas lourd par rapport à la réalité concrète. Ainsi, lorsque les épreuves et les coups durs arrivent (alias le Grand Méchant Loup), sa maison de paille ne résiste pas à la confrontation à la réalité. Tout son univers intérieur s'effondre.

Le deuxième petit cochon, dont la maison est en bois, correspond à celui qui fonde sa vie sur son ressenti, sur son cœur et ses croyances[7]: c'est déjà plus dense, comme l'eau est plus dense que l'air. Mais avec le temps, le Grand Méchant Loup finit aussi par en venir à bout.

Enfin, le dernier petit cochon, à la maison en briques, est celui qui bâtit son existence sur du vécu, sur ses propres expériences, sur des connaissances qu'il a personnellement vérifiées et validées. La connaissance est le savoir incarné. Le vécu a une densité que n'ont ni la croyance, ni le savoir abstrait. Ainsi, quand viennent les épreuves, certes ça secoue, mais cela tient bon.

Notez pour finir que, dans cette maison en briques, il y a même une cheminée dont le feu – symbole universel de l'énergie spirituelle – vient à bout de tout méchant loup qui tenterait de s'y glisser! Au-delà du vécu, de la croyance et du savoir, la conscience spirituelle est la seule ressource fiable pour contrer toute forme d'adversité.

Derrière chaque enfant, il y a toujours un père et une mère, un pôle masculin et un pôle féminin. Un père seul ou une mère seule ne peuvent pas faire d'enfant, chacun sait cela.

Notre couple intérieur: à quoi ressemble-t-il?

De la même manière, derrière chacune de nos actions, on trouve une idée et un désir: chaque projet que nous réalisons est l'enfant symbolique du mental (père) et du cœur (mère). Si vous pensez à une chose, mais que vous n'avez pas envie de la réaliser, votre idée reste stérile et ne se concrétise pas.

Il manque la maman, symboliquement parlant: la matrice du cœur. Inversement, si vous avez envie de faire quelque chose, mais que vous ne savez pas quoi (comme les enfants, certains après-midi) vous ne faites rien non plus. Cette fois, il manque le papa.

Tout projet qui se réalise est l'« enfant » du mental et du cœur. Il arrive parfois que nos idées éveillent l'envie de quelqu'un d'autre qui leur permettra de se réaliser dans sa vie à lui. À d'autres moments, c'est nous qui prenons à cœur telle idée d'autrui et qui lui donnons forme dans notre propre existence. Mais à chaque fois, les deux pôles masculin et féminin sont présents : une pensée et un désir.

Et vous ? Quel genre de père est votre intellect ? Où sème-t-il ses idées, de préférence ? Êtes-vous un esprit fécond qui a toujours mille projets en tête ? Qui les réalise ? Vous-même ou plutôt les autres ? Et quel genre de mère est votre cœur ? À quels types de projets s'attachent ses désirs ? Qu'est-ce qui stimule votre envie, qu'aimez-vous réaliser ? Vos propres idées ou plus volontiers celles d'autrui ?

Enfin, à quoi ressemblent vos enfants, vos réalisations, vos projets concrétisés ? En assumez-vous seul la paternité et la maternité, ou les partagez-vous avec d'autres ?

✳ Pour finir, jetez un regard autour de vous. Prenez conscience que tous les objets qui vous entourent sont la concrétisation d'une idée et d'un désir : tout notre environnement matériel est la manifestation concrète de pensées et de sentiments. Quel formidable pouvoir créateur nous avons, ne trouvez-vous pas ?

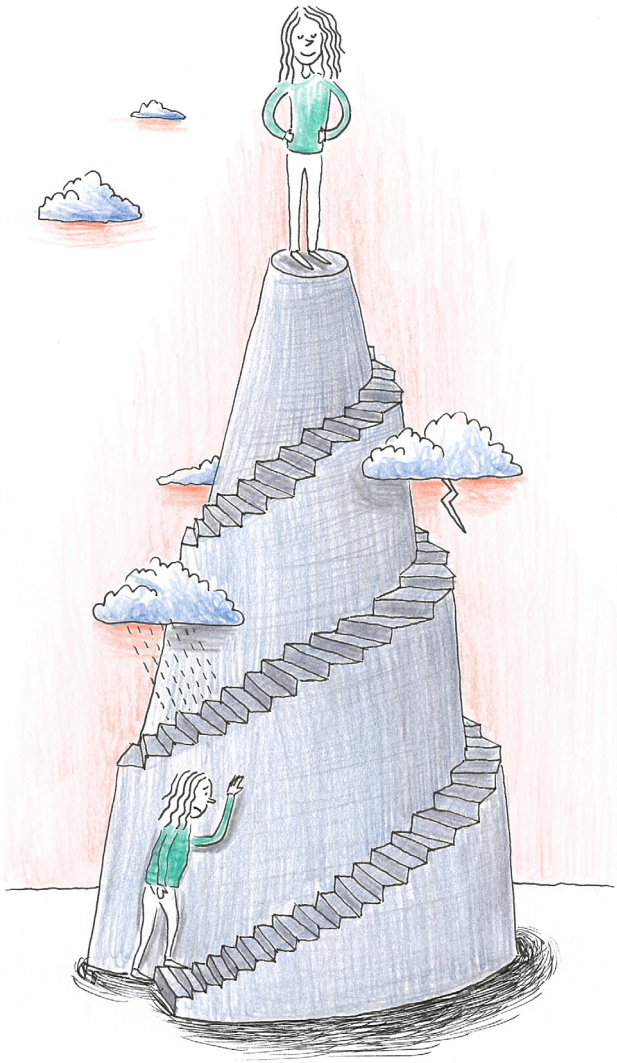
Depuis que la vie est apparue sur Terre, la température de surface n'a cessé de décroître au fil des millions d'années. Plus elle baissait, par rapport au niveau qu'elle avait au moment de l'apparition des premiers êtres vivants, plus se développaient par compensation des espèces vivantes de plus en plus évoluées. Celles-ci se montraient capables de préserver une chaleur intérieure de plus en plus élevée, ce qui les rendait de moins en moins dépendantes des conditions extérieures.

C'est ainsi qu'est progressivement apparue toute la lignée animale que nous connaissons, des reptiles jusqu'aux animaux à sang chaud. Les nouvelles formes de vie ont intégré degré par degré la chaleur qui disparaissait à l'extérieur, et elles ont du même coup acquis des capacités de plus en plus élaborées, que les anciennes ne possédaient pas.

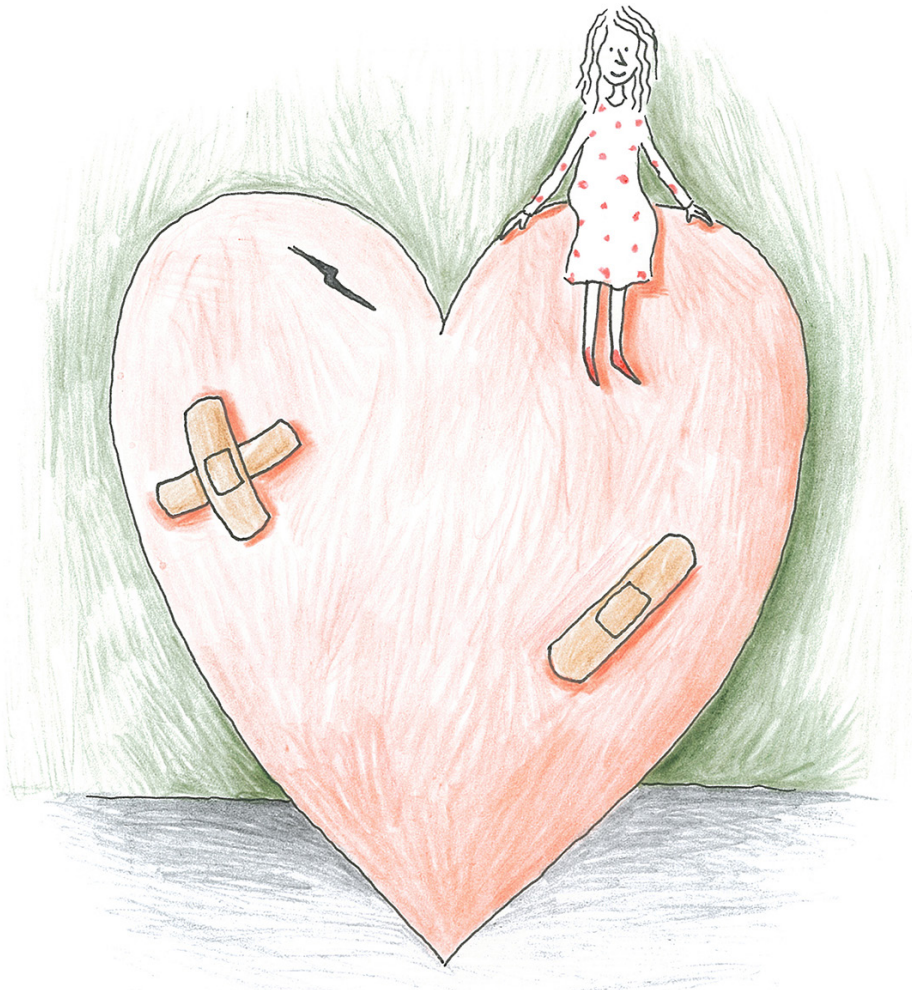
Si vous passez votre existence en revue, vous verrez que le même processus est à l'œuvre. Les pertes et privations extérieures que le destin nous impose à certaines périodes, qui semblent généralement calamiteuses sur le moment, sont aussi fréquemment l'occasion de développer en soi des ressources qu'on ignorait posséder jusque-là et que l'on ne serait sans doute pas allé chercher intérieurement.

C'est dans le fond des océans qu'on trouve des poissons qui produisent de la lumière. C'est dans l'adversité que se forgent les tempéraments les plus résistants.

Épreuves et adversité: des alliées insoupçonnées



⚙ Toutefois, plutôt que
de laisser le destin
nous imposer aléatoirement
ses épreuves et de rester
passivement à les attendre
ou les redouter,
nous pouvons aussi
– comme le font les sportifs
dans leur domaine –
faire le choix d'augmenter
nous-mêmes les contraintes
qui nous aideront
à exprimer le meilleur
de nous: cela s'appelle
acquérir une discipline
de vie.



Cicatriser son cœur:
la voie royale du pardon

Si vous êtes victime d'une agression entraînant une blessure physique, et que celle-ci est superficielle, votre corps sera capable de cicatriser pratiquement tout seul. En revanche, si la blessure est plus grave ou plus profonde, vous irez voir un médecin pour vous faire recoudre ou plâtrer. Jamais il ne vous viendrait à l'idée d'attendre que votre agresseur en personne revienne vous désinfecter et vous recoudre. En outre, aller chez le médecin ne vous empêchera pas d'aller ensuite à la police. Guérir votre corps est une chose; porter plainte contre l'agresseur en est une autre, et vous ne les confondez pas.

Alors, pourquoi tomber dans cette confusion quand c'est notre cœur qui est blessé, cette fois? Pourquoi s'imaginer que seul notre agresseur a la capacité de nous guérir? Pourquoi lier notre guérison à son comportement à lui? C'est pourtant ce que l'on fait quand on s'imagine ne pas pouvoir se soigner tant qu'il ne nous aura pas demandé pardon et n'aura pas réparé ce qui peut l'être.

Il en va des blessures du cœur comme de celles du corps: on peut en guérir seul ou avec l'aide d'un tiers, indépendamment de ce que fera ou non l'agresseur. La cicatrisation du cœur porte un nom: le pardon. Le pardon est la guérison des blessures du cœur. Il nous guérit de ces maladies qu'engendre le poison de la rancune, de la haine, de la rage sourde ou de l'envie de vengeance.

Il existe aujourd'hui diverses approches pour réussir à soigner les blessures de son cœur, que l'on peut mettre en œuvre seul ou en groupe, selon les cas. Il y a plusieurs chemins possibles vers la guérison: personne n'est condamné à subir ou à souffrir passivement[8].

✳ Vous pouvez atteindre le pardon et cicatriser: cette décision ne dépend que de vous. Parallèlement, vous pourrez aussi déposer plainte ou demander réparation: mais vous le ferez le cœur en paix, si vous avez réussi à faire œuvre de pardon auparavant. Au tribunal, vous irez alors chercher justice et non vengeance. Et vous serez libre.

Pour chaque transition: créer le sas qui correspond

Avant de devenir papillon, la chenille passe par le sas du cocon: c'est à l'abri de cette petite bulle de soie fermée qu'elle opère sa lente mue pour en ressortir métamorphosée en un magnifique lépidoptère.

Avant de quitter les régions spirituelles et de venir au monde ici-bas, l'âme humaine séjourne neuf mois dans le sas protecteur du ventre maternel où elle revêt progressivement ses habits de chair, afin d'en émerger finalement comme un beau bébé paré pour la vie.

Pour entrer et sortir d'un sous-marin, dans les grandes profondeurs, le plongeur emprunte lui aussi le sas qui sépare le milieu intérieur aérien du milieu aquatique océanique: c'est dans cet espace fermé qu'il se transforme, en enfilant ou retirant sa combinaison de plongée, tandis que le sas se remplit ou se vide de son eau.

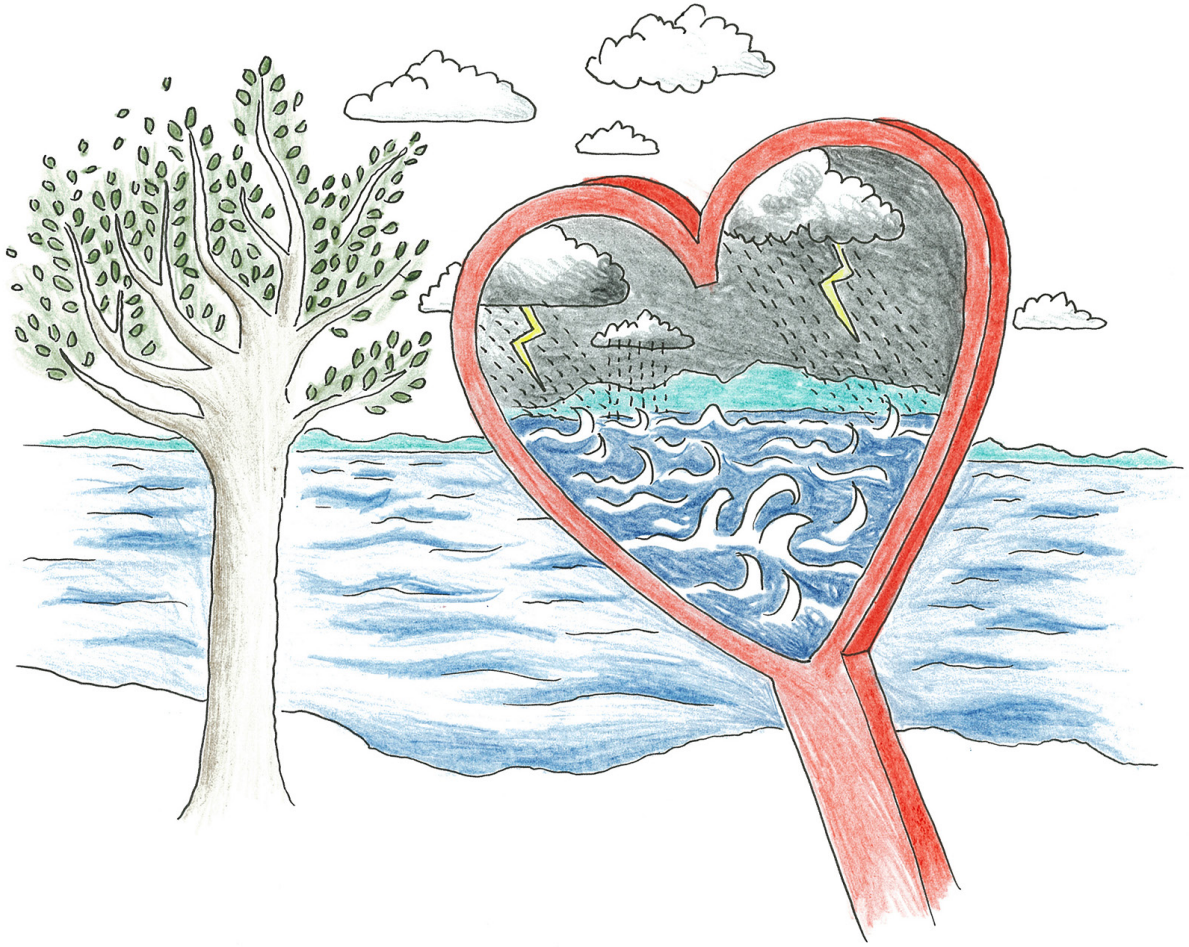
De manière analogue, dans votre vie, chaque transition petite ou grande nécessite un sas adéquat, un espace fermé et un temps limité où opérer la nécessaire transformation entre deux activités, deux époques ou deux milieux. Ne pas vous l'accorder, en croyant à tort gagner du temps, c'est prendre le risque de provoquer un clash violent entre deux situations ou états par trop différents, ou de rester durablement coincé dans un entre-deux inconfortable, ni ceci, ni cela.

Repérez les transitions mineures ou majeures qui ponctuent votre vie et celle de vos proches, puis inventez-vous les sas dont vous avez besoin pour bien les réussir: entre vie professionnelle et vie privée; entre veille et sommeil; entre « chez papa » et « chez maman » pour les gardes alternées; entre les vacances et l'école; entre deux relations amoureuses successives; entre deux jobs; ou encore entre deux phases de votre existence[9].

« Entre… » C'est la définition du sas.

Alors, devenez l'As des Sas : vos transitions n'en seront que plus fluides et plus réussies !

Émotions:
gare à l'effet loupe!



Avez-vous remarqué que lorsqu'un objet gît au fond de l'eau, il paraît toujours plus proche qu'il n'est en réalité? Vous laissez tomber un objet dans l'étang depuis une barque, il vous semble facile à récupérer: mais une fois que vous avez plongé dans l'eau, vous vous rendez compte qu'il est plus profond qu'estimé.

C'est parce que l'eau fait loupe: elle grossit les choses comme des verres de jumelles, d'où cette erreur d'évaluation de leur distance réelle quand elles sont immergées. La prudence recommande de toujours en prendre en compte cet effet loupe de l'eau. L'eau en nous, c'est le cœur, c'est le monde fluide du sentiment et des émotions, c'est l'amour qui s'écoule, c'est l'eau des larmes de joie ou de chagrin. « Il pleure dans mon cœur/Comme il pleut sur la ville », écrivait Verlaine.

Quand une émotion « submerge » votre interlocuteur, vous observez le même effet loupeque dans l'eau: tout ce qu'il dit est amplifié, exagéré, excessif. Du coup, la tentation est forte d'y réagir, de vous en offusquer, de vouloir corriger ses propos, les tempérer, les nuancer. Mais la sagesse conseille de ne pas vous arrêter à ses mots, à la nature excessive de ses dires, c'est-à-dire à la loupe émotionnelle à l'œuvre: discernez plutôt dans cette exagération verbale la manifestation probable d'une émotion sincère, et cherchez à identifier laquelle demande simplement à être entendue, reconnue et prise en compte.

À quoi bon reprocher à son interlocuteur d'utiliser une loupe et vouloir la lui ôter des mains? Il fait cela pour attirer notre attention. Entendre et valider son émotion est plus efficace que de tenter de corriger la manière amplifiée dont il exprime son ressenti et les paroles exagérées par lesquelles cela se traduit.

⚙ La prochaine fois qu'une émotion forte s'exprimera dans une conversation, pensez à cet effet loupe: les paroles, même les plus exagérées, ne vous feront plus autant réagir et vous pourrez écouter et agir plus sereinement.
Ne *loupez* pas cette occasion!

Dans la nature, on peut polluer la terre et les sols. Il est également possible de polluer l'eau, les rivières et les océans. Enfin, la pollution peut aussi contaminer l'air et l'atmosphère. Ces trois types de pollution sont observables par n'importe qui aujourd'hui: elles sont devenues un sujet de préoccupation majeur.

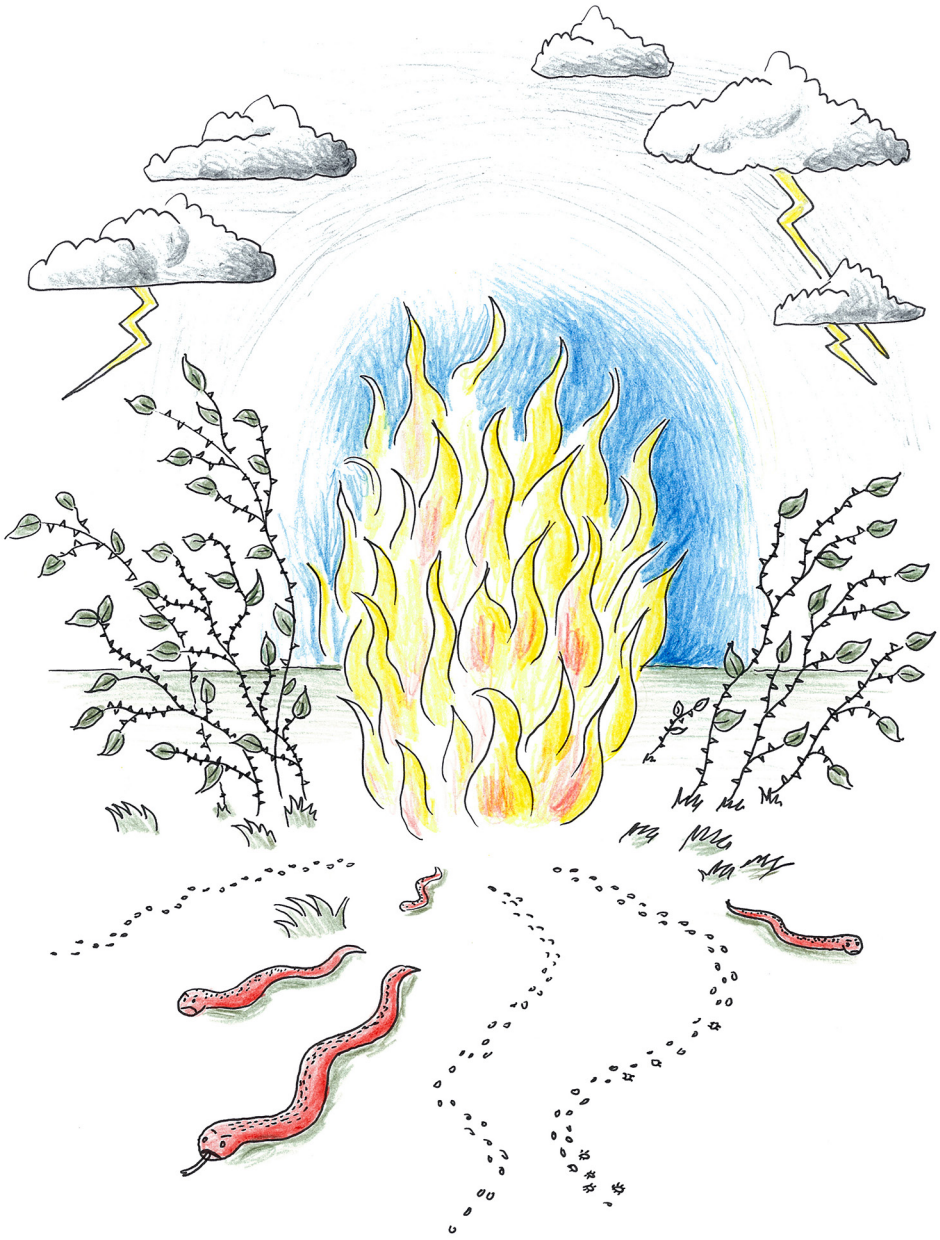
Les trois éléments de base ont leurs équivalents en nous, connus des sages et des poètes: ce sont le corps (la terre), le cœur (l'eau) et l'intellect (l'air).
Ces trois dimensions de notre être subissent également des pollutions correspondantes:
– des toxines s'accumulent dans le corps, dues à notre façon de nous nourrir et de nous soigner;
– des émotions négatives obstruent et encrassent par moments le cœur, par manque d'hygiène émotionnelle;
– de sombres pensées obscurcissent parfois notre mental, qui est également saturé jour après jour d'informations négatives.

Il reste toutefois un quatrième élément, le plus mystérieux de tous: le feu. Chose intéressante: on ne peut pas polluer cet élément-là. Au contraire, même: c'est souvent le feu qui permet de dépolluer les trois autres en brûlant leurs scories, afin de leur restituer leur pureté originelle.

Dans toutes les traditions, le feu est un symbole de l'esprit, comme en témoignent les bougies qu'on allume dans les lieux de culte. En nous, le feu correspond à notre dimension spirituelle, à notre étincelle divine. En intensifiant ce feu intérieur, nous pouvons également parvenir à purifier progressivement les trois autres niveaux de notre être.

✳ Œuvrez chaque jour à insuffler plus de spiritualité dans votre vie, avec la méthode ou la voie qui vous convient, et ce feu intérieur croissant dépolluera progressivement tout en vous: il vous fera don d'un mental éclairé, d'un cœur chaleureux et d'un corps débordant de force et de vie.

Pollutions intérieures: un élément pour purifier les trois autres



SOUCIS
DIFFICULTÉS
ÉPREUVES

Pousses de soja: une leçon de droiture

Savez-vous pourquoi les graines de soja que l'on fait germer chez soi poussent généralement entortillées sur elles-mêmes, alors que celles que l'on trouve dans le commerce sont bien droites, tendues, et d'apparence plus tonique?

Il y a une astuce!

En effet, la clé, pour obtenir le même résultat chez vous, consiste à poser une planche surmontée d'un bon poids par-dessus les graines à germer, après les avoir étalées bien à plat sur un linge humide. Pour croître, celles-ci vont désormais devoir pousser contre la lourde résistance de la planche (d'où leur nom de *pousses* de soja, sans doute!). Ce faisant, elles vont à leur tour grandir fortes et droites.

Dans notre existence à nous, vous l'avez sans doute observé sur vous-même ou dans votre entourage, c'est également la confrontation à des difficultés et des épreuves qui nous contraint à faire des efforts pour y résister. Ce refus de se laisser écraser par la pression extérieure et ce déploiement de toutes nos ressources intérieures nous aident à devenir des êtres « droits », forts, verticalisés.

Alors, quand les temps sont durs, quand les difficultés s'accumulent et nous pèsent, plutôt que de maudire le sort, d'en vouloir aux autres, à la vie ou au ciel, autant apprendre à utiliser ces circonstances comme des occasions de nous renforcer et, en suivant l'exemple des vaillantes pousses de soja, de tendre toujours plus résolument vers le haut, vers la lumière!

La tête et le cœur: se fier à l'œil et au nez

Imaginez deux poissons sur l'étal d'un poissonnier. L'un est frais, l'autre avarié. En les regardant l'un après l'autre, vos yeux – le sens de la vision – ne peuvent rien vous dire sur leur degré de fraîcheur respectif: à l'œil, rien ne les distingue, rien ne vous indique que l'un est comestible et l'autre non. Pour le savoir, il n'y a qu'un moyen. Vous devez faire appel à un autre de vos sens: l'odorat. Au nez, vous allez tout de suite sentir la différence!

Chacun de nos cinq sens fournit des informations différentes sur la réalité, aussi importantes les unes que les autres. Chacun a aussi des correspondances avec une faculté différente. La vision, par exemple, est liée au mental qui pense et réfléchit (« Vous *voyez* ce que je veux dire? »). En revanche, l'odorat est lié au cœur (« Je ne peux pas le *sentir*! ») qui ressent les choses de l'intérieur.

Dans le monde actuel, depuis les Lumières en particulier, la vision et les facultés intellectuelles ont été largement privilégiées, au détriment des autres sens et facultés, relégués loin derrière. Mais aussi merveilleux soit-il, l'œil est incapable de voir au-delà de la surface des choses. De manière analogue, le mental s'arrête aux apparences: il *réfléchit,* or ce qui se reflète ne pénètre pas les choses en profondeur. Seule la chaleur traverse la surface, la chaleur du cœur qui sent et ressent ce qui ne se voit pas.

Aucune faculté, aucun sens n'est meilleur que les autres: ils sont complémentaires, et c'est leur utilisation conjointe qui fournit la perception la plus complète de la réalité et des gens.

La vue et l'intellect sont des organes merveilleux, mais n'oubliez pas que, comme l'odorat, le cœur vous procure une connaissance indispensable sur les êtres et les choses, que jamais le mental ne vous fournira.

✿ Alors, au nez ou à l'œil ?
Les deux, mon général !

Dans divers contes qui se déroulent dans quelque lointain royaume, l'histoire raconte qu'à sa naissance, le roi a confié son fils et futur héritier à un couple de gens simples. Ces fermiers ou artisans l'élèvent durant des années dans l'ignorance totale de ses origines royales, de l'héritage extraordinaire qui sera un jour le sien et des hautes fonctions et responsabilités qui l'attendent. Ce n'est qu'à sa maturité que tout cela lui sera enfin révélé et qu'il pourra alors prendre la place qui lui revient, enrichi par cette expérience.

Un royaume en héritage: retrouver sa vraie nature

Sous forme allégorique, ces contes nous parlent en réalité de nous-mêmes. Nous le pressentons d'ailleurs, sans toujours en comprendre la symbolique, d'où la facilité que nous avons malgré tout à nous identifier au héros de l'histoire.

Dans ces récits, le roi représente notre Soi, que certains appellent l'esprit, notre étincelle divine. Le fils arraché à son royaume et confié à des gens du peuple, c'est le moi, la partie de nous qui quitte sa patrie céleste pour descendre s'incarner dans le monde matériel, en oubliant du même coup d'où elle vient.

Comme lui, nous grandissons en ignorant notre véritable origine (spirituelle) et notre nature authentique. Tout naturellement, nous nous identifions au milieu où nous vivons, à la famille où nous évoluons, comme un comédien qui s'identifierait au rôle qu'il joue au point d'oublier qui il est véritablement, une fois sorti de scène.

Mais comme ce fils de roi qui s'ignore, si nous œuvrons aussi à grandir intérieurement, comme nous y invitent toutes les traditions spirituelles, un jour nous atteignons notre maturité spirituelle. Notre filiation authentique nous est alors révélée, nous retrouvons notre famille véritable et nous héritons de trésors inestimables qui ont pour nom amour, sagesse, conscience, stabilité, force, etc.

✳ Dans les Évangiles, la parabole du fils prodigue – celui qui revient finalement dans la maison de son père, après avoir tout dépensé – raconte au fond la même histoire… doublée d'une infinie compassion.

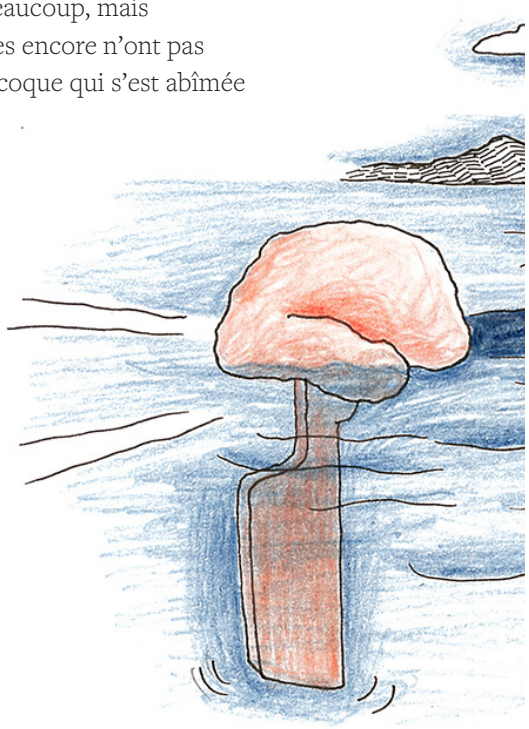
Cap sur la vie :
voguez toutes voiles dehors !

Avez-vous déjà observé comment est fait un bateau à voiles ? De manière schématique, un voilier comprend une coque dotée d'un mât, une voile et un gouvernail. La coque est la partie solide qui vous soutient et vous abrite durant la traversée. La voile que viennent gonfler généreusement les vents, c'est ce qui vous permet de progresser inlassablement vers votre but. Enfin, le gouvernail vous permet de choisir votre destination, de garder le cap tout en orientant judicieusement votre bateau, de manière qu'il tire parti de tous les vents.

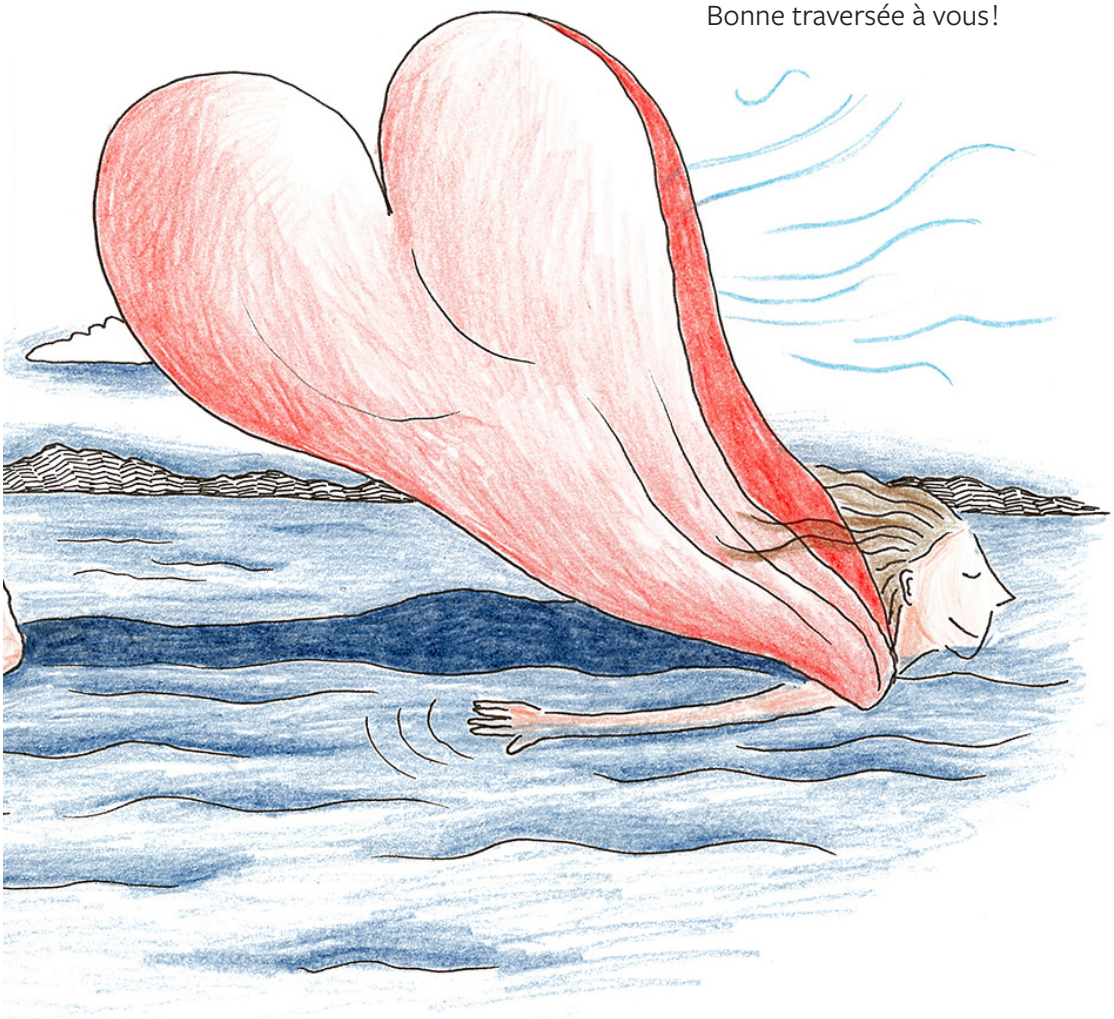
Quelle belle métaphore de l'existence !

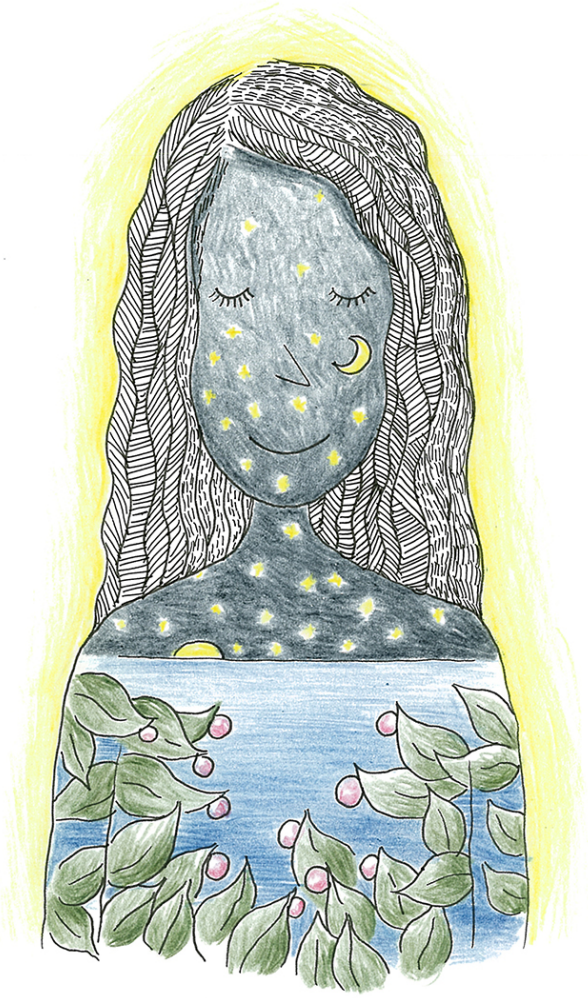
Au plan symbolique, la coque est votre corps physique, votre « embarcation » pour la grande traversée de la vie (et le mât, la colonne vertébrale !). La voile qui se gonfle et vous propulse en avant, c'est votre cœur, c'est la force des sentiments et des désirs qui vous animent. Enfin, le gouvernail, c'est votre mental : grâce à lui, vous pouvez vous diriger, choisir une destination plutôt qu'une autre, donner un sens à votre parcours en mer et rester fixé sur votre but.

À quoi ressemble votre bateau à vous ? Certains ont un bon gouvernail, mais peu ou pas de voilure : l'intellect marche bien, mais le cœur n'est pas dilaté, les choses n'avancent pas. Pour d'autres, c'est l'inverse : leurs voiles sont gonflées à bloc, mais ils ne savent pas tenir la barre et tournent en rond. Ils bougent beaucoup, mais sans but précis. D'autres encore n'ont pas assez pris soin de leur coque qui s'est abîmée et prend l'eau…



Pour être de bons navigateurs, il faut savoir bien entretenir son bateau (le corps), offrir généreusement ses voiles (le cœur) aux souffles changeants de la vie et tenir bon le gouvernail (l'intellect), sans rigidité, mais en restant bien fixé sur sa destination. Bonne traversée à vous!





Éclairages de la raison:
ne pas masquer la lumière de la sagesse

Dans la journée, quand le soleil brille, on ne distingue aucune autre lumière dans le ciel, car celui-ci est totalement saturé par la lumière solaire. C'est seulement une fois que notre astre disparaît derrière l'horizon dans un dernier flamboiement de couleurs que les millions d'étoiles s'allument dans le ciel et se révèlent à nos yeux émerveillés, traçant dans le firmament nocturne toutes sortes de figures et motifs que les hommes n'ont eu de cesse de déchiffrer. Ce n'est également qu'à la faveur de la nuit que la lune peut nous offrir la douceur particulière de son rayonnement…

De manière analogue, dans la vie de l'être humain, tant que la raison et l'intellect nous aveuglent de leurs brillants éclairages, souvent superficiels, elles nous dissimulent toutes les autres sources de lumière.

Pour contacter les étoiles, ces lumières spirituelles supraconscientes qui peuplent notre ciel intérieur, il faut s'abandonner à la méditation, à la prière ou à la contemplation. En effet, ces pratiques font disparaître le mental à l'horizon de nos pensées et lui substituent le rayonnement stellaire qui a toujours guidé les hommes, cette lumière première dont l'espace obscur est pourtant saturé, une lumière curieusement invisible dont la raison n'offre qu'un pâle reflet.

Alors, dans cette nuit intérieure, une fois le mental couché, même notre lune intérieure – symbole de l'imagination féconde et des reflets de l'inconscient – peut elle aussi déverser sur nous ses trésors : c'est là que nous viennent les inspirations et la créativité.

Ne laissez pas le soleil de la raison monopoliser votre ciel intérieur, au risque que sa lumière – dont une juste dose est utile et nécessaire – ne transforme votre jardin intérieur en un triste et brûlant désert. Laissez leur part aux étoiles et à la nuit, et récoltez chaque matin la rosée qui s'est délicatement déposée en vous.

Quel mystère, l'électricité, quand même… Elle existait depuis toujours, mais on en connaissait à peine quelques manifestations, comme l'indique d'ailleurs son nom qui vient du mot grec *electron,* « ambre »: les anciens avaient observé qu'un bout d'ambre que l'on frotte produit de l'électricité statique. Ce n'est que depuis un siècle que l'homme a vraiment appris à la connaître, à la capter, la produire, la transporter, la stocker et à s'en servir pour des usages de plus en plus nombreux.

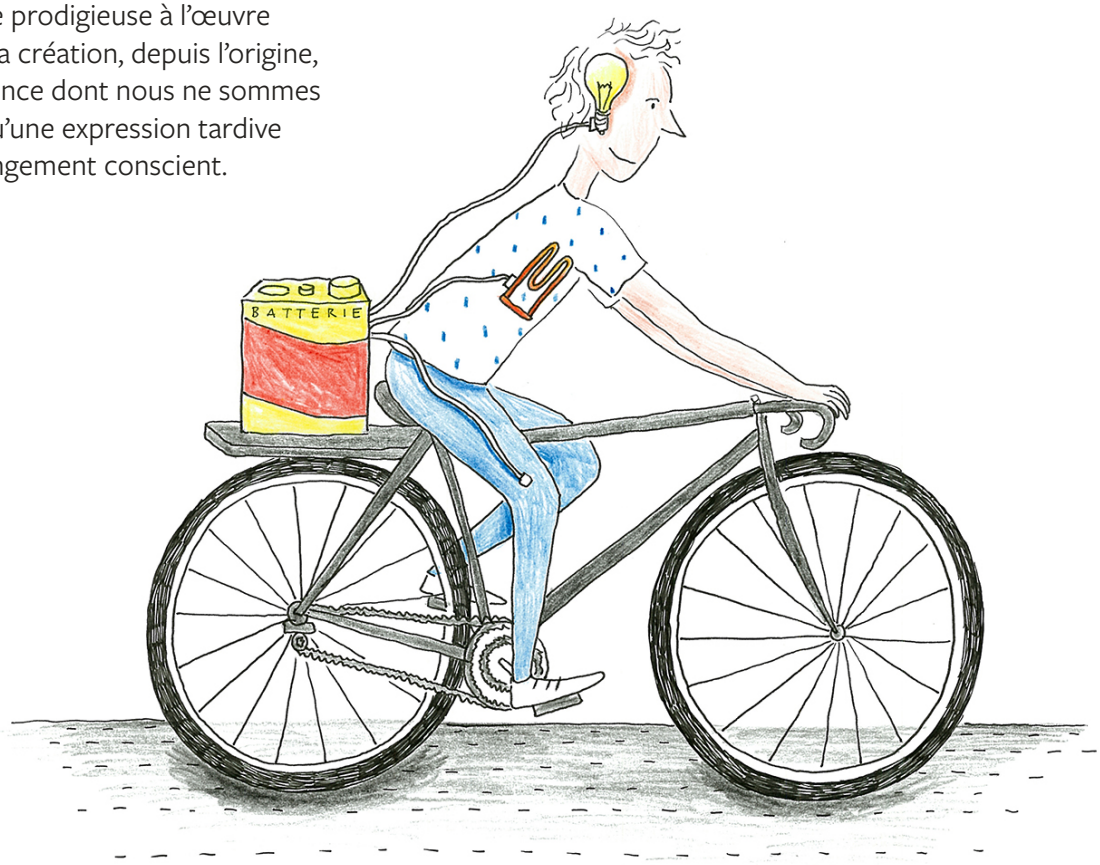
Par analogie, l'âme – l'esprit invisible qui habite chaque être vivant – est également un mystère. C'est cette énergie spirituelle qui devient mouvement dans le corps des végétaux qui croissent et des animaux qui bougent. C'est elle qui devient chaleur, plus loin dans l'évolution, dans le cœur des animaux à sang chaud. Plus loin encore, c'est toujours elle qui se fait lumière dans l'intellect des humains qui réfléchissent et ont conscience d'eux-mêmes. Sans oublier ici non plus ses manifestations plus subtiles comme la clairvoyance, la clairaudience, etc., que l'on commence à peine à étudier sérieusement.

L'ampoule, le radiateur et le moteur: le mental, le cœur et le corps

Quand l'électricité alimente un moteur, elle devient mouvement. Si elle passe par un radiateur, son énergie se transforme en chaleur. Et quand elle fait fonctionner une ampoule, la voilà qui devient lumière. Sans oublier ses manifestations invisibles, plus mystérieuses, comme les ondes de toutes sortes ou les rayons X, qui n'existeraient pas sans elle.

Observez bien: vous constaterez qu'on retrouve dans la technologie humaine les mêmes principes qui sont à l'œuvre dans le biologique, chez le végétal ou l'animal, et dans notre propre existence. En réalité, l'homme n'invente rien: il redécouvre des principes éternels qu'il décline ensuite sous de nouvelles formes.

✳ Saluons le génie humain en action, mais n'oublions pas d'admirer avant tout l'intelligence prodigieuse à l'œuvre dans toute la création, depuis l'origine, une intelligence dont nous ne sommes en réalité qu'une expression tardive et un prolongement conscient.



Les trapèzes:
une leçon de lâcher-prise

Aimez-vous le cirque? L'un de mes numéros préférés, ce sont les trapèzes. À quoi tient la fascination qu'il exerce sur nous? À cet instant très particulier où, après s'être élancé et avoir pris un maximum d'élan, l'acrobate prend le risque de lâcher prise: il se retrouve alors brièvement dans le vide, entre le trapèze qu'il vient de quitter et celui qui doit bientôt lui succéder. C'est le moment de tous les dangers, de la chute possible, où tout le public retient son souffle, avant qu'il n'empoigne finalement le trapèze suivant qui lui permettra d'atteindre l'autre bout du chapiteau.

On n'a jamais vu de trapéziste attendre d'avoir attrapé le second trapèze d'une main pour lâcher timidement l'autre! La transition exige de lâcher totalement et de se lancer.

Les trapèzes sont une métaphore[10] parlante de l'une des diverses manières de réussir un changement dans notre vie privée ou professionnelle. Ils nous enseignent que certaines transitions ne peuvent se faire qu'à condition d'oser se lancer, de savoir lâcher prise d'une situation (d'un emploi, d'une relation), d'utiliser tout l'élan accumulé auparavant (c'est-à-dire l'énergie, les ressources à disposition) pour franchir le vide et atteindre une situation nouvelle. C'est une prise de risque, mais un risque calculé: les trapézistes ne sont pas des têtes brûlées.

À vouloir tout sécuriser, à refuser de lâcher le premier trapèze avant de tenir le suivant dans la main, on court un autre risque, un risque caché et plus insidieux: celui de perdre tout élan, de laisser le premier trapèze ralentir et s'arrêter, de rater une occasion, de stagner et rester planté là. On se retrouve alors durablement coincé à un poste, dans une relation ou une situation qui ne nous convient pas. On a laissé passer sa chance.

Alors, si les circonstances y sont favorables, rappelez-vous qu'il faut parfois oser faire le grand saut... et élancez-vous!

Avez-vous remarqué qu'une lumière qui clignote, comme sur les bicyclettes aujourd'hui, se voit mieux qu'un éclairage constant? Pourtant, si l'on y réfléchit, elle est allumée deux fois moins longtemps: n'est-ce pas paradoxal?

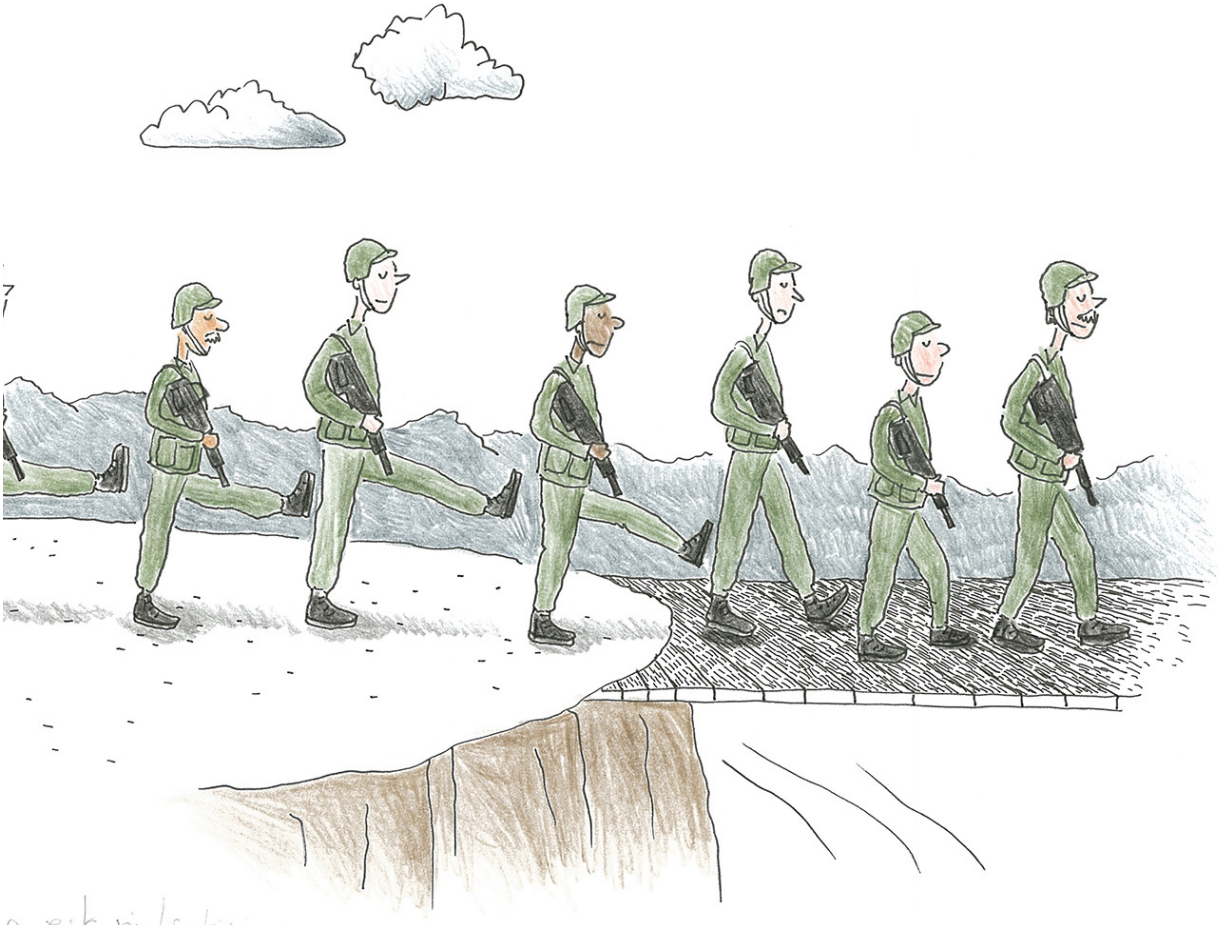
La vie est pulsation: savoir respecter son rythme

De manière analogue, à l'opéra, une voix avec vibrato s'entend infiniment mieux et porte beaucoup plus loin qu'une voix plate. Preuve en est qu'elle est même capable de rivaliser avec un orchestre complet!

Enfin, un peloton de soldats qui marchent au pas sur un pont, tous à la même cadence, engendre une vibration si puissante qu'elle peut provoquer par résonance la destruction de cet édifice. C'est pour cela que les soldats rompaient le pas en franchissant les vieux ponts de pierre.

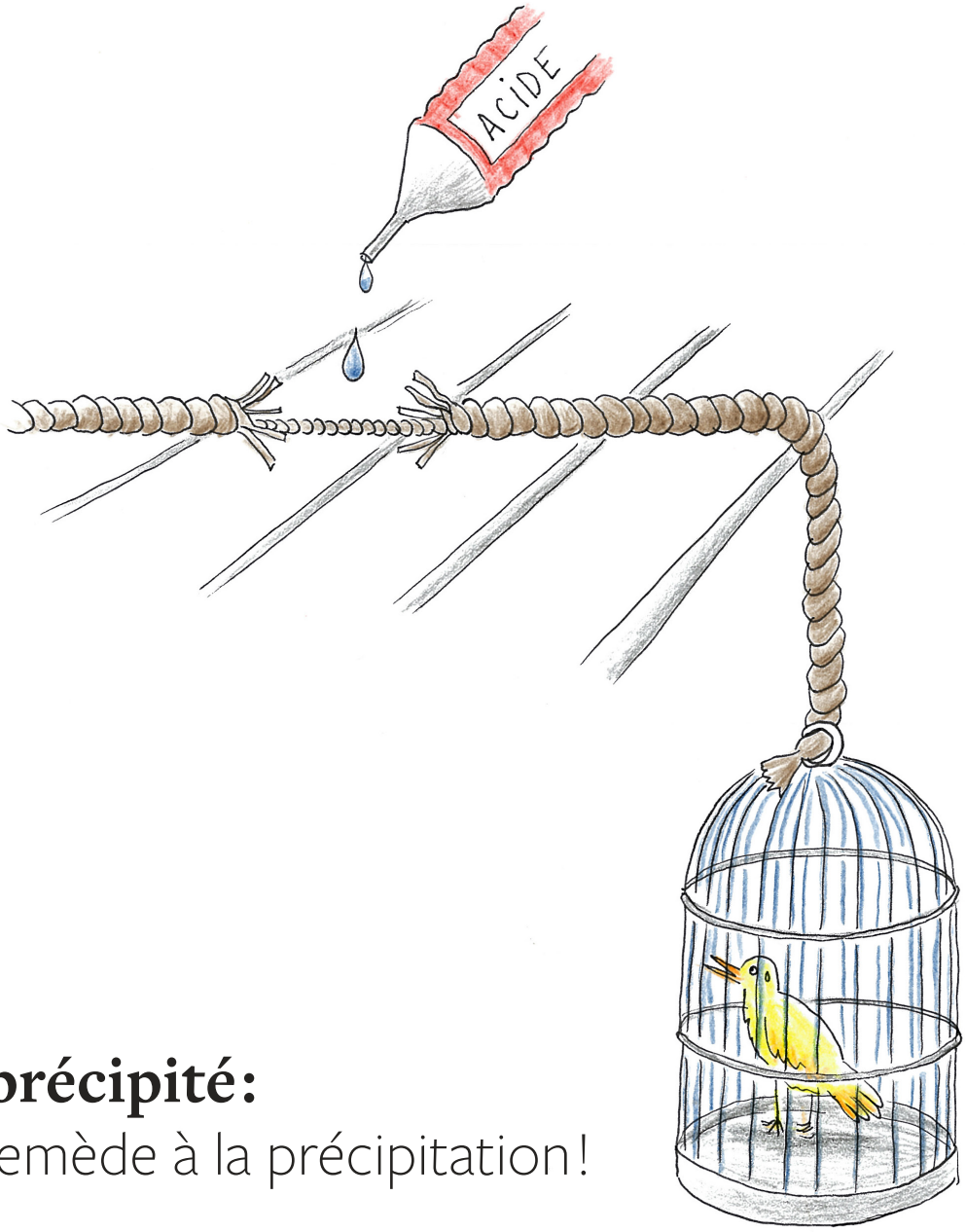
Ces trois exemples expriment la même chose: la vie et la puissance sont toujours le fruit d'une pulsation, d'une vibration, d'un rythme. Allumé et éteint. Flux et reflux. Inspir et expir. Systole et diastole. Activité et repos. Jour et nuit. Yin et yang. Il faut les deux polarités pour vivre et pour créer.

Même si l'un des pôles est dit « positif » ou « émetteur », il est incapable de créer seul, sans l'aide de l'autre, tout « négatif » ou « réceptif » qu'il soit. Ne vous laissez pas leurrer par les mots: il n'y a pas de vie possible sans couple d'opposés.



Dans tous les aspects de votre existence, observez la présence de ces polarités contraires et veillez à respecter l'équilibre de chaque couple. Que le cycle de leur alternance soit court ou long, veillez bien à ne pas laisser une polarité escamoter l'autre: même si à très court terme vous pourriez avoir l'impression d'y gagner – comme celui qui travaille tout le temps et jamais ne se repose –, vous finirez toujours par en payer le prix fort.

⚙ Laissez la vie pulser et vibrer pleinement en vous et autour de vous!



Le précipité:
un remède à la précipitation!

Connaissez-vous le principe du précipité ? C'est un grand classique des premiers cours de chimie, à cause de son effet assez soudain et surprenant. Les étudiants adorent !

Vous tenez deux éprouvettes remplies de composés différents qui sont transparents tous les deux. Vous versez une goutte après l'autre le contenu de la première dans la seconde. Une, deux, trois… dix gouttes : il ne se produit rien. Quinze, vingt, trente gouttes ? Toujours rien. Puis, en ajoutant une seule goutte de plus, vous atteignez enfin le seuil de saturation et – *hop !* – tout le contenu de la seconde éprouvette vire soudainement au bleu et cristallise d'un coup. Changement de couleur et changement d'état.

Le précipité est une illustration intéressante de certains processus analogues qui s'observent en nous. Par exemple, supposons que vous démarriez une psychothérapie, que vous vous mettiez au yoga ou que vous adoptiez une pratique spirituelle quotidienne comme la méditation : est-ce que ces petites impulsions régulières vont immédiatement provoquer un changement visible en vous ? Non, évidemment. Au début, vous ne remarquerez sans doute rien. Pis encore : au bout de quelque temps, vous pourriez même avoir l'impression que, au fond, tous ces efforts sont inutiles. Vous risqueriez alors de vous décourager et d'arrêter.

Mais si vous persévérez jour après jour, semaine après semaine, voire année après année, un beau jour un changement finit effectivement par s'opérer : un cap a été franchi, un seuil intérieur est dépassé, et soudain la transformation tant espérée devient visible. Le basculement peut être très rapide, à ce moment-là. Ça y est, vous êtes passé à autre chose, tous ces efforts ont cristallisé quelque chose de neuf en vous : une nouvelle conscience, un nouvel état physique ou psychique.

✳ N'oubliez jamais que rien ne se perd : tôt ou tard, vos efforts finiront par porter leurs fruits !

L'échelle des températures: symbole de la dualité bien/mal

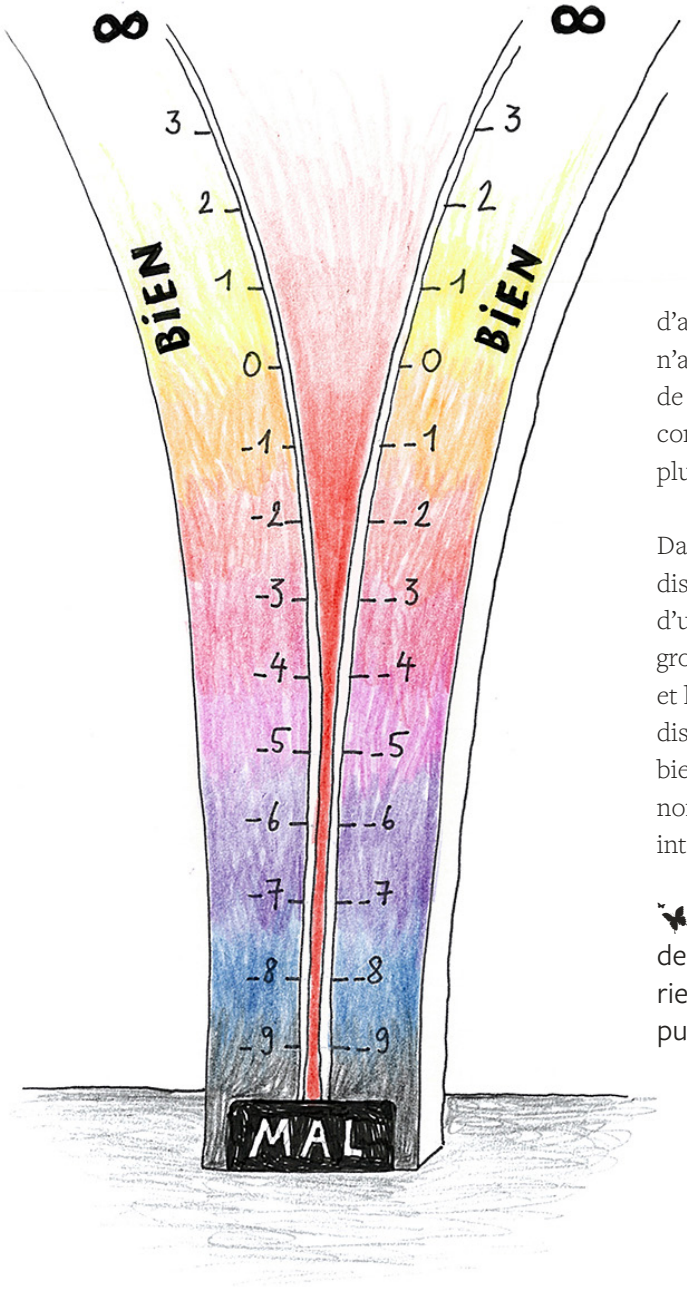
Savez-vous quelle est la température la plus froide possible? C'est – 273 °C: on appelle cela le froid absolu. En effet, à cette température-là – impossible à atteindre en laboratoire –, les atomes arrêteraient de bouger, la matière s'immobiliserait et ne pourrait plus exister. À – 273 °C, on toucherait le fond: impossible de descendre plus bas.

Et côté chaleur, quelle est la limite supérieure? Des millions de degrés? Des milliards? En 2010, en laboratoire, des physiciens américains ont réussi à atteindre la température de 4000 milliards de degrés... mais on ne connaît pas de plafond définitif, à l'heure actuelle. Ça reste ouvert en haut.

La fameuse « échelle » des températures ressemble donc plutôt à un cône tourné pointe en bas, avec un cul-de-sac au fond et un évasement à l'infini en haut.

On peut voir dans cette figure conique une métaphore inspirante sur le rapport entre le bien et le mal, auquel les théologies ont consacré tant de pages. Comme le froid, le mal est en fin de compte limité: on ne peut pas être plus mort que mort, plus immobile qu'immobile, plus noir que noir. Vient un moment où l'on touche nécessairement le fond.

Mais où est la limite supérieure à l'amour, à l'intelligence, à la vitalité qu'on peut manifester? On ne la connaît pas. Le vivant, et notamment l'être humain, en repousse sans cesse les limites. Depuis des milliards



d'années, la mort reste la mort, mais la vie n'a cessé d'évoluer sur Terre, sous une infinité de formes différentes, de plus en plus complexes, possédant des capacités toujours plus nombreuses et plus étonnantes.

Dans leurs extases, les mystiques et les saints disent toucher à une qualité d'amour d'une telle puissance que, comme les plus grosses pierres dans la lave, toute la laideur et la noirceur du monde pourraient s'y dissoudre sans laisser de traces. À condition, bien sûr, que nous soyons de plus en plus nombreux à « élever la température » intérieurement.

Gardez cette image du cône des températures: elle suggère qu'à terme rien ne peut rivaliser avec l'infinie puissance du bien!

Qui ne connaît pas la métaphore de la chenille et du papillon? Dans les milieux du développement personnel et de la spiritualité, elle est sans cesse utilisée depuis des décennies. Pourtant, la plupart de ceux qui s'y réfèrent négligent de préciser un point crucial sur cette métamorphose si parlante.

Savez-vous que, dans son cocon, la chenille commence par... se désagréger? Une fois le cocon achevé, ce à quoi l'on assiste, c'est à la décomposition pure et simple de cet insecte prisonnier. Si vous observiez ce phénomène sans rien connaître du processus, sans jamais avoir vu de papillon de votre vie, vous prendriez le cocon pour une sorte de tombeau où cette bestiole s'est enfermée pour mourir. Jamais vous n'imagineriez qu'à partir de cette bouillie de chenille décomposée se formera un être plus évolué qui, au lieu de dévorer les feuilles des arbres, deviendra un merveilleux pollinisateur. Cette transformation est amorcée par des cellules peu nombreuses, qui ne jouaient aucun rôle jusque-là, et qui portent un nom très évocateur: des cellules *imaginales!*

La leçon de la chrysalide: parfois le chaos est nécessaire...

Cet exemple nous enseigne que parfois le changement pour le meilleur passe tout d'abord par une phase de chaos, de destruction ou de décomposition.

Or le chaos et la destruction, justement, sont très présents dans le monde d'aujourd'hui et suscitent beaucoup d'inquiétude. La métamorphose de la chenille laisse entrevoir l'éventualité que cette décomposition à l'œuvre puisse être le douloureux prélude à l'émergence d'une humanité transformée qui déploierait enfin ses ailes, symboles de facultés spirituelles pleinement éveillées.

Peut-être que tous ceux et celles d'entre nous qui œuvrent aujourd'hui à donner naissance à une nouvelle société – ceux qu'une étude américaine qualifie de *créatifs culturels*[11] – sont les cellules imaginales de l'humanité: même peu nombreuses, si, comme dans la chrysalide, elles regroupent leurs forces, peut-être vont-elles tirer du chaos actuel une formidable évolution humaine que l'on n'imagine même pas?

Observez comment travaille un agriculteur. Il sélectionne soigneusement les grains de blé qu'il veut voir pousser. Il les enfouit ensuite dans une terre propice. Puis, il laisse la nature faire la plus grande part du travail : ce sont le soleil, la pluie et la richesse minérale du sol qui fournissent à cette céréale tout ce dont elle a besoin pour germer, croître et donner ses grains. Au besoin, l'agriculteur les arrose, mais il ne les déterre pas tous les quatre matins pour vérifier si elles germent ou non. Et un beau jour, une belle récolte l'attend dans les champs.

L'agriculture spirituelle :
semer une intention, récolter une réalisation

Sans en avoir conscience, nous pratiquons l'équivalent intérieur de ce processus, avec plus ou moins de rigueur et de succès.

Cependant, on peut aussi le faire délibérément, plus méthodiquement. On pourrait qualifier cela d'« agriculture spirituelle »: *semer une intention, récolter une réalisation*.

Pour commencer, sélectionnez l'idéal à atteindre ou le projet à réaliser. C'est là votre « graine »: elle contient en elle, à l'état virtuel, tout ce que vous voulez voir se développer et se concrétiser dans le jardin de votre vie.

Ensuite, semez-la dans ce que l'on appelle le « champ de tous les possibles[12] », en ayant recours à la concentration, la prière ou la méditation. Imaginez que vous confiiez mentalement votre graine à l'Univers, avec les ressources infinies dont il dispose.

Par résonance, elle va attirer à elle tous les éléments nécessaires à sa réalisation. « Arrosez » votre graine matin et soir, nourrissez-la quelques instants de votre amour et votre désir. Gardez-vous du doute qui la dessécherait et ne vous demandez pas comment elle va se réaliser: laissez faire l'Univers et ayez confiance.

✳ Vous serez étonné du résultat... comme le furent les tout premiers agriculteurs de jadis. Rappelez-vous que chaque graine possède son rythme propre et que l'Univers a aussi ses saisons: mais tout ce qui est semé germera un jour!

Tu vois les choses, et tu te demandes: « Pourquoi? »
Mais moi je rêve de choses qui n'ont jamais existé,
et je me dis: « Pourquoi pas? » – George Bernard Shaw

Le cartographe et l'architecte: les deux facettes du mental

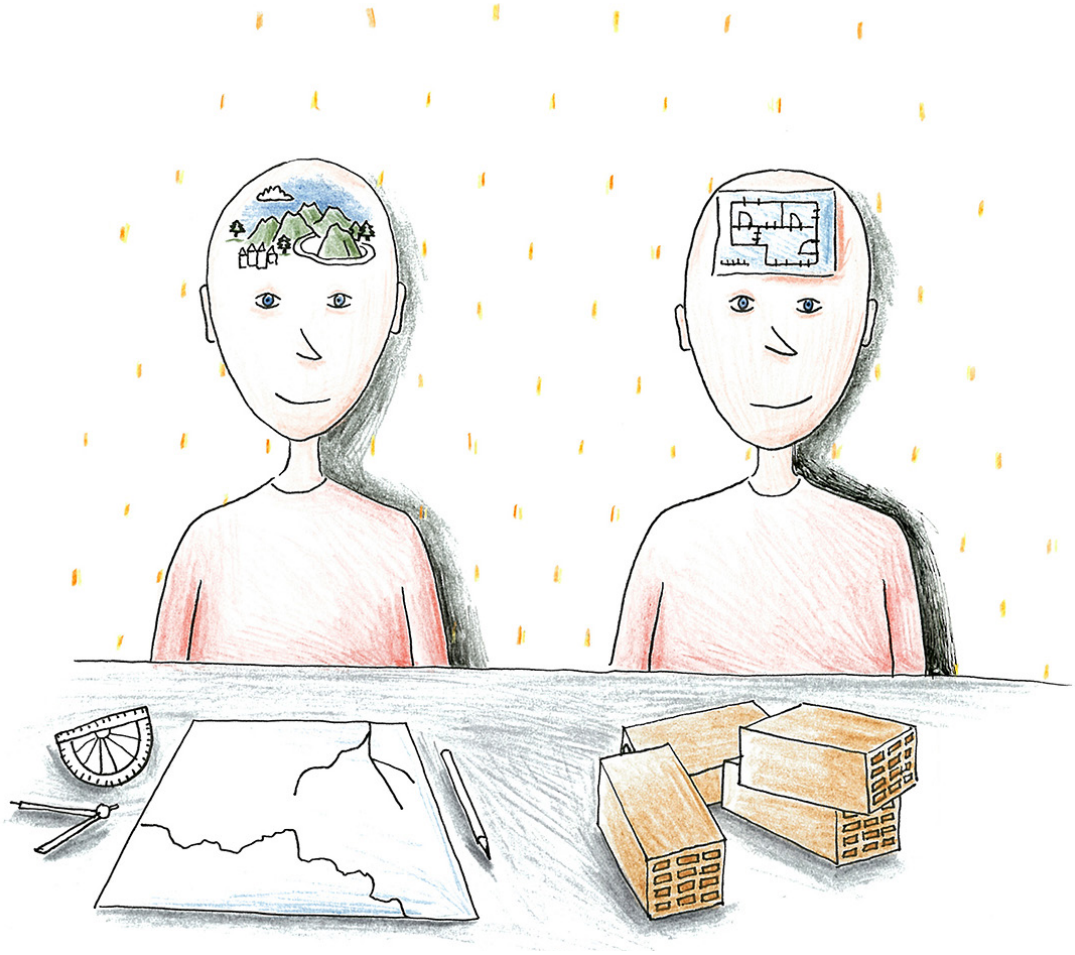
Savez-vous que le mental humain tient à la fois du cartographe et de l'architecte?

Le cartographe observe la réalité matérielle – montagnes et plaines, routes, villages et villes, lacs, mers et cours d'eau, etc. – puis il en fait des reproductions fidèles sur le papier: les cartes géographiques que nous utilisons pour voyager. De la même façon, notre intellect observe et analyse la réalité dont il se fait ensuite des représentations mentales correspondantes. On a tous dans la tête des « cartes » de la société, de nos proches, parents et amis, de l'environnement, etc. Chaque jour, les médias nous en fournissent de nouvelles, d'après lesquelles nous construisons notre représentation du monde. La cartographie, c'est le passage du réel au symbolique, de la 3D à la 2D.

L'architecte, lui, fait l'inverse. Il commence par tracer des plans sur le papier, germes graphiques d'une réalité matérielle à venir. La maison ou l'immeuble qu'il dessine en deux dimensions sur sa planche deviendront ensuite des édifices concrets, en trois dimensions. Notre mental est lui aussi capable d'élaborer en pensée des projets, d'imaginer des œuvres d'art, de visualiser la vie ou la réalité que nous voudrions créer, avant de leur donner une forme concrète.

De ces deux fonctions – le cartographe et l'architecte –, laquelle prédomine en vous?

Est-ce la réalité qui détermine vos rêves? Est-ce le passé matérialisé qui façonne votre univers intérieur et parfois limite ce que vous osez entreprendre?



Ou sont-ce plutôt vos rêves qui façonnent votre réalité à venir ? Osez-vous imaginer l'impossible, échafauder des projets et créations, avant de relever courageusement vos manches pour leur donner une réalité concrète ?

Les couleurs de la vie:
travailler avec la lumière... in vitraux!

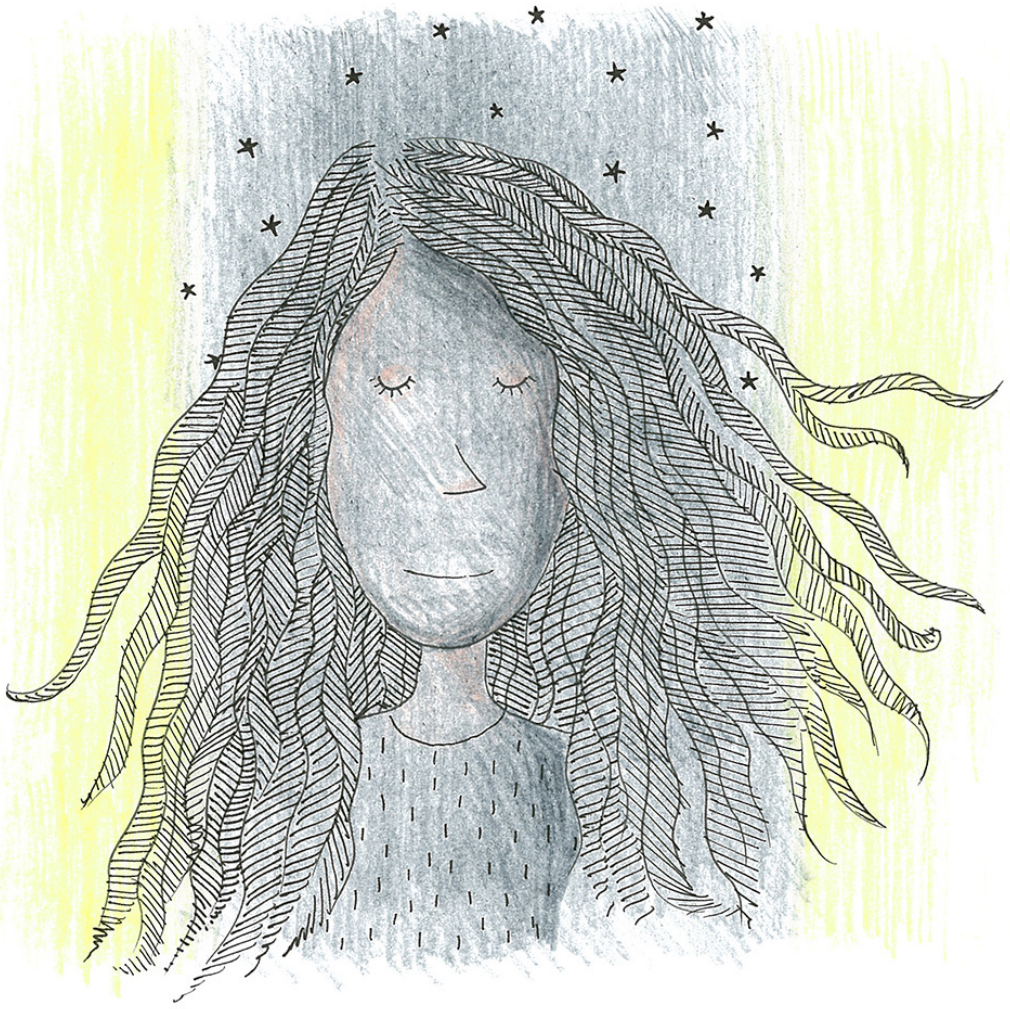
Imaginez-vous à l'intérieur d'une église, par temps nuageux. Le ciel est couvert, la luminosité faible. Vous êtes entouré de nombreux vitraux dont vous distinguez approximativement les motifs et les couleurs, dans la pénombre. Nombre d'entre eux représentent des scènes de martyres, des épisodes douloureux de la vie des saints.

Soudain, le soleil perce les nuages à l'extérieur et voilà que ces vitraux prennent vie: leurs couleurs inondent l'intérieur de l'édifice et les scènes qu'ils dépeignent – même les plus dramatiques – rayonnent maintenant d'une lumière étincelante. C'est un véritable festival de couleurs qui force l'admiration.

Votre existence à vous, avec la multitude d'événements qu'elle comporte, des plus beaux sombres aux plus hauts en couleur, est à bien des égards pareille à cette succession de vitraux. Sans doute comporte-t-elle aussi plus d'un épisode douloureux, voire des moments de grande souffrance.

Vous ne pouvez pas davantage changer le passé que modifier la scène que dépeint un vitrail. En revanche, par votre patient travail intérieur, vous pouvez un jour faire jaillir intérieurement une lumière qui en transfigurera jusqu'aux instants les plus sombres et difficiles. Les faits resteront les mêmes, mais il se dégagera d'eux un éclat qui en justifiera rétrospectivement jusqu'au moindre détail.

⚙ Seule la forme du passé
est figée à jamais comme
le verre : à tout moment,
votre conscience présente peut
l'illuminer, en révéler la beauté
insoupçonnée et en faire
surgir un sens aussi lumineux
que le diamant dissimulé
dans la noirceur du charbon.



La vie et la mort:
jour et nuit de l'âme

Aujourd'hui, grâce à Internet, vous pouvez afficher sur votre écran une carte montrant l'exposition de la Terre au Soleil à chaque instant de la journée. Sur cette image, vous verrez que la partie éclairée de la Terre a la forme d'une cloche. L'est de cette zone inondée de lumière a déjà plongé dans l'obscurité. Son centre est illuminé par le Soleil, qui se déplace d'est en ouest. Quant à la partie ouest, à gauche de la cloche, elle est encore dans le noir. À 14 heures à Paris, il fait encore nuit à San Francisco, mais il fait déjà jour à New York. Chaque seconde, le soleil se lève sur une portion du globe (à l'est) et se couche simultanément sur une autre (à l'ouest).

Comment ne pas imaginer un parallèle entre ce phénomène et notre propre existence, notre passage sur Terre?

Avant de naître, notre âme est encore plongée dans l'obscurité du monde invisible. Puis, à la naissance, nous « voyons le jour » et revêtons nos habits de chair. Tout comme le soleil se lève puis monte progressivement dans le ciel jusqu'à atteindre son zénith, nous grandissons nous aussi, nous croissons et nous nous développons au fil des ans. Ensuite, le soleil entame sa descente apparente jusqu'à son coucher, lorsqu'il disparaît derrière l'horizon. Notre vie, elle aussi, connaît un lent déclin jusqu'à son crépuscule final. Enfin, à notre mort, l'âme retourne simplement dans le monde invisible d'où elle est venue.

De même que les continents ne disparaissent pas lorsqu'ils ne sont plus dans la lumière du jour, mais attendent patiemment le retour du soleil au prochain tour – et chacun sait combien la vie nocturne peut être riche, elle aussi! –, notre âme ne disparaît pas non plus quand s'éteint une existence: elle poursuit sa vie dans l'invisible jusqu'à une nouvelle aube, une nouvelle naissance sur Terre.

✳ La mort est seulement
la nuit de l'âme, non son extinction…
jusqu'à une nouvelle aube.

L'être humain: un livre vivant

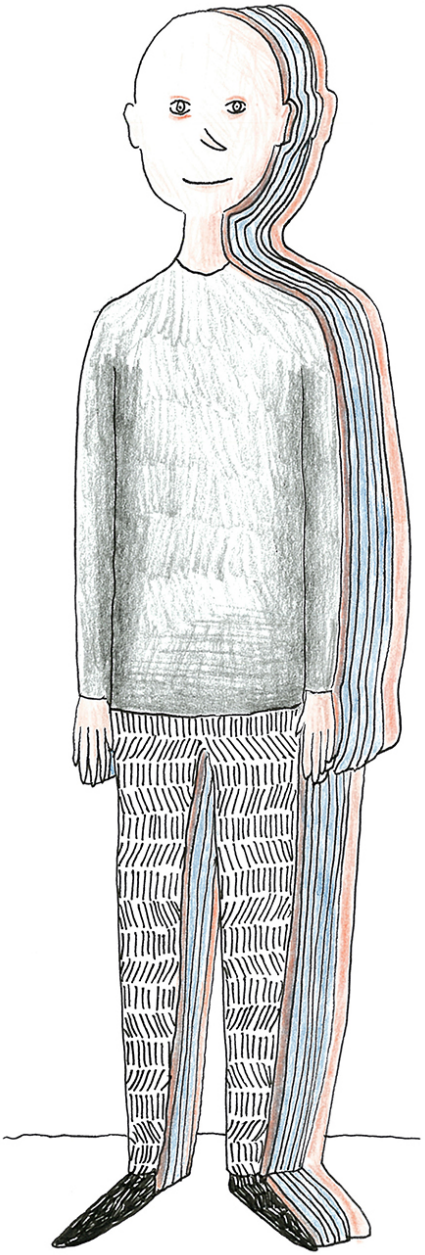
Il existe aujourd'hui de nombreuses manières d'écrire. Par exemple, je peux rédiger une lettre sur mon ordinateur: elle est alors immatérielle – mélanges de pixels à l'écran et de bits de mémoire – et court le risque d'être effacée sans laisser de trace, tant qu'elle n'est pas imprimée. Je peux aussi écrire un courrier à la main sur du papier: c'est déjà plus concret, plus durable, même si le papier peut brûler. On peut également graver un écrit dans le bois ou dans le marbre, où sa trace – plus dense et plus profonde – subsistera bien plus longtemps.

De manière analogue, chacun d'entre nous est un livre vivant. Tout est langage dans les formes, les lignes et les courbures de notre corps et notre visage. Nos pensées, aériennes et fugaces, n'y inscrivent que des traces légères et éphémères, tant qu'elles n'éveillent pas nos sentiments. Les sentiments, justement, ont déjà une empreinte plus forte, puisqu'ils modèlent à chaque instant notre visage, créant des expressions faciales que les autres déchiffrent aussitôt. Lorsqu'ils perdurent, ils finissent même par creuser des rides ici ou là, conformément à leur nature. Enfin, notre comportement, notre mode de vie et nos actions quotidiennes, résultats de nos pensées et nos sentiments, façonnent notre corps et notre structure durablement et en profondeur.

Le corps dont nous héritons, que nous modelons notre vie durant, est la somme des chapitres écrits dans cette vie et au cours des précédentes, dont diverses disciplines comme la morphopsychologie sont capables de déchiffrer et lire le sens profond.

Alors, quel livre êtes-vous? De quel message votre visage, votre corps, votre regard sont-ils porteurs? Qu'y imprimez-vous jour après jour, et année après année, par les pensées, sentiments et actions qui s'y condensent?

Ayez conscience
que tout s'inscrit en vous
et choisissez en conscience
l'histoire que vous voulez
voir racontée un jour
par votre être tout entier!



Se choisir son but dans la vie:
notre plus grande liberté

Quand vous partez en randonnée, vous choisissez votre destination. Puis, vous cherchez par quel chemin y parvenir. Les paysages que vous traverserez – plaines, montagnes, zones habitées ou désertes – ne dépendent pas de vous: ils sont déterminés par vos points de départ et d'arrivée. Vous pouvez être contraint d'emprunter tel itinéraire, avoir le choix entre plusieurs ou devoir en changer en cours de route. Mais vous poursuivez toujours vers votre destination finale.

Il en va de même quand vous prenez le train: vous choisissez la ville où vous rendre, mais pas le trajet qu'il empruntera ni les arrêts qu'il marquera en cours de route. Votre rame sera à l'heure ou non, les voies bloquées ou pas: cela ne dépend pas de vous.

D'une certaine manière, c'est la même chose dans la vie. Notre plus grand choix réside dans le but ou, mieux, l'idéal que nous nous fixons: ce que nous cherchons à atteindre, vers quoi nous voulons que tende notre existence. Être riche, connu, célèbre? Se réaliser intérieurement? Apporter le meilleur de soi au monde?

Cette décision déterminera en grande partie les expériences que nous allons ensuite « traverser ». Parfois, la voie nous sera imposée; à d'autres moments, nous pourrons choisir entre divers chemins. Certains tronçons seront goudronnés; d'autres passages à tailler soi-même à la machette pour avancer.

Quoi qu'il arrive, gardez votre esprit fixé sur l'idéal poursuivi ou le but à atteindre, aussi lointain ou difficile puisse-t-il paraître parfois. Car, avant même de l'avoir atteint, il aura déjà imprimé sa saveur à chacun des pas franchis pour vous en approcher. La récompense n'est pas dans la seule destination, mais dans le sens dont elle infuse le moindre effort entrepris pour l'atteindre.

⚙ Donner un sens à sa vie, se choisir un but ou un idéal, est l'une des plus grandes libertés dont vous disposez. Faites-en bon usage, en conscience… et bonne route à vous!

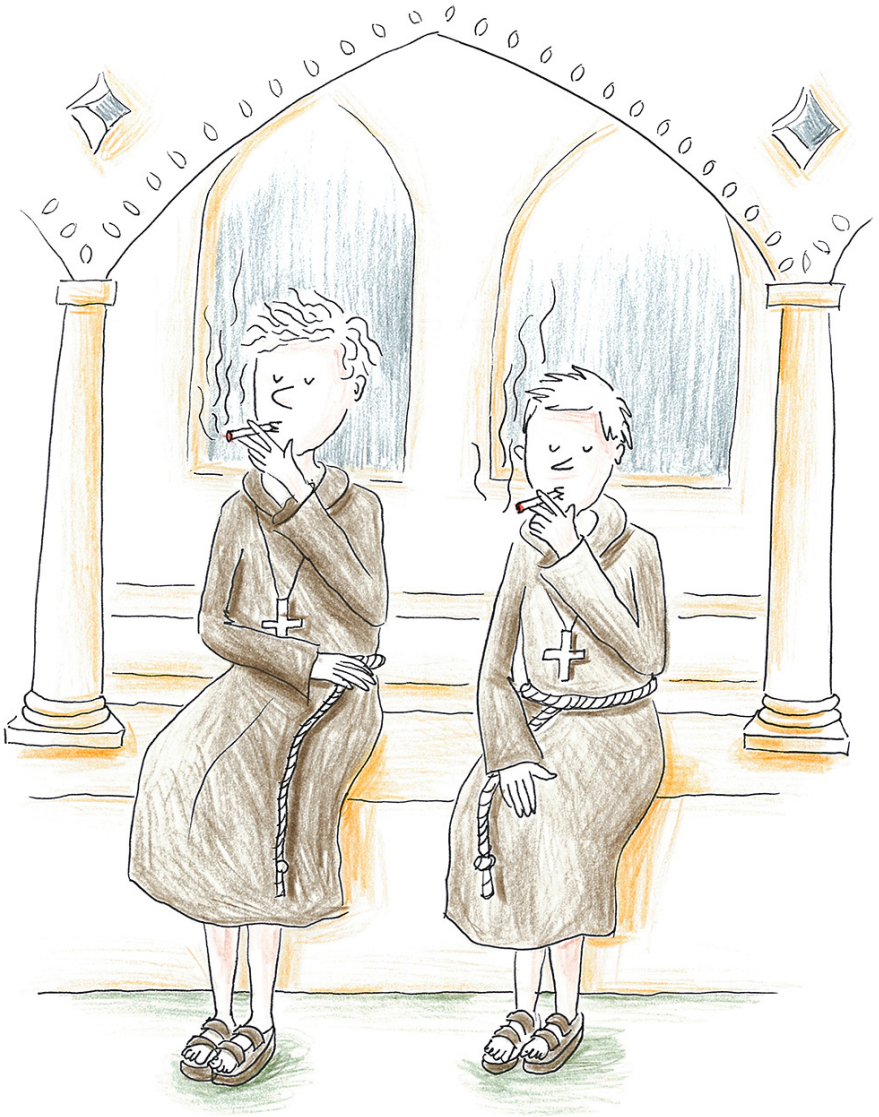
Imaginez deux moines côte à côte dans le cloître d'un monastère, assis les yeux fermés, en train de fumer silencieusement une cigarette. À les observer de l'extérieur, rien ne les distingue dans leur attitude. Passe l'abbé qui leur demande, tour à tour, ce qu'ils font. À l'écoute de leurs réponses respectives, il approuve chaleureusement le premier, tandis qu'il sermonne sévèrement le second. Le premier lui a expliqué qu'il priait en fumant. Le second, en revanche, lui a avoué fumer en priant.

Le premier moine infuse une conscience spirituelle dans un acte profane (fumer) et, ce faisant, la sacralise, comme ce *doctor* amérindien qui consacrait à l'Esprit les quatre bouffées de tabac sauvage[13] qu'il fumait avant d'entreprendre une guérison. Tandis que le second moine vide de son contenu un acte sacré en soi, en l'effectuant machinalement, l'attention captive de son plaisir de fumer: ce ne sont plus que prières articulées sans conscience, rites religieux pratiqués sans âme.

L'allégorie des deux moines: profaner le sacré ou sacraliser le profane

Ces deux moines semblent faire la même chose, sauf qu'en réalité leur conscience, le centre de gravité autour duquel s'articule leur activité, ne se situe pas au même endroit: leurs motivations ne sont pas du tout les mêmes. Ils illustrent à eux deux toute la différence entre sacraliser le profane et profaner le sacré.

La conscience spirituelle réside dans l'intention qui nous anime, dans le sens dont nous imprégnons nos actes – y compris les plus ordinaires – bien plus que dans la forme qu'elle prend: un geste sacré (mudra), un rituel ou un mantra en soi ne sont que des coquilles vides si rien d'éclairé n'anime ceux qui les font ou les disent.



✳ Comme l'enseigne le premier moine, pour celui qui le décide, tout – jusqu'aux actes quotidiens et aux activités les plus banales – peut être conscientisé et spiritualisé.

TOLÉRANCE
JUGEMENTS

Vous le savez sans doute, si un chien ronge un os dans son coin, il n'est pas avisé de tenter de le lui reprendre : vous risqueriez au mieux d'avoir droit à des grognements menaçants, au pire de vous faire mordre ! Le seul moyen de parvenir à vos fins sans danger, c'est de donner à ce chien un autre os à ronger, si possible plus appétissant que celui que vous voulez récupérer.

Imaginez maintenant que ce chien, c'est votre mental. Quant à l'os qu'il ronge méticuleusement jusqu'à la moelle, c'est le jugement. Inlassablement, du matin au soir, notre mental passe son temps à juger les autres et surtout soi-même, et du même coup il nous pourrit intérieurement la vie : « Quelle tronche il a, celui-là ! », « Comment elle est attifée, cette fille ! » ou, en voyant son propre reflet dans une vitrine : « Quelle sale tête j'ai aujourd'hui ! », etc.

Se dire simplement « Je vais arrêter de juger », revient à vouloir retirer l'os de la gueule du chien. Attention les doigts ! La seule façon d'y arriver, c'est donc de lui proposer autre chose à ronger aussi méthodiquement. Vous pouvez par exemple remplacer l'os du jugement par l'os de la gratitude, par l'os de la bénédiction ou encore par l'os de la répétition constante d'un mantra ou d'une prière.

Tout occupé à remercier pour tout et rien, ou à bénir chaque être et chaque chose, ou encore à répéter inlassablement une affirmation positive, une belle prière ou un mantra sacré, votre mental lâchera volontiers l'os du jugement. Oh, bien sûr, il le reprendra par moments, soyons réalistes ! Mais un jour, il finira par totalement s'en désintéresser, tant les autres os lui paraîtront plus savoureux et aussi meilleurs pour sa santé.

Jugements qu'on rumine : donner un autre os à ronger au mental

Pour venir au monde, l'oisillon doit lutter afin de réussir à percer sa coquille avec son bec. De son côté, le futur papillon doit multiplier les efforts pour déployer les ailes et déchirer son cocon. Et, sous le sol, la tige doit non seulement percer l'enveloppe de la graine, mais parfois aussi une couche de terre durcie par l'hiver, avant de voir enfin la lumière.

En nous et autour de nous, la vie n'avance pas que de manière douce et progressive: il y a aussi des moments de rupture brutale et soudaine, où l'ancien doit céder et mourir pour permettre au nouveau de naître. Que ce soit à l'échelle des plaques tectoniques, des volcans ou des règnes végétal, animal et humain, les rapports de force, parfois aigus, font partie intrinsèque de l'évolution, et notamment du vivant.

En outre, il faut que la coquille soit dure pour que l'oisillon s'y développe en toute sécurité: la résistance qu'elle offrira à sa sortie sera l'épreuve à passer qui garantira qu'il est apte à vivre. De manière analogue, c'est en déchirant son cocon étroitement tissé que le papillon muscle ses ailes et acquiert de ce fait la capacité à voler.

Une vision spirituelle un peu à la guimauve, et relativement récente, voudrait nous faire croire que toute évolution peut (ou même *doit!*) toujours se faire dans la douceur, sans heurt, sans brutalité: c'est ignorer comment œuvre la Vie elle-même, dans chacun des règnes. Dans notre évolution personnelle, comme dans la nature, il y a régulièrement des combats à remporter, des résistances à surmonter, des « coquilles » à briser pour que se déploient nos ailes et que nous ne restions pas prisonniers d'un passé révolu, d'une forme qui a fait son temps.

Rapports de force: savoir les mettre à profit

✿ Avant de vous plaindre
d'un obstacle, d'une épreuve
ou une difficulté, demandez-vous
plutôt si elle n'a pas été mise
sur votre route pour éveiller
en vous quelque chose que
vous n'auriez jamais découvert
ou développé autrement.

Le message du surfeur: savoir épouser les vagues de la vie

Il y a quelque chose d'extraordinaire à regarder évoluer un surfeur. La vague arrive, énorme, potentiellement dangereuse, et – plutôt que de s'y opposer en vain ou de se faire retourner et écraser par elle – il la chevauche avec sa planche, il en épouse les mouvements et le rythme, il danse avec elle et sur elle, jusqu'à son affaissement complet sur la plage.

Quelle leçon de vie!

Certains des événements qui déferlent soudain dans notre existence sont tout à fait comparables à ces vagues immenses qui emportent tout sur leur passage. Face à l'adversité, nous tentons parfois de résister, de lutter, de faire le dos rond… quitte à nous faire broyer, car nous ne sommes pas de taille. Plus nous nous opposons, plus nous nous accrochons, et plus nous souffrons en définitive.

À d'autres moments, quand s'abat sur nous l'une de ces lames de fond, nous capitulons sans même nous battre, nous nous laissons emporter passivement, résignés, au risque de nous fracasser sur les rochers pointus de l'existence.

Le surfeur nous enseigne qu'il existe une troisième voie entre lutte et résignation: accepter la vague pour mieux la chevaucher, en épouser la puissance pour la faire sienne, suivre ses injonctions tout en conservant sa propre liberté de danser sur elle.

✳ On prête fréquemment à Marc-Aurèle la prière suivante[14]: « Seigneur, donnez-moi la sérénité d'accepter ce que je ne puis changer, le courage de changer ce que je puis, et la sagesse pour faire la différence. » On peut désormais y ajouter comme troisième option après le courage: « la souplesse de composer librement avec ce qui me dépasse. » Bon surf!

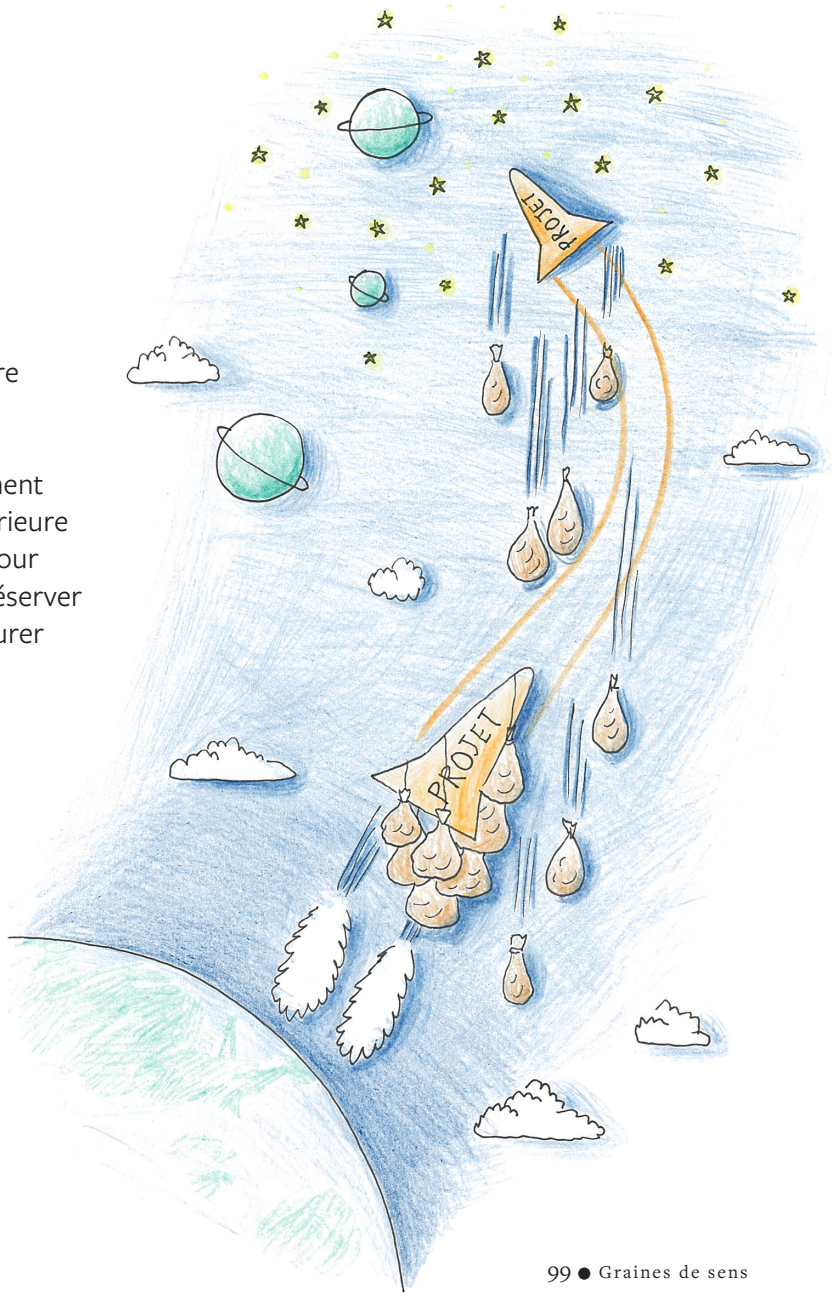
La navette spatiale : réussir tous nos lancements

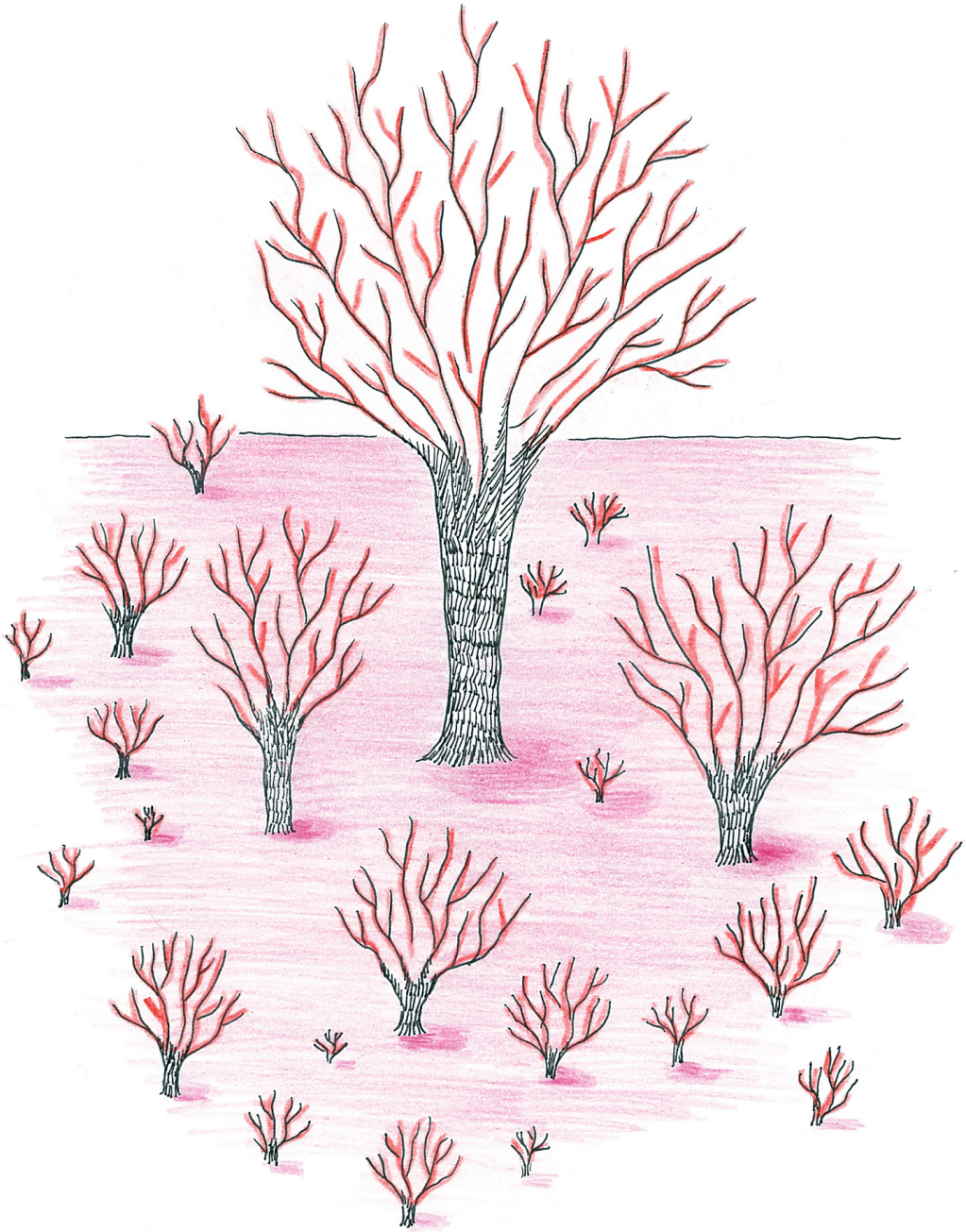
Avez-vous déjà vu décoller la navette spatiale, lors de l'un de ses lancements retransmis à la télévision? Elle est équipée d'un énorme réservoir, bien plus gros qu'elle, et de deux fusées latérales. Cette grosse quantité de carburant est consumée en seulement deux minutes trente, dans un déluge de flammes et de feu, jusqu'à sa mise en orbite, délestée de ces trois éléments de départ qui retombent à terre. Ensuite, libérée de l'attraction terrestre, la navette peut rester en orbite et tourner durant des jours et des jours autour de la Terre, au prix d'un minimum d'énergie.

Le « lancement » de nos propres projets obéit exactement au même principe. Il ne peut réussir qu'à condition d'utiliser toutes les ressources disponibles – qu'elles soient financières, matérielles, médiatiques, etc. – durant un temps très limité. Il faut mettre le paquet pour sortir du lot, pour se rendre visible, pour réussir sa « mise en orbite ». C'est ainsi qu'on lance un film, un livre ou un nouveau produit. Hors de question de diluer les ressources sur des semaines ou des mois, au risque de ne jamais décoller : pendant un temps très court, il faut être présent dans tous les médias, sur toutes les chaînes de radio et de télévision.

La clé, pour oser cette stratégie sans craindre de s'y épuiser rapidement, c'est de savoir que cette dépense colossale d'énergie et de *moyens ne va durer qu'un temps :* une fois le projet lancé, il va poursuivre sa route avec beaucoup moins d'énergie, on va pouvoir baisser les moteurs, calmer le jeu et profiter du résultat.

C’est seulement au départ, pour vaincre l’inertie, pour mettre les choses en mouvement, pour s’arracher à la « pesanteur », qu’il faut déployer momentanément une quantité d’énergie très supérieure ce qui sera nécessaire ensuite pour rester au niveau atteint, pour préserver la situation acquise, pour faire durer longtemps le succès obtenu.
Alors, prêts à vous lancer ?





La loi d'abondance:
tout grain semé est démultiplié

Semez un seul grain de blé, il engendrera un épi qui portera à son tour une trentaine de grains, voire davantage. Plantez un gland en terre, le chêne qui en sortira un jour produira ensuite chaque année des milliers d'autres glands. Conclusion: la nature est injuste! Sa loi n'est pas la justice – je donne un, je reçois un – mais l'amour, l'abondance, la prodigalité: ce qu'on lui confie, elle nous le rend au décuple ou au centuple. C'est ce que résume le proverbe *Qui sème le vent, récolte la tempête,* qui n'évoque que l'aspect négatif de cette démultiplication, alors qu'elle opère également pour tout ce qu'il y a de beau et de bon.

Comme l'ont observé les prophètes de la plupart des religions, les lois spirituelles sont les mêmes que celles de l'agriculture, car l'Univers tout entier est régi par les mêmes principes qui se déclinent dans chaque domaine, à l'intérieur comme à l'extérieur, à l'échelon cosmique comme à l'échelle humaine. « On récolte ce qu'on sème », dit-on en les citant, en oubliant trop souvent d'ajouter là aussi: « Démultiplié! » Les graines que vous semez par vos intentions et vos prières, mais aussi par chacun de vos actes au quotidien, vous reviennent elles aussi multipliées à l'envi par les lois cosmiques. N'en doutez jamais! Donc, si vous n'aimez pas vos récoltes actuelles, changez simplement vos semailles.

⚙ Choisissez la qualité de relations, d'échanges et de regards que vous souhaitez récolter prochainement dans votre vie, puis semez-en les graines par votre manière de penser, d'aimer et d'agir. Enfin, arrosez régulièrement le tout de votre amour, et vous ne manquerez pas d'observer un jour comment la nature aura généreusement fait fructifier tous vos efforts!

Au Futuroscope de Poitiers, vous pouvez assister à un spectacle extraordinaire comme on n'imagine même pas qu'il en existe. De très grandes images animées sont projetées sur l'écran vivant que forme une multitude de jets d'eau : des personnages prennent ainsi vie sous vos yeux ébahis, avec une réalité saisissante, très différente d'un écran de cinéma 2D ou 3D. Toute une histoire vous est ainsi contée, dont le support est un alliage magique d'eau et de lumière !

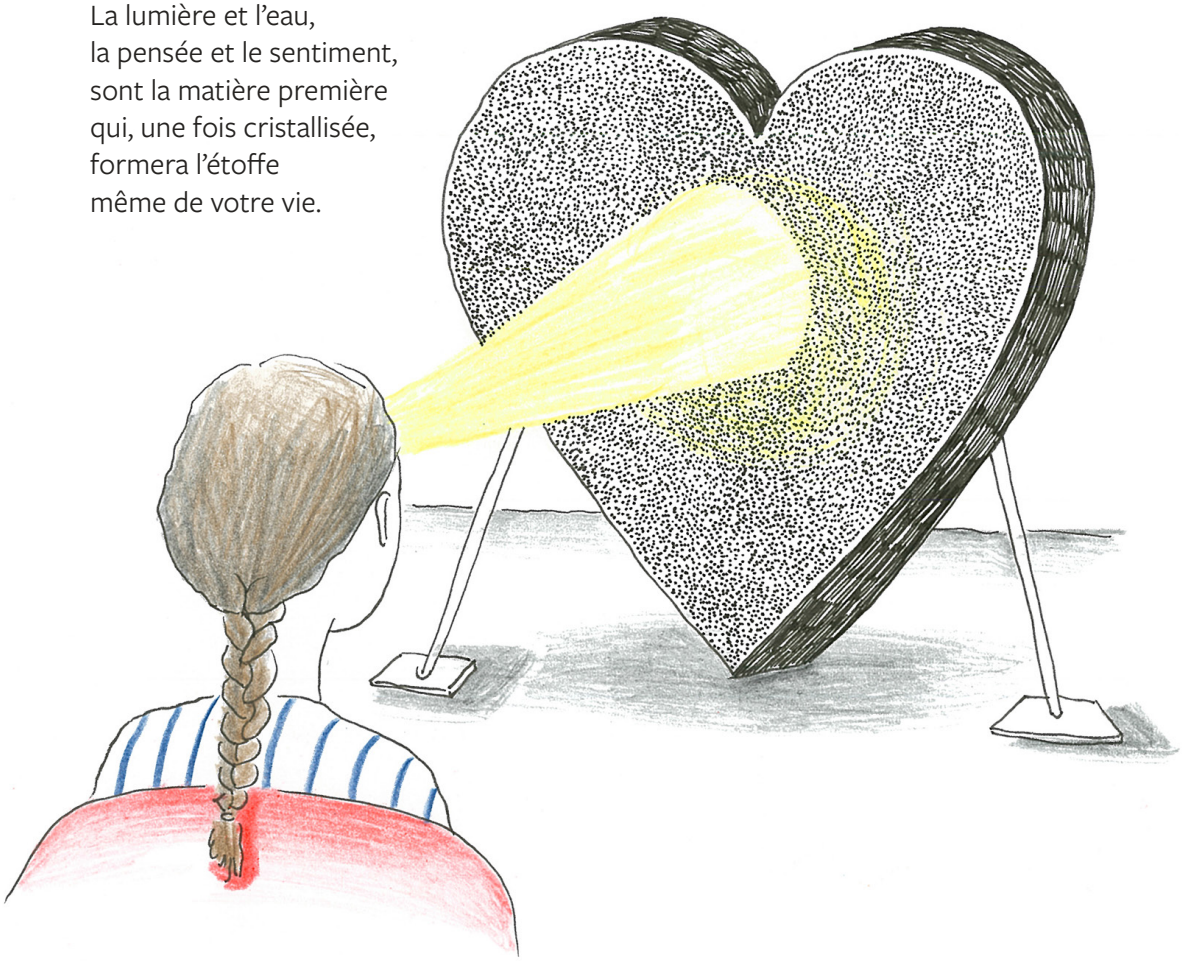
Le support aquatique ou l'écran, c'est notre cœur, c'est l'eau de nos sentiments et émotions. Quant aux projections de lumière, ce sont celles du mental, ses jeux d'ombre et de lumière, nos « projets ». Comme la chenille file et tisse son cocon, véritable écran de soie, notre cœur et notre intellect font de même et s'allient pour créer ensemble le fil des histoires auxquelles nous croyons. Œuvre merveilleuse et magique quand on l'accomplit en conscience, mais jeu dangereux quand il s'opère à notre insu et qu'on finit par croire les cauchemars que l'on s'est inventés tout seul !

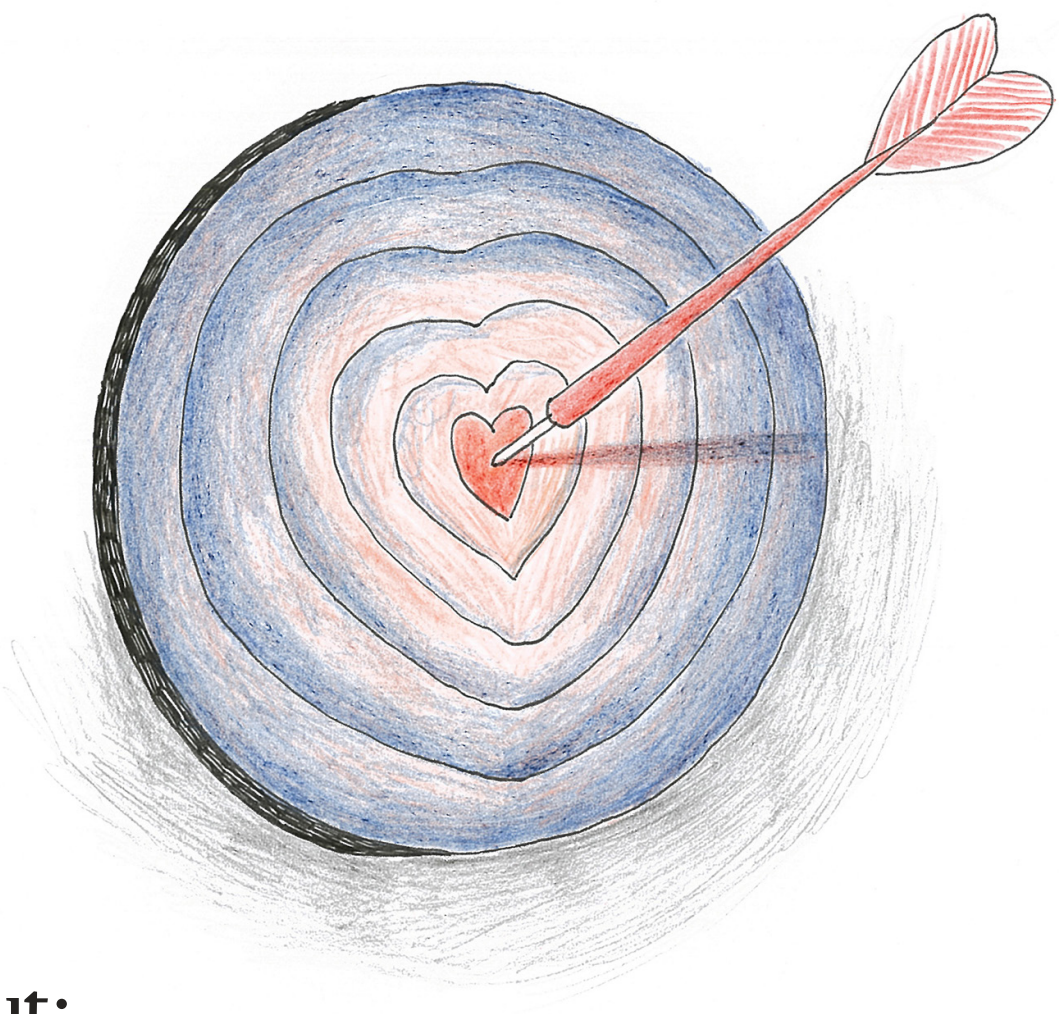
Donner vie à ses projections : faire son cinéma 3D en conscience

Il y a là un lien saisissant avec la manière dont nous aussi nous créons et projetons nos propres histoires, à notre insu, jusqu'à les croire réelles et à nous faire prendre au jeu de ce que nous nous racontons.

Le cœur et le mental, comme l'eau et la lumière, sont faits pour créer ensemble : mais c'est à nous qu'il appartient de rendre cette création consciente, pour lui donner l'orientation positive que nous désirons.

✳ Alors rêvez, oui,
mais avec lucidité,
car ensuite vos rêves
deviendront réalité.
La lumière et l'eau,
la pensée et le sentiment,
sont la matière première
qui, une fois cristallisée,
formera l'étoffe
même de votre vie.





Le but:
atteindre le centre

Savez-vous ce qu'il y a de commun entre la stratégie militaire, le squash, le jeu des échecs, une cellule vivante ou encore un atome? Réponse: l'importance cruciale du *centre*.

Quand un général prend la capitale d'un pays par les armes, c'est-à-dire son centre politique, c'est tout le pays qui tombe et capitule. Rendez-vous maître du centre du court au squash ou de l'échiquier dans une partie d'échecs, et la partie sera à vous. Et que font les biologistes et les physiciens depuis un siècle, sinon chercher à maîtriser le cœur de la cellule (son ADN) ou de l'atome (les particules subatomiques), où se condensent tous leurs secrets et leur puissance?

La connaissance et le pouvoir véritables se trouvent toujours au centre, dans le microcosme comme dans le macrocosme. Et dans l'être humain? C'est pareil! Voilà pourquoi toutes les voies spirituelles et les chemins d'évolution personnelle visent chacun à leur manière à vous faire découvrir votre *propre* centre. Ne vous perdez pas à la périphérie, à l'extérieur, en surface, nous disent-ils: laissez l'ego superficiel et les apparences. Creusez, approfondissez jusqu'à atteindre le fond, le cœur même de votre être, qu'on l'appelle le Soi, l'Esprit, l'être essentiel ou de quelque autre nom.

> Plus vous vous approcherez du centre, plus grandes seront votre connaissance et votre maîtrise de vous-mêmes... et mieux vous connaîtrez du même coup les autres et le monde qui vous entoure, car tout se rejoint au centre, comme les multiples rayons d'une roue autour de son unique moyeu: « Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les dieux. »

Surinformation: testez le jeûne médiatique!

Depuis l'aube des temps, la pratique du jeûne est utilisée à des fins médicales, mais aussi spirituelles: celui qui arrête momentanément de s'alimenter laisse à son organisme la possibilité de mieux évacuer les déchets accumulés, de se régénérer, de retrouver la vitalité qu'il a peut-être perdue par la suralimentation, et même – en accordant moins d'importance au physique – d'atteindre une plus grande clarté de pensée, des états intérieurs plus élevés, plus spirituels. Privé momentanément d'aliments solides, l'organisme va puiser sa nourriture dans des plans plus subtils – l'eau, l'air, la lumière – et, passé l'inconfort des premiers temps, y gagne quelque chose d'insoupçonné.

D'autres formes de jeûne, que vous pouvez pratiquer sans risque, ont des effets aussi salutaires: le jeûne médiatique, par exemple. Dans cette époque surinformée, le mental est quotidiennement *gavé* d'une dose indigeste d'informations en tous genres, via les journaux, la radio, la TV, Internet et j'en passe. Nous n'avons pas encore fini de digérer celles du jour ou de la semaine d'avant qu'il en vient déjà une nouvelle ration, toujours plus pimentée et épicée, afin de continuer à stimuler des « papilles » mentales de plus en plus émoussées.

Un tel flot ininterrompu d'informations nous empêche de penser, de réfléchir sainement, posément. Du coup, un jeûne médiatique peut produire des effets extrêmement bienfaisants ! Faites l'essai : pendant une semaine de vacances, par exemple, ne lisez rien, aucun livre, aucun journal. N'écoutez ni la radio, ni la TV. N'allez pas sur Internet. Faites jeûner votre intellect et observez – passé le sentiment de privation déplaisant du début – l'allègement que cela vous procurera.

Voyez votre pensée et votre créativité retrouver leur clarté et leur vigueur. Sentez votre état intérieur s'alléger et s'élever, en même temps que s'approfondira votre contact à la nature et aux autres.
Bon jeûne d'infos !

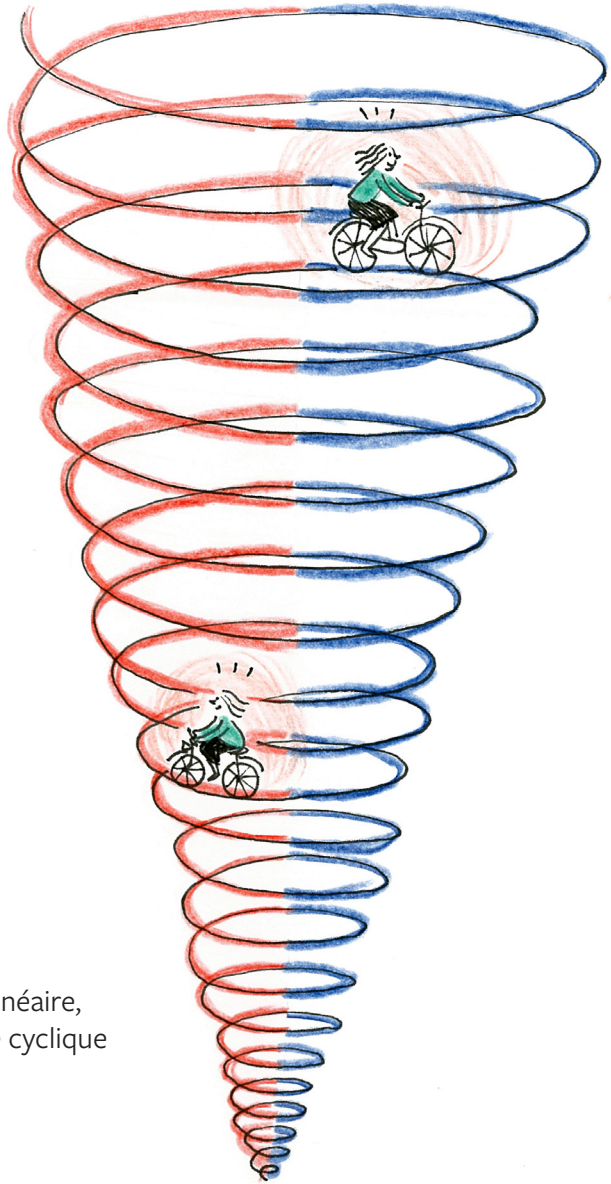
La loi d'inversion: une clé... renversante!

Pour se développer dans le potager, les légumes et les fruits ont besoin d'air, de lumière et de chaleur. Une fois cueillis, en revanche, ils se conservent mieux au froid, dans l'obscurité, voire également sous vide. Il y a inversion des effets: ce qui les faisait vivre dans leur phase de développement les détruit après avoir été ramassés.

La naissance d'un bébé est aussi une inversion: non seulement physique, puisqu'il se retourne à 180 degrés avant de venir au monde, mais physiologique, puisque le milieu intra-utérin aquatique où il a grandi durant neuf mois lui devient mortel, une fois la respiration pulmonaire activée et le cordon ombilical coupé.

Pour libérer l'essence contenue dans les plantes aromatiques, elle est soumise à la vapeur brûlante de la première cuve d'un alambic qui la dissout dans l'air en s'élevant dans les tuyaux, avant que l'action du serpentin plongé dans la seconde cuve remplie d'eau froide ne la recondense en descendant et donne ainsi naissance à l'huile essentielle, à la sortie de l'athanor.

L'évolution suit une spirale ascendante, constituée de cycles successifs toujours plus élevés et plus larges.
Chaque demi-cycle prend la direction inverse du demi-cycle précédent, de gauche à droite, puis de droite à gauche, et ainsi de suite en s'élevant.



Sachant cela, il est intéressant d'observer les moments dans notre vie où ce qui nous avait fait progresser jusque-là nous ferait dorénavant régresser, et où il est donc temps d'inverser la vapeur, de mettre en œuvre le principe ou la force opposés à ceux qui nous ont permis d'atteindre ce point-là.

Il y a un temps pour méditer et aller au plus profond de soi, un temps pour passer à l'action et retourner dans le monde. Dans le voyage du héros, il y a un temps pour partir seul remporter des épreuves, vaincre le dragon et obtenir le trésor, et un temps pour rentrer chez soi, retrouver les siens, se reposer et partager ses richesses.

La vie n'est ni statique, ni linéaire, elle progresse par l'alternance cyclique de forces contraires.
À nous d'en faire bon usage !

S'il est un mot qui résume le climat et la météo, c'est *changement*. Le temps change tout le temps. La pluie succède au soleil, et l'éclaircie aux averses. Après les chaleurs de l'été vient la douceur de l'automne que suivent les rigueurs de l'hiver. De même, la fournaise de la journée se dissipe au profit de la fraîcheur nocturne. Que ce soit sur une heure, une journée, un mois ou une saison, sans cesse la température, l'humidité, la pression atmosphérique et le ciel changent.

Puisque tout est un, notre météo intérieure obéit aux mêmes lois. En nous aussi, les états et les humeurs alternent et se succèdent. Parfois, notre ciel intérieur est dégagé, le vent a chassé les nuages, le soleil brille : on est heureux. À d'autres moments, de sombres amas nuageux se forment et il faut affronter ces orages qui ont pour noms tensions et conflits, accompagnés parfois de bruyantes décharges émotionnelles.

Cette similitude entre météos intérieure et extérieure est porteuse de deux leçons utiles.

Premièrement, elle nous enseigne que rien ne dure éternellement : quand ça va mal, que la tempête fait rage, il est bon de se rappeler que cela ne durera qu'un temps, qu'après la pluie reviendra immanquablement le beau temps.

Deuxièmement, indépendamment du vent, des nuages ou du brouillard qui assombrissent notre horizon, là-haut dans le ciel le soleil brille toujours, infailliblement. En nous aussi ce soleil existe, et si – par une pratique spirituelle régulière – on parvient à y établir de plus en plus longtemps sa conscience, alors plus rien de ce qui se passe sur Terre (au niveau du petit moi) n'aura le même impact qu'avant.

✳ Établie dans le soleil spirituel du Soi, la conscience regardera sereinement les intempéries que continuera d'affronter l'ego.

Météo intérieure (2) : s'ancrer au-dessus des nuages

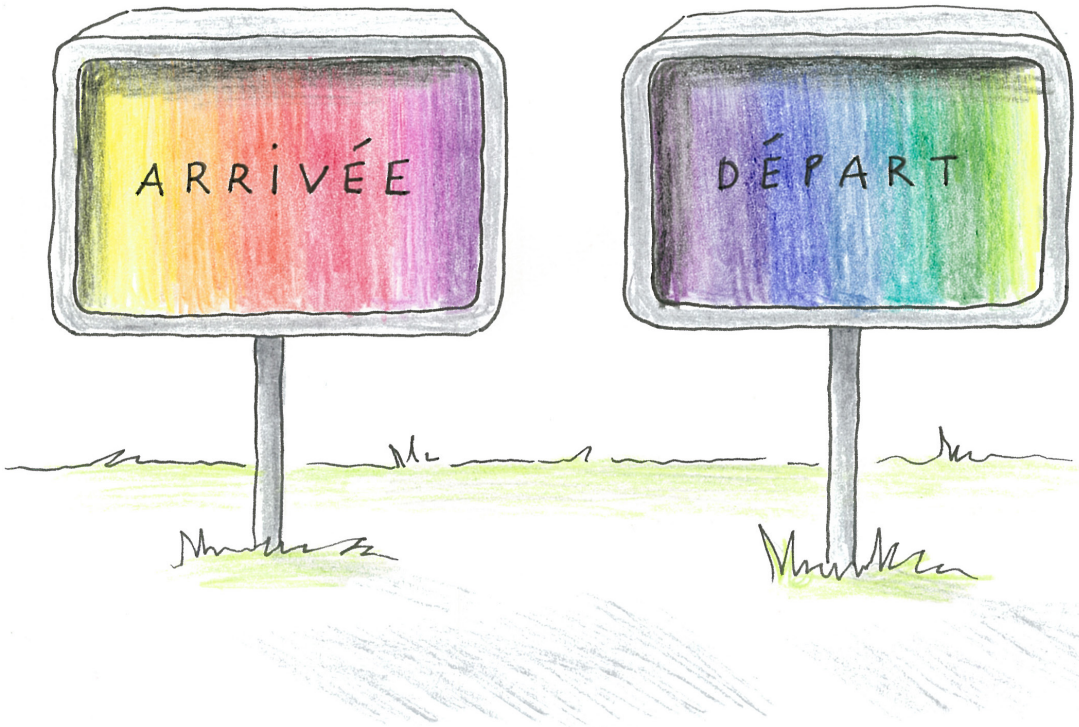
Imaginez que vous refaites la peinture d'une pièce chez vous. Vous posez le pinceau à midi, après avoir repeint la moitié d'un mur. En le reprenant l'après-midi après votre déjeuner, les premières pensées qui vous viennent sont exactement celles que vous aviez avant d'arrêter, en fin de matinée.

Dernier exemple : vous revoyez un ami après une longue absence durant laquelle vous n'avez pas communiqué. Vos premiers échanges reprennent là où ils s'étaient interrompus, et sur la même tonalité émotionnelle.
Qu'en conclure ?

Le début et la fin : deux moments-clés à vivre en conscience

Quels propos ou réflexions vous viennent spontanément le matin au réveil ?
Ceux-là mêmes que vous avez ressassés le soir d'avant et avec lesquels vous vous êtes finalement endormi.

La manière dont nous terminons les choses influence fortement la façon dont nous les reprendrons. La fin conditionne le début suivant. D'où l'importance de savoir bien conclure chaque situation : une relation qui s'achève, un emploi qu'on quitte, un lieu dont on déménage… ou même toute une existence qui touche à sa fin.
Bien terminer pour bien recommencer.
Bien mourir pour bien renaître.



⚙ C'est à la fin et au début de toute activité qu'on a le plus de pouvoir sur les événements. Pour celles qui sont déjà entamées, c'est dans la manière de les conclure que vous pouvez imprimer en conscience quelque chose de positif pour la suite. Alors, bonne fin de lecture à vous... et bon recommencement dans vos prochaines activités !

Notes

1. Voir *La grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite,* Olivier Clerc, JCLattès, 2010, et *Une vérité qui dérange,* le film d'Al Gore, réalisé par Davis Guggenheim, sorti en 2006.
2. *La grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite… et autres leçons de vie,* Olivier Clerc, JCLattès, 2005.
3. En référence au premier des quatre accords toltèques de don Miguel Ruiz: « Que ta parole soit impeccable » (cf. *Les Quatre Accords toltèques,* Miguel Ruiz, Jouvence, 1998).
4. *Le Don du Pardon,* Olivier Clerc, Trédaniel, 2010.
5. *Ho'oponopono,* Maria-Elisa Graciet-Hurtado et Luc Bodin, Jouvence, 2011.
6. *Se libérer du connu,* Jiddu Krishnamurti, Stock, 1969.
7. La croyance se distingue d'une théorie ou d'une hypothèse en ce qu'elle est avant tout soutenue par le cœur, l'affectif, l'émotionnel: elle est toujours portée par l'espoir ou la peur (voir *Mettre de l'ordre en soi,* Olivier Clerc, Trédaniel, 2012).
8. Voir *Peut-on tout pardonner? Les principaux obstacles au pardon et comment les surmonter,* Olivier Clerc, Eyrolles, 2015.
9. Pour en savoir plus sur les sas, voir *Lâche ton trapèze et attrape le suivant,* Olivier Clerc, Eyrolles, 2015.
10. C'est la métaphore qui a donné son titre à Lâche ton trapèze et attrape le suivant! (Eyrolles, 2014), où elle est développée plus en détail, ainsi que six autres qui traitent toutes de l'art de réussir les transitions qui ponctuent nos vies.
11. Voir Paul H. Ray, Sherry Ruth Anderson, *L'Émergence des créatifs culturels,* Éditions Yves Michel, 2001.
12. Voir *Les Sept Lois spirituelles du succès,* Deepak Chopra, Éditions du Rocher, 1995.
13. Rappelons que sur le continent américain, à l'origine, le tabac était une plante sacrée, utilisée de manière rituelle pour des cérémonies religieuses et des guérisons.
14. Elle est en réalité de la plume du pasteur Reinhold Niebuhr et date de 1935.

À propos de l'auteur

Suisse d'origine établi en France, **Olivier Clerc** allie
depuis plus de trente-cinq ans un cheminement personnel
où s'entrelacent spiritualité et développement personnel,
et un parcours professionnel en tant qu'écrivain,
conférencier et formateur.

À ce jour, il est l'auteur d'une quinzaine de livres,
avec des traductions dans une douzaine de langues,
dont les best-sellers *La grenouille qui ne savait pas
qu'elle était cuite* (le premier de ses trois recueils de métaphores),
Le Don du Pardon ou encore *Peut-on tout pardonner?*

Olivier Clerc anime des ateliers sur le pardon
dans divers pays francophones et anglophones.
Depuis 2012, il forme des personnes à animer
des Cercles de pardon autonomes. Avec son épouse,
il est également le créateur des Journées du Pardon,
un événement annuel rassemblant des intervenants
internationaux renommés durant quatre jours,
pour offrir au public un large éventail d'approches
complémentaires du pardon.

www.olivierclerc.com - www.cerclesdepardon.fr - www.journeesdupardon.fr

Du même auteur

Peut-on tout pardonner? Les principaux obstacles au pardon et comment les surmonter, Eyrolles, 2015.

Lâche ton trapèze et attrape le suivant!, Eyrolles, 2014.

J'arrête de (me) juger: 21 jours pour changer, Eyrolles, 2014.

Mettre de l'ordre en soi: avec le Tamis à 4 Étages, Trédaniel, 2012.

Le Don du Pardon: un cadeau toltèque de Don Miguel Ruiz, Trédaniel, 2010.

Même lorsqu'elle recule, la rivière avance: neuf histoires à vivre debout, JCLattès, 2010.

La grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite... et autres leçons de vie, JCLattès, 2005.

Le Tigre et l'Araignée: les deux visages de la violence, Jouvence, 2004.

Remerciements

À Philippe Joannis, pour avoir semé en moi l'idée de ces « graines de sens »
à offrir à la ronde.

À Alice Gilles, pour tes talents de graphiste, et la patience avec laquelle
tu as trouvé le moyen d'illustrer chacune de ces graines.

À Jeanne Castoriano, pour m'avoir permis de réaliser un vieux rêve d'avoir un jour
un beau livre illustré, ainsi qu'à toute l'équipe des éditions de La Martinière.

Bibliographie

CHOPRA Deepak
Les Sept Lois spirituelles du succès, Le Rocher, 1995.

CLERC Olivier
Le Don du Pardon, Trédaniel, 2010.
Lâche ton trapèze et attrape le suivant!, Eyrolles, 2014.
Peut-on tout pardonner? Les principaux obstacles au pardon et comment les surmonter, Eyrolles, 2014.
La grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite... et autres leçons de vie, JC Lattès, 2005.

GRACIET-HURTADO Maria-Elisa et BODIN Luc
Ho'oponopono, Jouvence, 2011.

KRISHNAMURTI Jiddu
Se libérer du connu, Stock, 1969.

RAY Paul H. et ANDERSON Sherry R.
L'Émergence des créatifs culturels, Yves Michel, 2001.

RUIZ Miguel
Les Quatre Accords toltèques, Jouvence, 1998.

Table des matières

5
Préface

10
La sagesse du jardinier:
savourer les fruits et semer les graines

12
Rester en santé:
une alimentation saine dans tous les plans

14
Plein et vide:
le secret de l'alternance de la scie

16
Radio mentale:
se brancher sur les meilleures fréquences

18
L'attention aux micro-changements:
affuter sa conscience

20
Une vie bâtie sur mesure:
c'est vous l'architecte!

22
Comme un aimant:
concentrer ses énergies dans une seule direction

24
Météo intérieure:
établir un climat tempéré en soi

26
Le message de la rivière:
ne pas se fier aux apparences...

28
Pratique des arts vénusiens:
de quelle ceinture êtes-vous?

30
Le pouvoir de la parole:
quelle graine sème chaque mot prononcé?

32
La philosophie de l'arbre:
être un lien vivant entre le ciel et la terre

34
La fin des Cyclopes:
développer un double regard

36
Le jour et la nuit:
savoir utiliser l'obscurité féconde

38
La douche du cœur:
une hygiène émotionnelle

40
Mental 2.0:
faites les dernières mises à jour!

42
Les trois petits cochons:
la symbolique intérieure

44
Notre couple intérieur:
à quoi ressemble-t-il?

46
Épreuves et adversité:
des alliées insoupçonnées

48
Cicatriser son cœur:
la voie royale du pardon

50
Pour chaque transition:
créer le sas qui correspond

52
Émotions:
gare à l'effet loupe!

54
Pollutions intérieures:
un élément pour purifier les trois autres

56
Pousses de soja:
une leçon de droiture

58
La tête et le cœur:
se fier à l'œil et au nez

60
Un royaume en héritage:
retrouver sa vraie nature

62
Cap sur la vie:
voguez toutes voiles dehors!

64
Éclairages de la raison:
ne pas masquer la lumière de la sagesse

66
L'ampoule, le radiateur et le moteur:
le mental, le cœur et le corps

68
Les trapèzes:
une leçon de lâcher-prise

70
La vie est pulsation:
savoir respecter son rythme

72
Le précipité:
un remède à la précipitation!

74
L'échelle des températures:
symbole de la dualité bien/mal

76
La leçon de la chrysalide:
parfois le chaos est nécessaire...

78
L'agriculture spirituelle:
semer une intention, récolter une réalisation

80
Le cartographe et l'architecte:
les deux facettes du mental

82
Les couleurs de la vie:
travailler avec la lumière... in vitraux!

84
La vie et la mort:
jour et nuit de l'âme

86
L'être humain:
un livre vivant

88
Se choisir son but dans la vie:
notre plus grande liberté

90
L'allégorie des deux moines:
profaner le sacré ou sacraliser le profane

92
Jugements qu'on rumine:
donner un autre os à ronger au mental

94
Rapports de force:
savoir les mettre à profit

96
Le message du surfeur:
savoir épouser les vagues de la vie

98
La navette spatiale:
réussir tous nos lancements

100
La loi d'abondance:
tout grain semé est démultiplié

102
Donner vie à ses projections:
faire son cinéma 3D en conscience

104
Le but:
atteindre le centre

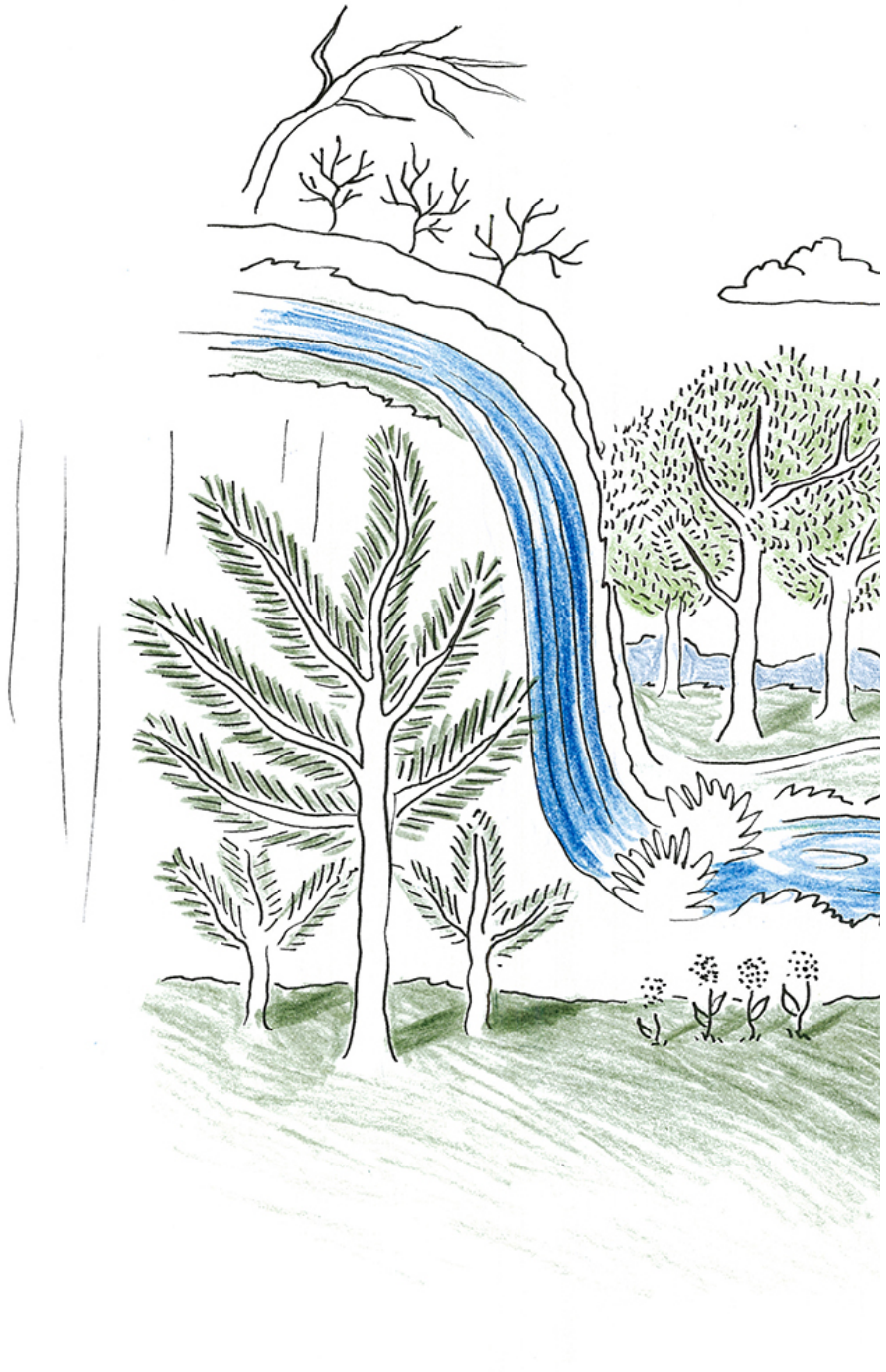
106
Surinformation:
testez le jeûne médiatique!

108
La loi d'inversion:
une clé... renversante!

110
Météo intérieure (2):
s'ancrer au-dessus des nuages

112
Le début et la fin:
deux moments-clés à vivre en conscience

115 Notes
116 À propos de l'auteur
118 Remerciements
114 Bibliographie
121 Table des matières



~~Achevé~~