

MARK NEPO

Le livre de l'Éveil

Avoir la vie que vous voulez
en étant présent à la vie
que vous avez



animae


Le livre de l'Éveil est un des livres spirituels les plus importants de notre temps et a été traduit dans le monde entier, transformant la vie de centaines de milliers de personnes.

À chaque fois que vous ouvrirez ce livre, vous y retrouverez encore et encore un sentiment instantané de réconfort et de légèreté.

« Ce livre est un compagnon et un ami de l'âme.
Pour l'écrire, j'ai dû le vivre. Cela m'a donné l'occasion
de rassembler les maîtres silencieux rencontrés tout
au long de ma vie. » - Mark Nepo

« C'est LE livre que j'offre en cadeau plus que tout autre livre.
Les mots ne suffisent pas pour exprimer combien
il m'a transformée. » - Mel Robbins, auteure du best-seller
La Théorie Let Them (Leduc)

« J'ai été bénie et touchée en lisant les paroles
de Mark Nepo. » - Marianne Williamson

« S'il y a bien un livre qui a transformé ma vie,
c'est *Le livre de l'Éveil* de Mark Nepo. » - Jamie Lee Curtis

« Une année d'inspiration chaque jour et le cadeau parfait
pour vous-même et vos amis. » - Oprah Winfrey

Mark Nepo. Poète et philosophe, il est reconnu comme « l'un des meilleurs guides spirituels de notre temps ». Ses livres sont traduits dans le monde entier. *Le livre de l'Éveil* a conquis près d'1 million de lecteurs.

Traduit par Annie L. Ollivier

ISBN : 978-2-38564-135-1



22,95 euros
Prix TTC France



MARK NEPO

Le livre de l'Éveil

Avoir la vie que vous voulez en étant
présent à la vie que vous avez

Traduit par Annie L. Ollivier



Animae s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Titre original : *The Book of Awakening*

Publié par Red Wheel, une marque de Red Wheel/Weiser, LLC,
aux États-Unis.

Copyright © 2020, 2011, 2000 par Mark Nepo

Copyright de la préface © 2020 par Jamie Lee Curtis

© Éditions Ariane, 2006, pour la traduction française.

© Éditions Animae, 2025, pour la traduction française
de la préface de Jamie Lee Curtis.

Traduction : Annie L. Ollivier

Traduction de la préface : Guillaume Marlière

Maquette et création de couverture : Laurie Baum

Correction : Stéphanie Girardot

Image de couverture : Adobe Stock

© 2025 Animae, une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris

ISBN : 978-2-38564-135-1

Invitation

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

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

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

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

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

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

Mark

Préface

de Jamie Lee Curtis

Traduite de l'anglais (US) par Guillaume Marlière

Nous nous débattons toutes et tous avec le sens de la vie, avec le besoin de trouver une raison d'être. La plupart d'entre nous suivent les pas de leurs parents, leurs schémas de pensée. Il nous arrive d'avoir l'impression d'être projetés dans l'existence comme une boule de flipper, de rebondir à n'en plus finir et de terminer notre course, tout en bas, soulagés d'y avoir survécu en un seul morceau, malgré les souffrances et les chocs encaissés sur le trajet.

Le contraste que nous éprouvons entre la promesse d'une nouvelle journée et la réalité du quotidien – « les coups de marteau de la vie moderne », comme l'écrivait John Steinbeck – incarne la lutte perpétuelle de l'être humain doté d'un esprit ouvert et libre. Nous cherchons à donner du sens à la vie. Ou nous nous efforçons de le découvrir. Certains s'accrochent à la religion de leurs aïeux quand d'autres la fuient, se sentant trahis par le manque de cohérence, voire d'honnêteté, qui parfois les éclabousse. Nombre d'entre nous lisent des expériences vécues afin de trouver leur place dans l'univers. J'en fais partie. Dans ma bibliothèque trônent *Healing and the Mind* de Bill Moyers, *The Religions of Man* de Huston Smith, *Une brève histoire du temps* de Stephen Hawking, *Les Quatre Accords toltèques* de Don Miguel Ruiz, ainsi qu'une multitude d'ouvrages sur la dépendance et le processus de guérison.

On m'a offert un jour un opuscule de Joseph Goldstein et Jack Kornfield sur la méditation et la clarté intérieure. Il est resté à mon chevet, au sommet d'une pile de livres que je me promettais de lire sans jamais le faire, à l'instar de *Guerre et Paix*. Je me souviens d'avoir pris connaissance de l'accident de la princesse Diana en regardant les actualités dans ma chambre, puis d'avoir éteint la télévision, sachant la frénésie qui ne tarderait pas à s'emparer des médias. Je me suis assise au bord de mon lit et le petit ouvrage a attiré mes yeux. Ses auteurs expliquent que ceux qui ont appris à vivre en pleine conscience se posent deux questions au moment de leur mort : ai-je fait preuve de sagesse ? Ai-je bien aimé ? Il me paraissait incroyable de pouvoir résumer l'existence à ces deux simples interrogations. En ces jours de deuil collectif, j'ai senti que Diana avait mené une vie épanouie, car ses actes et son amour en témoignaient. Et cette conviction m'a réconfortée.

Tous les soirs avant d'aller me coucher, je soupèse ces deux questions. Elles représentent désormais mon cadre, même si le centre de l'image m'a longtemps échappé et que je l'ai cherché pendant des années. Au cours de ce chemin, la psychothérapie, la reconstruction et le soutien de ma famille m'ont aidée, mais un ouvrage a changé ma vie : *Le Livre de l'éveil* de Mark Nepo.

Je me souviens encore du jour où je l'ai reçu. J'appréciais peu les livres sous forme de journal, car j'avais le sentiment qu'ils ne me convenaient pas. J'avais également des préjugés à leur égard. En effet, ma mère avait lu *The Daily Word*^{*}, qui en reprenait les codes. Or, comme la plupart d'entre nous, je n'avais pas envie de lui ressembler. Ironie du sort, je tiens beaucoup d'elle. Du reste, la grande gentillesse et la générosité dont elle a toujours fait preuve constituent mes plus belles qualités.

^{*} *The Daily Word* est un magazine américain offrant un message d'inspiration quotidien. Il est publié depuis 1924.

À vrai dire, les paroles de Mark nous dépouillent de tout artifice. Elles révèlent ces vérités essentielles que j'ai recherchées sans répit. J'ai lu ce livre quotidiennement pendant des années. Je l'ai offert un nombre incalculable de fois. Je l'ai expédié partout dans le monde. En cadeau. Pour une pendaïson de crémaillère. En guise de réconfort après un deuil. Ou pour saluer la naissance d'un bébé. Je l'ai donné en gage d'amitié ou pour résoudre un conflit, dans la joie ou la douleur. Sa beauté réside dans le fait qu'il transcende les frontières de l'âge, du milieu social, des nations et des religions, de la politique ou de l'instruction. Sa simplicité repose sur les idées, les réflexions et les histoires qu'il instille au plus profond de nous, souvent proposées sous la forme de concepts, de textes ou d'actes provenant d'autres grands penseurs. Mark se sert de leur sagesse afin de nous offrir une leçon qui renouvelle et fait évoluer ces magnifiques préceptes immémoriaux. Ces paroles nous relient contre vents et marées et je me sens toujours mieux quand je commence ma journée en les lisant. Le message quotidien porte en général sur une question que je me pose ou un problème que j'ai du mal à résoudre, comme s'il était rédigé uniquement pour moi à l'instant même où je le découvre. J'ai souligné ou surligné chacune des pages de ce livre. Il est à la fois mon ancre et ma boussole.

Lorsque Mark m'a sollicité pour cette préface, la tâche m'a intimidée. Et, tandis que j'écris ces mots, je pleure à chaudes larmes. Comment remercier quelqu'un dont l'œuvre m'a tant influencée ? Alors, je dirai simplement : merci, Mark. Merci d'avoir partagé ta joie, ta souffrance, ta peur et ta colère. Ta faculté à proposer des idées et ton style à la fois singulier et bouleversant m'ont aidée à vivre.

Il est large le fleuve de la vie et la traversée que nous entreprenons ensemble devient bien plus belle, plus exaltante et plus émouvante quand nos existences sont reliées par ce livre.

*La sagesse est un fleuve vivant,
pas un objet de musée.
C'est seulement quand nous trouvons
sa source dans notre vie
que cette sagesse peut passer
à la génération suivante.*

Thich Nhat Hanh



1^{er} JANVIER

Précieuse vie humaine

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

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

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

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

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

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

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

2 JANVIER

Tout tombe

Prions pour être conduits de l'irréel au réel.

INVOCATION HINDOUE

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

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

En me relatant son histoire, il se mit à rire de lui-même, comme il avait déjà su le faire à de nombreuses reprises. Puis, nous avons regardé la neige tomber en silence. Son histoire m'est revenue sans cesse à l'esprit pendant que je rentrais chez moi. C'est surprenant, mais nous faisons tous comme lui, qu'il s'agisse des provisions, de la peinture ou des histoires que nous voulons absolument raconter aux autres. Nous agissons ainsi avec l'amour, avec le sens de la vérité, et même avec la souffrance. C'est si simple pourtant ! Mais à cet instant-là, l'ego entre en jeu et nous refusons de nous délester pour ouvrir la porte. Et la vie nous amène sans cesse des expériences pour

nous enseigner une chose importante : nous ne pouvons nous agripper à tout et traverser le seuil en même temps. Nous devons nous délester, ouvrir la porte et prendre ensuite seulement ce dont nous avons besoin pour entrer.

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

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

3 JANVIER

Désapprendre pour retrouver Dieu

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

HELEN LUKE

Chacun de nous est né doté d'un espace intérieur vierge, un espace libre de toute attente et de tout regret, libre d'ambitions et de tracasseries, libre de peur et d'inquiétude, un espace de grâce où il a été touché par Dieu à l'origine. C'est cet espace de grâce qui confère la paix. Les psychologues l'appellent la psyché, les théologiens parlent

plutôt de l'âme. Jung réfère au siège de l'inconscience, les maîtres hindous, à l'atman, les bouddhistes, au dharma. Rilke l'appelle l'intériorité, les soufis, qalb, et Jésus, le centre de l'amour.

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

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

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

- *Fermez d'abord les yeux puis respirez. Retrouvez cet espace intérieur vierge qui existe en dehors de vos problèmes, tel un plongeur qui glisse vers les profondeurs paisibles qui l'attendent toujours sous les vagues tumultueuses.*
- *Maintenant, pensez à deux choses que vous aimez beaucoup faire – vous adonner à la course à pied, dessiner, chanter, observer les*

oiseaux, jardiner ou lire – et méditez quelques instants sur ce qui fait que ces activités vous font sentir vivant.

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

4 JANVIER

Entre la paix et la joie

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

JAMES TAYLOR

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

Peu importe notre chemin, la couleur de nos journées, les énigmes que nous devons chacun résoudre pour rester vivant, le secret de la vie a toujours quelque chose à voir avec l'éveil et la libération

de ce qui était endormi. Notre cœur nous supplie de nous ouvrir, telle l'éponge, dans les eaux de notre expérience. Et comme le petit poisson, l'âme est un minuscule élément qui nous amène paix et joie quand nous la laissons nager.

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

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

5 JANVIER

Montrez vos cheveux

Ma grand-mère me disait toujours :

« Ne cache jamais tes cheveux verts.

On les voit de toute façon. »

ANGELES ARRIEN

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

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

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

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

6 JANVIER

Les rayons de la roue

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

Imaginez que chacun de nous est un des rayons d'une roue infinie. Chaque rayon est essentiel à la roue mais différent de tous les autres. Le bord de la roue correspond à notre vie dans la collectivité, la famille et les relations. Mais l'endroit où tous les rayons convergent, c'est le moyeu où toutes les âmes se rejoignent. Alors, quand je vis mon existence en ce monde, je vis mon unicité. Mais quand j'ose regarder dans mon centre, je trouve un centre unique commun à tous, où toutes les vies commencent. Dans cet endroit,

nous ne faisons qu'un. Ainsi, nous vivons un paradoxe : celui d'être à la fois uniques et tous pareils. Et, de façon mystérieuse et puissante, quand je regarde assez profondément en vous, je me trouve. Et quand vous osez entendre mes peurs dans les replis de votre cœur, vous les reconnaissez comme le secret que vous pensiez être les seuls à détenir. Et cette totalité inattendue – ou ce moment d'unité – qui est plus que chacun de nous pris séparément, mais commune à tous, c'est l'atome de Dieu.

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

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

Jamais cette vérité ne m'est apparue aussi clairement que le jour où je me trouvais dans la salle d'attente de l'hôpital presbytérien Columbia, à New York, les yeux plongés dans ceux d'une femme hispano-américaine, laquelle me fixait à son tour. À cet instant, j'ai commencé à accepter que nous voyons tous les mêmes merveilles, que nous ressentons tous la même angoisse, et ce, même si nous nous exprimons différemment. Je sais maintenant que tout être venu au monde, aussi inconcevable cela soit-il, est un autre Adam ou une autre Ève.

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

7 JANVIER

Chacun son tour

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

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

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

Le plongeur marche dans le fond de l'eau tout en regardant la végétation onduler et en se laissant lui-même onduler jusqu'à ce que sa femme tire la corde. En remontant, il utilise le peu d'air qui lui reste. Dans la barque, tous deux parlent ensuite pendant des heures,

racontant ce qu'ils ont vu, frottant les perles brutes et naturelles. Le lendemain matin, c'est elle qui plonge et remplit les paniers, pendant que lui compte les secondes, les mains enroulées autour de la corde qui protège sa femme.

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

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

8 JANVIER

Nourrir son cœur

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

PROVERBE NIGÉRIEN

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

Ce proverbe africain nous rappelle que les choses ne sont jamais aussi graves que nous le percevons lorsque nous sommes aux prises avec un problème. Nous sommes dotés de réflexes internes qui nous maintiennent en vie et de pulsions profondes de vitalité qui sont à l'œuvre malgré les épreuves que nous affrontons.

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

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

9 JANVIER

La vie dans l'aquarium

Aimez, et faites selon votre volonté.

SAINT AUGUSTIN

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

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

Cette révélation simple, mais déterminante, resta longtemps dans notre esprit. Nous ne pouvions nous empêcher de revoir ces poissons se rentrer les uns dans les autres. Nous regardions dorénavant le monde avec la lentille de l'aquarium, nous demandant chaque jour en quoi nous étions semblables à eux. De quelle façon n'arrivons-nous qu'à nous rentrer dedans ? De quelle manière rétrécissons-nous notre monde pour éviter de sentir la pression infligée par la captivité que nous nous imposons nous-mêmes ?

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

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

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

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

10 JANVIER

Akiba

Alors qu'Akiba était sur son lit de mort, il se lamenta auprès de son rabbin qu'il avait le sentiment d'avoir raté sa vie.

Le rabbin se rapprocha et lui demanda pourquoi. Akiba confessa qu'il n'avait pas vécu une vie comme celle de Moïse et il se mit à pleurer, disant qu'il craignait le jugement de Dieu. En entendant cela, le rabbin se rapprocha encore et lui murmura doucement à l'oreille :

« Dieu ne jugera pas Akiba parce qu'il n'a pas été comme Moïse. Il le jugera pour n'avoir pas été Akiba. »

EXTRAIT DU TALMUD

Nous naissons en ayant une seule obligation, celle d'être totalement qui nous sommes. Pourtant, combien de temps passons-nous à nous comparer aux autres, qu'ils soient vivants ou morts ? On nous y encourage pour atteindre l'excellence. Pourtant, une fleur,

parfaite en soi, ne cherche pas à devenir un poisson, et ce dernier, dans son élégance absolue, n'aspire pas à devenir un tigre. Mais nous, les humains, nous rêvons toujours d'une autre vie. Nous envions secrètement la richesse ou la célébrité de gens que nous ne connaissons pas. Lorsque nous ne nous aimons pas, nous essayons souvent d'enfiler d'autres peaux plutôt que de comprendre la nôtre et d'en prendre soin.

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

À cause de notre part d'humanité, nous sommes souvent troublés et bloqués par l'insécurité, par ce serrement de cœur qui nous fait nous sentir indignes. Cela étant, nous nous sentons parfois obligés de nous « gonfler » un peu. Notre douleur nous fait croire que si nous prenions plus de place, nous nous éloignerions d'elle, il serait plus difficile de nous manquer, nous aurions plus de chance d'être aimés. Alors, il faut faire paraître les autres plus petits pour maintenir l'illusion que nous sommes plus grands que notre souffrance.

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

- *Remplissez un grand récipient d'eau. Après vous être vidé l'esprit en méditant, regardez de près le reflet de votre visage dans l'eau.*

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

11 JANVIER

Ted Shawn

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

OREST BEDRIJ

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

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

Ceci me rappelle l'histoire d'un jeune étudiant en théologie atteint de poliomyélite. Une voix lui était parvenue d'un espace profondément enfoui en lui qui l'incitait à danser. Alors, avec grande difficulté, il abandonna ses études de théologie et commença à danser. Lentement et miraculeusement, non seulement retrouva-t-il l'usage

de ses jambes, mais il devint l'un des plus grands précurseurs de la danse moderne. Cette histoire est celle de Ted Shawn.

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

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

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