



OCEAN
MINDFULNESS

Manuel du participant au programme MBRP en huit semaines

Ce manuel permet d'apporter un complément au programme MBRP auquel vous participez. Il comprend des précisions sur qu'est-ce que la pleine conscience et comprend des textes et poèmes permettant d'alimenter votre réflexion.

MBRP

**(Prévention de la rechute Basée du la Pleine
Conscience)**

*« La pleine conscience, c'est d'être pleinement éveillés à nos vies.
C'est de percevoir l'extraordinaire vitalité de chaque moment.
Nous nous sentons plus vivants.
Nous développons aussi un accès immédiat à nos puissantes
ressources intérieures pour la connaissance, la transformation et le
soin. »*

Jon Kabat-Zinn

***« Vous ne pouvez pas arrêter les vagues,
Mais vous pouvez apprendre à surfer. »***

Source : slogan sur un poster de surf des années 1970 cités par Kabat-Zinn dans *Au Coeur de la tourmente, la pleine conscience*.

Les 7 piliers de la pleine conscience

L'attitude avec laquelle vous abordez la méditation de pleine conscience est fondamentale. Le mieux-être et la gestion du stress par la pratique interviennent quand l'esprit est ouvert et réceptif. L'apprentissage doit vous apprendre à cultiver la conscience méditative et simplement voir les choses telles qu'elles sont... Non comme nous aimerions qu'elles soient !

Ces 7 attitudes sont à cultiver jour après jour pour aborder l'entraînement à la pleine conscience. Elles conditionnent grandement la valeur de votre pratique sur la durée. Il est bon parfois de les relire lorsque la volonté faiblit... Elles sont également à cultiver consciemment pendant votre pratique. Interdépendantes, en développant l'une vous travaillez les autres par ricochet, car elles s'influencent mutuellement.

1 – Le non-jugement

Notre mental émet en permanence de jugements et de pensées selon nos expériences extérieures et intérieures. « J'aime », « j'aime pas », « ça m'est égal », « je n'y arriverai pas », etc. selon la valeur que nous attribuons aux choses, aux autres, à nous-mêmes, aux événements de notre vie.

Nous sommes prisonniers de ces réactions « automatiques » dont souvent nous n'avons même pas conscience. Pour mieux gérer notre stress et retrouver une paix intérieure face aux aléas de la vie, il faut dans un premier temps apprendre à reconnaître ces jugements-pensées, à identifier leur apparition avec un regard de témoin impartial, celui de l'observateur : simplement prendre conscience de ces phénomènes mentaux et les considérer comme des événements passagers, car impermanents. Ainsi, accueillir les sensations, émotions et pensées sans les qualifier, sans les étiqueter (bon/mauvais, vrai/faux, juste/injuste...), simplement en prendre note et revenir au moment présent (par exemple à la respiration). Invitez-vous à voir ce qui se passe lorsque vous laissez l'expérience du moment être ce qu'elle est, y compris nos propres jugements, sans même les arrêter ou les interpellier... Vous cultivez ainsi la bienveillance à votre égard.

2 – L'esprit du débutant

Nous avons tendance à oublier que chaque instant est unique. L'esprit du débutant ? Garder un esprit neuf, d'instant en instant. Pendant la pratique, être libéré des expériences passées (du style « j'ai l'habitude de méditer ») comme des attentes (« j'espère être plus détendu après »). Il en va de même dans notre vie de tous les jours, avec nos proches, nos collègues, la nature, etc. Et si vous portiez un regard neuf sur tout cela, comme un enfant qui découvre quelque chose pour la première fois ? Si, c'est possible ! Ce n'est pas de la naïveté, juste une attitude visant à rester disponible à l'expérience qui se déroule, instant après instant. Voilà un moyen de voir les choses telle qu'elles ont et pas telle que nous avons l'habitude de les voir...

3 – La patience

Cette qualité nous rappelle que chaque chose a besoin de (son) temps. Que chaque chose a son propre rythme. Pourquoi vouloir être à demain alors que notre vie de déroule maintenant ?... Accepter avec bienveillance nos expériences, nos limites, nos jugements, nos résistances. Une qualité particulièrement utile quand l'esprit est agité... Le vagabondage fait partie de son fonctionnement. L'accepter est la sagesse et la réalité. Avec le temps, l'entraînement et la pratique vont agir sur votre capacité à être moins agité.

4 – La confiance

Confiance en soi, en ses sentiments, en ses intuitions, ... Vous êtes la/le seul(e) à vivre votre vie. Personne ne doit faire autorité sur vous... à part vous même. Développer cette confiance en vous-même, lors de votre pratique – que ce soit en méditation assise, en faisant du yoga ou encore un scan corporel – c'est vous donner la chance de devenir vous-même, loin des conseils extérieurs qui peuvent être des guides (instructeurs, livres,...), mais d'aucune manière des maîtres à penser. Vous êtes seul maître à bord. En gagnant votre confiance, vous ferez également plus facilement confiance aux autres et vos relations interpersonnelles évolueront grandement.

5 – Le non-effort

La plupart du temps, nous faisons des choses pour obtenir un résultat. Habituellement, la finalité conditionne nos actes et nos actions. Dans la méditation de pleine conscience, on parle du « non-faire » même si elle demande de l'énergie et de l'entraînement. Il s'agit simplement d'être soi-même plutôt qu'essayer de faire (de la méditation). Constater vos pensées, sensations, émotions et non les contrôler. Il s'agit simplement d'accepter ce qui est... parce que *c'est déjà là* ! Sans vouloir changer quoi que ce soit ! Si vous essayez d'être plus détendu, plus concentré, etc. en méditant... vous faites fausse route. Certes, cela pourrait être des conséquences de la méditation, mais pas un but. Le non-effort revient à accepter d'être là où nous en sommes, sans essayer d'être ou d'aller ailleurs. Cet ailleurs pourrait venir en temps et en heure avec la pratique et la patience.

6 – L'acceptation

Accepter n'est pas la soumission, ni le laisser-faire, ni la résignation. Ce n'est pas renoncer à ses valeurs, ses objectifs, ses défis. C'est vouloir voir les choses telles qu'elles sont. Cette attitude permet d'être lucide et de pouvoir agir – *plutôt que réagir* – dans une situation donnée. Aussi, suffit-il de prendre les instants comme ils viennent en y étant pleinement, en étant réceptif et ouvert à nos pensées, sensations et émotions.

7 – Le lâcher-prise

C'est l'attitude qui consiste à laisser les choses être et de les accepter telles qu'elles sont. Notre esprit a tendance à s'accrocher à certaines pensées, sentiments et situations parce qu'elles nous sont agréables. Ou au contraire nous en rejetons d'autres car elles nous déplaisent. Dans la méditation de pleine conscience, on essaie au contraire, à travers notre expérience intérieure, de ne pas s'attacher à valoriser ou à rejeter quoi que ce soit, mais simplement d'observer et de revenir ici, d'instant en instant.

Les émotions

Il est parfois difficile de reconnaître ses émotions car nous ne savons pas forcément les nommer. Ci-dessous vous trouverez la liste de 6 émotions principales puis une liste de déclinaisons de ces d'émotions.

Les 6 émotions principales :

- Joie
- Colère
- Peur
- Tristesse
- Surprise
- Dégoût

Joie	Colère	Peur	Tristesse	Surprise	Dégoût
Amoureux	Agacé	Angoissé	Abattu	Ébahi	Aigri
Content	Agité	Anxieux	Accablé	Émerveillé	Amer
Enchanté	Agressif	Craintif	Affligé	Enthousiaste	Aversion
Enjoué	Contrarié	Effrayé	Blessé	Étonné	Blessé
Euphorique	Exaspéré	Inquiet	Chagriné	Impatient	Écoeuré
Excité	Froissé	Horrié	Déçu	Secoué	Intimidé
Passionné	Furieux	Méfiant	Désespéré	Sidéré	Irritable
Réjoui	Hostile	Préoccupé	Désolé	Stupéfait	Mépris
Satisfait	Irrité	Terrifié	Navré	Troublé	Rejet

Les défis du méditant

Ceci est la liste des défis généralement rencontrés par les méditants. Ces défis sont tout à fait normaux et s'intègrent à l'expérience de la méditation.

- Le doute
- L'aversion
- L'envie/le désir
- La somnolence
- L'impatience / l'agitation mentale

*

Les oies sauvages

*Tu n'as pas à faire preuve de bonté.
Tu n'as pas à faire pénitence
Et parcourir cent kilomètres sur les genoux dans le désert.
Il te suffit de laisser le doux animal de ton corps
Aimer ce qu'il a envie d'aimer.
Parle-moi de désespoir, de ton désespoir, et je te parlerai du mien.
Pendant ce temps, la Terre continue de tourner.
Pendant ce temps, le soleil et les perles limpides de la pluie traversent
les paysages,
Balayant les prairies et les arbres enracinés,
Les montagnes et les rivières.
Pendant ce temps, là-haut, dans le bleu pur du ciel,
Les oies sauvages reviennent, une fois encore, au pays.
Qui que tu sois, quelle que soit la profondeur de ta solitude,
Le monde s'offre à ton imagination,
Comme les oies sauvages, il t'appelle de son cri strident et exaltant.
Sans cesse, il proclame ta place
Au sein de la famille des choses de l'univers.*

Mary Oliver, *Dream Work*, cité par Terry Tempest Williams dans *Refuge* (Gallmeister 2012)

Pleine conscience et maîtrise au travail : 21 façons de réduire le stress pendant la journée de travail

Saki Santorelli, PhD

Les « vingt-et-une façons » ci-dessous ne sont qu'une feuille de route. Je vous souhaite d'explorer ce territoire dans la paix et le bien-être et de découvrir vos propres « façons ».

1. Prendre 5 à 30 minutes le matin pour être calme et méditer. S'asseoir ou s'allonger et être avec soi-même. Regarder par la fenêtre, écouter les sons de la nature, marcher lentement.
2. Prendre une minute pendant que la voiture chauffe pour placer doucement l'attention sur la respiration.
3. En conduisant, prendre conscience des tensions corporelles, par exemple les mains agrippées sur le volant, les épaules tendues, l'estomac noué, etc. S'efforcer de relâcher consciemment cette tension... Est-ce qu'être tendu aide à mieux conduire ? Quelles sont les sensations lorsque l'on se détend et continue de conduire ?
4. Décider de ne pas mettre la radio et de rester avec vous-même.
5. Sur l'autoroute, faire l'expérience de rester sur la voie de droite, 10 km/heure en dessous de la limite.
6. Porter l'attention à la respiration, au ciel, aux arbres, ou à la qualité de l'esprit au feu rouge ou dans un embouteillage.
7. Prendre un instant pour s'orienter vers la journée de travail en se garant sur le parking. Utiliser la marche de la voiture pour entrer dans sa vie, pour savoir où l'on est et où l'on va.
8. Assis à son bureau, avec le clavier, etc., prêter attention aux sensations corporelles, en essayant de se détendre consciemment et se libérer des tensions superflues.
9. Utiliser les pauses pour vraiment se détendre plutôt que simplement « faire une pause ». Par exemple, au lieu de prendre un café en fumant une cigarette et en lisant le journal, essayer de faire un petit tour ou de simplement rester assis au bureau en se régénérant.
10. Au déjeuner, changer d'environnement peut être utile.
11. Essayer de fermer la porte (s'il y en a une) et de prendre quelques instants pour se détendre consciemment.

12. Décider de s'arrêter 1 à 3 minutes chaque heure pendant la journée de travail. Prendre conscience de la respiration et des sensations corporelles, laisser l'esprit se poser pour lui permettre de se ressaisir et de récupérer.
13. Utilisez les signaux quotidiens de l'environnement comme des rappels à se « centrer », par exemple la sonnerie du téléphone, l'ordinateur qui cherche, etc.
14. Prendre du temps à midi ou à d'autres moments dans la journée pour parler avec des collaborateurs dont l'on se sent proche. Essayer de choisir des sujets de conversations qui ne sont pas forcément liés au travail.
15. Choisir de manger une ou deux fois par semaine en silence. Utiliser cette opportunité pour manger lentement et en étant présent à soi-même.
16. A la fin de la journée, se remémorer les événements du jour, en reconnaissant et en se félicitant pour ce qui a été accompli et faire une liste pour le lendemain. Chaque jour suffit sa peine !
17. Porter l'attention à la marche pour entrer dans la voiture, à l'air frais ou chaud. Sentir le froid ou la chaleur sur son corps. Que se passerait-il si l'on s'ouvrait à ces conditions environnementales et ces sensations physiques plutôt que qu'y résister ? Ecouter les sons extérieurs. Est-il possible de marcher sans se sentir pressé ? Que se passe-t-il en ralentissant ?
18. A la fin de la journée, pendant que la voiture chauffe, s'asseoir calmement et faire consciemment la transition entre le travail et la maison. Prendre un moment pour être, simplement, et jouir de cet instant. Pour beaucoup, maintenant commence le second travail à plein temps : la maison !
19. En conduisant, noter si l'on est pressé. Comment le sent-on ? Que peut-on faire ? Se rappeler que l'on a plus de possibilités que ce que l'on pense.
20. En s'engageant dans l'allée ou en se garant dans la rue, prendre un instant pour s'ouvrir aux membres de la famille et à entrer dans la maison.
21. Essayer de changer de vêtements en arrivant. Cela peut aider à faire une meilleure transition avec le prochain « rôle » et la plupart du temps ces 5 minutes sont là. Dire bonjour à chacun des membres de la famille ou aux gens présents. Prendre un instant pour les regarder dans les yeux. Si c'est possible, essayer de prendre 5 ou 10 minutes de calme. Si l'on vit seul, ressentir ce que cela fait d'entrer dans le calme de la maison, de ressentir son propre environnement.

Source : *Manuel du programme MBSR*, CFM, UMass, Worcester, USA.

Autobiographie en cinq chapitres

1

*Je marche le long d'une rue
Il y a un grand trou dans le trottoir
Je tombe dedans
Je suis perdue...je ne sais pas quoi faire
Ça me prend une éternité pour m'en sortir.*

2

*Je déambule le long de la même rue
Il y a un grand trou dans le trottoir
Je fais semblant de ne pas le voir
Je tombe dedans encore une fois
Je ne peux pas croire que je me retrouve dans le même pétrin
Mais ce n'est pas de ma faute
Ça me prend encore un bon moment avant de m'en sortir.*

3

*Je redescends la même rue
Il y a toujours un grand trou dans le trottoir
J'ai conscience qu'il est là
Je tombe dedans quand même... par habitude
Je vois clair
Je sais où je suis
C'est de ma faute
Je me sors de là aussitôt.*

4

*Je marche le long de la même rue
Il y a un trou dans le trottoir
Je le contourne.*

5

Je prends une autre rue.

Qu'absorbons-nous pendant la journée ?

Chaque jour, nous absorbons de nombreuses choses à travers nos sens. Pas seulement ce que nous buvons, mangeons ou touchons, mais également ce que nous voyons, entendons et sentons. Les sens sont la porte d'entrée de la conscience et peuvent générer des réactions automatiques : nous trouvons l'expérience agréable ou désagréable, et la chose suivante dont nous prenons conscience c'est souvent que nous voulons vraiment ceci ou ne voulons vraiment pas cela.

Le travail personnel cette semaine consiste à prêter attention à nos sens chaque jour et remarquer tout ce que nous voyons (ou pas), entendons, sentons avec notre nez ou notre peau et goûtons avec notre langue. Les questions suivantes peuvent nous aider :

- Quelle est la source de ce que nous percevons par nos sens ?
- Quelle quantité percevons-nous ?
- Est-ce que cela se produit automatiquement ou choisissons-nous d'en prendre conscience ?
- Comment entrons-nous en relation avec cela ? Le percevons nous comme neutre, agréable, désagréable ?
- Comment notre corps réagit-il ? La respiration ? Des pensées ? Des sensations ?

– **Goût** : Que mangeons-nous réellement ? Que buvons-nous chaque jour ? Passons une journée à noter les moments où l'on mange ou boit. Nos choix sont-ils automatiques ou conscients ? Sommes-nous conscients du goût ? Y a-t-il des pensées ou des émotions liées à ce que nous mangeons ou buvons ? Y-a-t-il un effet de ce que nous mangeons ou buvons sur notre corps ?

– **Sons** : pendant la journée, il y a toutes sortes de sons. Quels sont ceux que nous remarquons, quels sont ceux que nous ne remarquons pas ? Quels sont ceux qui sont neutres, agréables ou désagréables ? Est-ce que chacune de ces sensations (neutres, agréables ou désagréables) est connectée à des pensées ou des émotions ? Les sons ont-ils un effet sur notre corps ?

– **Vue** : que voyons-nous ? Qu'est ce qui pénètre dans notre champ de vision ? Que ne voyons-nous pas ?

Par exemples : la nature ou la ville ; des choses dans la maison ; d'autres gens ; l'image de notre corps dans le miroir ; des images à la télé ou sur internet ; des textes de livres, de journaux, de publicités ; des œuvres d'art ; des déchets, etc.

Avons-nous des préférences ? Des aversions ?

– **Odorat** : que sentons-nous ? Quelles odeurs pénètrent dans notre nez ?

Par exemple : l'odeur de notre corps ; de celui des autres ; de choses dans notre maison ; de la nourriture ; de la nature ; de la ville, etc.

– **Toucher** : Que sentons nous avec les mains ? Les pieds ? La peau ?

L'auberge

*Ainsi l'être humain est une auberge.
Chaque matin, un nouvel arrivant.
Une joie, un découragement, une méchanceté,
une conscience passagère se présente,
comme un hôte qu'on n'attendait pas.*

*Accueille-les tous de bon cœur !
Même si c'est une foule de chagrins
qui saccage tout dans ta maison,
et la vide de ses meubles,
traite chaque invité avec honneur.
Il fait peut-être de la place en toi pour de nouveaux plaisirs.*

*L'idée noire, la honte, la malice,
accueille-les à ta porte avec le sourire
et invite-les à entrer.*

*Soit reconnaissant à tous ceux qui viennent
car chacun est un guide
qui t'est envoyé de l'au-delà.*

Prendre soin de soi

Linda Lehrhaupt

S'engager dans un programme MBSR, c'est commencer à prendre soin de soi. Pour beaucoup d'entre nous, c'est une expérience complètement nouvelle. Qu'est-ce qui empêche autant d'entre nous de nous aider nous-mêmes ? Lorsque l'on se pose cette question, une autre jaillit souvent : « est-ce que j'ai le droit de faire quelque chose juste pour moi ? »

Pour beaucoup d'entre nous, c'est une question difficile. Si vous êtes parent, prendre du temps pour soi, c'est le passer loin de ses enfants. Si vous avez un travail prenant, cela peut vous sembler injuste de partir plus tôt et de demander à quelqu'un de finir à votre place. Si vous prenez soin de parents vieillissants, vous êtes peut-être inquiet qu'il y ait un problème pendant votre absence.

L'idée que ce n'est pas juste ou que c'est égoïste de prendre soin de soi est rarement questionnée. C'est un exemple de la façon dont la pleine conscience peut jouer un rôle révolutionnaire dans la façon dont nous vivons notre vie.

Lorsque nous approfondissons notre pratique, nous pouvons commencer à nous questionner sur la façon dont nous considérons certaines choses comme acquises. Cela peut ouvrir un nouveau monde de possibilités, et nous permettre de nous considérer avec la même douceur et la même attention que nous considérons les autres.

Un aspect important de la bienveillance pour soi-même est de reconnaître que le facteur le plus important pour le faire véritablement est notre volonté de « prendre l'initiative ». Très souvent, et d'autant plus si l'on a fait l'expérience de difficultés répétées, on peut devenir passif, et attendre que quelqu'un ou quelque chose vienne vers nous. Prendre l'initiative de se faire du bien, c'est vraiment accepter l'invitation que nous font nos propres corps, esprit et cœur de se relier encore et encore, d'écouter attentivement, d'être conscient des « signaux » envoyés et d'y répondre de manière appropriée. Remarquer que nos épaules sont tendues et les étirer, c'est répondre au même type d'impulsion que de se rappeler de prendre nos médicaments, d'aller à un rendez-vous médical pour lequel on n'a que trop tardé ou parler d'un conflit avec quelqu'un.

Pour beaucoup d'entre nous, l'une des choses les plus difficiles n'est pas seulement de reconnaître lorsque nous avons besoin de douceur, mais aussi d'être capable de se l'apporter. La pleine conscience est une pratique qui nous aide à remarquer lorsque nous avons besoin de notre propre attention bienveillante, et c'est profondément nourrissant.

Source : *De Mindfulness-Based Stress Reduction: The MBSR Program for Enhancing Health and Well Being.*

Le pouvoir de l'engagement

« Tant que nous ne nous engageons pas, le doute règne, la possibilité de se rétracter demeure et l'inefficacité prévaut toujours.

En ce qui concerne tous les actes d'initiatives et de créativité, il est une vérité élémentaire dont l'ignorance a des incidences innombrables et fait avorter des projets splendides. Dès le moment où on s'engage pleinement, la providence se met également en marche.

Pour nous aider, se mettent en œuvre toutes sortes de chose qui sinon n'auraient jamais eu lieu. Tout un enchaînement d'événements, de situation et de décision crée en notre faveur toutes sortes d'incidents imprévus, des rencontres et des aides matérielles que nous n'aurions jamais rêvé de rencontrer sur notre chemin.

*Tout ce que tu peux faire ou rêver de faire, tu peux l'entreprendre.
L'audace renferme en soi génie, pouvoir et magie.*

Débute maintenant. »

Goethe

NB : ce texte est généralement attribué à Johann Wolfgang Goethe dans son intégralité. En réalité la majeure partie du texte a été écrite par William Hutchison Murray, un alpiniste et écrivain écossais (18 mars 1913 – 19 mars 1996). Seul les deux dernières phrases & vers proviennent du « Faust » de Goethe.



Requiem Scenario

Note: Ceci est un extrait d'un livre qui présente un dialogue entre quatre penseurs bien connus sur le changement et la croissance personnels en cultivant la présence dans le travail, la vie publique et le service (leur utilisation du mot présence correspond très étroitement à ce que nous avons appelé pleine conscience).

Le mouvement vers le changement peut commencer par un événement aussi surprenant que Fred a affronté, mais il peut aussi être déclenché par quelque chose d'assez petit. Mais pour tous ceux qui acceptent l'invitation, on comprend très vite, comme pour Fred, que «je ne peux pas revenir à la manière dont les choses étaient».

Joseph, l'un des quatre auteurs du livre, raconte l'histoire de Fred comme suit:

Il y a plusieurs années, dans l'un de nos ateliers sur le leadership, un homme jamaïcain, de la Banque mondiale, nommé Fred, a raconté une histoire qui a profondément ému les gens. Quelques années auparavant, on lui avait diagnostiqué une maladie en phase terminale. Après avoir consulté un certain nombre de médecins, qui ont tous confirmé le diagnostic, il est passé par ce que tout le monde fait dans cette situation. Pendant des semaines, il l'a nié. Mais petit à petit, avec l'aide d'amis, il a compris qu'il n'allait vivre que quelques mois de plus. « Puis quelque chose d'extraordinaire s'est produit », a-t-il dit. « J'ai simplement arrêté de faire tout ce qui n'était pas essentiel, cela n'avait pas d'importance. J'ai commencé à travailler sur des projets avec des enfants que j'aurais toujours voulu faire. J'ai arrêté de me disputer avec ma mère. Quand quelqu'un m'interrompait dans la circulation ou que quelque chose se produisait qui m'aurait bouleversé dans le passé, je ne me suis pas énervé. Je n'ai tout simplement pas eu le temps de perdre sur rien de tout cela.

Vers la fin de cette période, Fred a commencé une merveilleuse relation avec une femme qui pensait qu'il devrait avoir plus d'opinions sur son état. Il a consulté des médecins aux États-Unis et a rapidement reçu un appel téléphonique disant: «Nous avons un diagnostic différent.» Le médecin lui a dit qu'il avait une forme rare d'une maladie curable. Et puis vint la partie de l'histoire que je n'oublierai jamais. Fred a dit: "Quand j'ai entendu cela au téléphone, j'ai pleuré comme un bébé - parce que j'avais peur que la vie revienne comme avant."

Il a fallu que Fred croit qu'il allait mourir pour qu'il se réveille. Il a fallu ce genre de choc pour que sa vie se transforme. C'est peut-être ce qui doit arriver pour nous tous, pour tous ceux qui vivent sur Terre.

C'est peut-être ce que nous offre Requiem Scenario.

Il y eut un silence pendant un moment.

"Vous savez," dit doucement Joseph, "En fin de compte, le seul changement qui fera une différence est la transformation du cœur humain."

Source : Presence: Human Purpose and the Field of the Future par Joseph Jaworski, et. al.



The Broken Violin

Cette histoire de la corde de violon cassée d'Itzhak Perlman est un autre exemple de légende urbaine (comme l'histoire «Si j'avais ma vie à revivre», plus haut dans ce manuel).

Une version de l'histoire est effectivement apparue dans The Houston Chronicle le 10 février 2001, mais l'histoire n'a pas pu être vérifiée. Apparemment, le journaliste avait supposé que l'histoire était vraie sans vérifier les faits. Le message de cette histoire est qu'il n'existe pas de méditant «parfait». Mais nous pouvons faire de notre mieux à chaque fois que nous pratiquons, combinant une compréhension douce lorsque nous ne pouvons pas nous entraîner un jour et une persévérance tranquille pour ne pas abandonner. Perlman a continué. Alors pouvons-nous le faire aussi!

Le 18 novembre 1995, Itzhak Perlman, le violoniste, est monté sur scène pour donner un concert à Avery Fisher Hall au Lincoln Center de New York. Si vous avez déjà assisté à un concert de Perlman, vous savez que monter sur scène n'est pas une mince affaire pour lui.

Il a été atteint de polio dans son enfance, il porte donc un appareil aux deux jambes et marche à l'aide de deux béquilles. Le voir traverser la scène pas à pas, douloureusement et lentement, est un spectacle inoubliable. Il marche péniblement, mais majestueusement, jusqu'à ce qu'il atteigne sa chaise. Puis il s'assied, pose lentement ses béquilles sur le sol, défait les agrafes de ses jambes, replie un pied en arrière et étend l'autre pied en avant. Puis il se penche, prend le violon, le met sous son menton, fait un signe de tête au chef d'orchestre et se met à jouer. Désormais, le public est habitué à ce rituel. Ils s'assoient tranquillement pendant qu'il traverse la scène jusqu'à sa chaise. Ils restent silencieux avec respect pendant qu'il défait ses agrafes sur ses jambes. Ils attendent qu'il soit prêt à jouer. Mais cette fois, quelque chose s'est mal passé. Au moment où il terminait les premières mesures, une des cordes de son violon s'est cassée. Vous pouviez entendre le claquement, il a explosé comme un coup de feu à travers la pièce. Il n'y avait aucun doute sur ce que signifiait ce son. Il n'y avait aucun doute sur ce qu'il avait à faire. Les gens qui étaient là ce soir-là pensaient qu'il allait devoir se lever, remettre ses fermoirs, ramasser les béquilles et boiter hors de la scène, soit pour trouver un autre violon, soit pour trouver une autre corde pour celui-ci. Mais il ne l'a pas fait. Au lieu de cela, il attendit un moment, ferma les yeux puis fit signe au chef d'orchestre de recommencer. L'orchestre a commencé, à jouer de nouveau. Et il a joué avec une telle passion, une telle puissance et une telle pureté que nous n'avions jamais entendu auparavant.

Bien sûr, tout le monde sait qu'il est impossible de jouer une œuvre symphonique avec seulement trois cordes. Je le sais et vous le savez, mais cette nuit-là, Itzhak Perlman a refusé de le reconnaître.

Source : The Houston Chronicle, 10 Février, 2001



De tout son cœur

Savoir vivre de tout son cœur est un don précieux, mais personne ne peut nous en faire cadeau. Il faut trouver le chemin qui a du cœur et ensuite le parcourir impeccablement. En route, nous rencontrons nos propres crispations, nos maux de tête, nos échecs complets. Mais si l'on pratique, si l'on suit le chemin de tout son cœur, ces inconvénients ne sont pas un obstacle. Ils constituent simplement une certaine texture, une certaine énergie de vie. Et plus encore, quand « ça plane », quand tout va bien, quand on pense : « Voilà, c'est celui-là le chemin qui a du cœur », alors d'un seul coup on tombe à plat ventre. Tout le monde en est témoin. On dit alors : « C'est donc ça le chemin qui a du cœur ? On dirait plutôt le chemin du vol plané dans la boue. » mais puisqu'on est engagé à fond dans le voyage, on se sent aiguillonné, stimulé. C'est comme lorsque quelqu'un rit de nous et nous met au défi de trouver ce qu'il fait faire alors que nous n'en avons aucune idée. Ça nous rend plus humble. Ça ouvre notre cœur.

Source : Pema Chödrön : *Entrer en amitié avec soi-même : Dire oui à la vie, se réconcilier avec soi-même et le monde*. Pocket, 2000, p. 191.

*

Vivez vos questions

[...] je voudrais vous prier, autant que je sais le faire, d'être patient en face de tout ce qui n'est pas résolu dans votre cœur. Efforcez-vous d'aimer vos questions elles-mêmes, chacune comme une pièce qui vous serait fermée, comme un livre écrit dans une langue étrangère. Ne cherchez pas pour le moment des réponses qui ne peuvent vous être apportées, parce que vous ne sauriez pas les mettre en pratique, les « vivre ». Et il s'agit précisément de tout vivre.

Ne vivez pour l'instant que vos questions. Peut-être, simplement en les vivant, finirez-vous par entrer insensiblement, un jour, dans les réponses. [...]

Rainer Maria Rilke : *Lettres à un jeune poète.*