

LES CINQ BRINS DE LA SAGESSE

EPISODE 01 : ARRIVEE CHEZ SHAKUNTALA ET AJAY

Amie indienne

Et voilà, nos amis Uma et Vindrou avaient tellement envie de nous voir qu'ils ont pris leur vaisseau spatial, très spécial, pour venir nous retrouver dans nos montagnes, pas loin de l'Himalaya.

Allez, je vous invite à venir avec nous.

Les voici arrivés à destination, la maison de Shakuntala et de Ajay. C'est ici que nous allons les suivre dans leur recherche des cinq brins de la Sagesse. Donc, ici que commence cette nouvelle série de bulles de réflexions et de partage. Au programme, douceur et paix, rencontre, amour et soleil des âmes. Je m'éclipse pour vous laisser vivre tout cela avec eux. À bientôt !

Uma

Beau et bon jour Ajay.

Vindrou

Beau et bon jour Shakuntala.

Ajay

Namasté Uma.

Shakuntala

Namasté, Vindrou et Namasté à ce jour plein d'amour qui nous réunit.

Bonjour, et oui, c'est moi Shakuntala, l'amie indienne de Uma et Vindrou. Nous nous sommes rencontrés au hasard d'une balade entre deux étoiles, et depuis nous sommes unis cœur et âme. Mon frère, c'est lui, là, à côté de moi, il s'appelle Ajay. Il paraît très sérieux comme ça, mais c'est un amour. Alors, bienvenue dans notre monde à nous, quelque part sous les plus hauts sommets de notre terre.

Vindrou

Dites-moi, les amis, Uma et moi avons plein de questions à vous poser, principalement autour de la sagesse, une sagesse dont les habitants de l'univers tout entier ont tellement besoin de s'imprégner pour retrouver un équilibre paisible et plein d'amour.

La première est celle-ci : pourquoi parlez-vous ici des brins de la sagesse et non pas des clés, des voies, des chemins ou des sentiers ou encore des piliers de la sagesse ?

Vieux Sage

Bonjour les enfants, un jour, Shakuntala m'a raconté que Uma adore marcher sur une corde tendue entre deux rochers. Alors, je reprends l'image de cette corde, pour vous donner une première réponse.

Imaginons que cette corde soit tressée de cinq brins. Nous en déduisons alors naturellement que Uma marche sur les cinq brins à la fois. Vindrou, tu me parles de clés, de chemins ou de piliers.

Imaginons cinq clés qui ouvrent cinq portes donnant sur cinq salles : Uma ne peut-être dans les cinq à la fois.

Imaginons cinq sentiers : Uma ne peut marcher sur les cinq à la fois.

Imaginons cinq piliers : Uma ne peut les gravir tous les cinq à la fois... alors que la corde à cinq brins ne lui pose aucun problème !

Or pour parvenir à la Sagesse, il nous faut chaque jour et en même temps, appliquer ces cinq principes fondamentaux que sont la connaissance, l'amour, la morale, la présence et l'acceptation ; les appliquer dans le même temps, tous les cinq à la fois.

Ai-je répondu à ta question, Vindrou ?

Vindrou

Oh oui, merci vieux Sage, nous allons nous imprégner de tout cela avec Uma.

Uma

Tu as bien fait de poser cette question Vindrou, car notre vieux Sage nous fait aborder la compréhension de la Sagesse avec un tout nouveau regard. Il ne s'agit donc pas de passer des années à acquérir des connaissances, puis les années suivantes d'apprendre à aimer, puis à apprendre l'instant présent. Ce que j'ai compris, est que, aller vers la Sagesse, c'est embrasser tout cela à la fois.

Vindrou

Et oui Uma, comme toi lorsque tu dances sur les cinq brins de ta corde : tu dances sur les cinq brins à la fois, et si un ou deux de ces brins manquai(en)t, la corde serait beaucoup plus fragile ou alors se romprait. De même pour la Sagesse. Belle image donnée par le sage, non ?

EPISODE 02 : LA CONNAISSANCE

Ajay

Ainsi, vous avez rencontré un de nos Anciens qui vous a proposé un nouveau regard sur la Sagesse et les brins dont elle est tressée ?

Uma

Et oui, nous avons bien compris que le voyage vers la Sagesse commence par un regard. Non par un regard posé sur le monde pour le juger ou le dominer, mais par un regard qui cherche à le comprendre et à mieux le connaître. Un regard qui interroge des lois profondes régissant l'univers autant que chacune et chacun d'entre nous.

Shakuntala

Vous devinez donc peut-être pourquoi la connaissance est le premier brin de la sagesse : il est celui qui permet de comprendre le monde sans le fuir et de se comprendre soi-même sans se mentir.

Uma

Oui, et nous avons aussi compris que si nous ne nous connaissons pas nous-mêmes, nous avons beau avoir appris un million de choses par cœur, nous pouvons pourtant nous perdre au fin fond de nous-mêmes.

Ajay

Tu vois très juste Uma. Comment comprendre ce qui nous entoure si nous ne nous connaissons pas nous-même ? En effet, le principal obstacle sur le chemin de la vérité, c'est nous. Ce sont nos perceptions tellement imparfaites de tout ce qui nous entoure, qui faussent tout notre raisonnement.

Nous ne voyons le monde qu'à travers notre petite personne, et c'est notre petite personne qui voile et bloque l'accès à la réalité, et par conséquent, à la vérité. À nous, donc, de tenter de percevoir le monde au-delà de ce voile ; à nous de regarder le monde à travers la connaissance, à nous-mêmes de partir à la quête de la vérité.

Vindrou

Mes doux amis, ma question peut-être va sembler absurde, mais à ce stade de réflexion, j'ai peur de confondre savoir et connaissance.

Ajay

Peut-être Vindrou. Nos vieux Sages nous ont appris que la différence entre savoir et connaissance peut s'exprimer ainsi :

- Le savoir est un acquis, finalement très limité, tandis que la connaissance est un chemin sans fin.
- Le savoir s'exprime comme une récitation bien apprise, tandis que la connaissance exprime notre compréhension des êtres et des choses qui nous entourent.
- Le savoir est une affirmation, alors que la connaissance, résultat d'une somme d'expériences, est un éternel questionnement.
- Le savoir est une certitude, alors que la connaissance nous invite à douter, à réfléchir, à nous interroger sans cesse.
- Le savoir est accumulation, tandis que la connaissance implique sans cesse d'apprendre à désapprendre.

Les maîtres de la connaissance aiment nous rappeler que presque toujours, ce que nous considérons hier comme vérité absolue, s'avère être faux aujourd'hui. Donc, en toute logique, ce que nous considérons comme vrai aujourd'hui, a de fortes chances de s'avérer faux demain. C'est cela l'évolution, et la connaissance ne cesse d'évoluer.

Shakuntala

Pour préciser encore un peu plus ce que tu viens de dire Ajay, je dirais que le savoir est une accumulation d'informations dont nous ne savons pas toujours quoi faire. Alors qu'au contraire, la connaissance est l'exploration de nouvelles voies de compréhension qui nécessite une remise en cause permanente des savoirs acquis.

Un des plus grands scientifiques de notre terre disait que *la connaissance s'acquiert par la réflexion, la logique et l'expérience, et que tout le reste n'est que de l'information.*

Un autre grand penseur allait plus loin sur le chemin de la connaissance, affirmant que *même les erreurs peuvent ouvrir les portes de la découverte.*

La connaissance est donc très différente du savoir. En effet, celui qui est persuadé s'avoir, en croyant qu'il a appris une fois pour toutes, a tendance à perdre toute envie de continuer à poursuivre sa quête de connaissance. Il ne voit plus le monde qu'à travers ce qu'il croit savoir. Hélas, ce grand sachant est souvent incapable d'adaptation à la vie réelle et ses certitudes se transforment très vite en illusion.

Au fait, les amis, savez-vous quel est le contraire de la connaissance ? Et bien c'est l'ignorance, l'ignorance étant, bien sûr, le fait de ne pas comprendre, mais aussi, et trop souvent, le fait d'avoir l'illusion de comprendre.

Uma

Et en quoi consiste cette connaissance de soi ?

Ajay

Avant tout, à savoir reconnaître que nous ne savons rien. *Tout ce que je sais, c'est que je ne sais rien*, déclarait Socrate, un grand sage grec.

Loin d'être un constat d'échec, reconnaître que nous ne savons rien, ou tout du moins pas grand-chose, nous permet d'accepter l'idée que le chemin de la connaissance s'élève au-dessus de toutes nos habitudes, de tous nos jugements et de tout attachement.

Le chemin de la connaissance nous permet de découvrir de nouveaux territoires et d'entrer dans un nouveau monde. C'est un chemin de liberté, et croyez-moi, les amis, seul le chemin compte.

Savoir que nous ne savons vraiment pas grand-chose de la vie, du monde ou de l'univers, permet de nous laisser porter par l'évidence, nous laisser porter par une espèce de logique universelle.

Et là, qu'est-ce qu'on se sent bien !

Shakuntala

Finalement, nous l'avons vu, le principal obstacle à la vérité est nous-mêmes, c'est-à-dire nos conditionnements, nos préjugés, notre ego, notre soif de pouvoir et bien d'autres petits remparts.

Le cherchant, quant à lui, n'est pas celui qui accumule les savoirs, tout simplement parce que le but de la connaissance n'est pas l'omniscience. On peut savoir toutes les dates de toutes les guerres qui ont eu lieu dans le monde tout entier, et ne pas avoir la connaissance profonde de leur pourquoi et comment, ni de l'horreur de leurs conséquences. Sinon les grands sachants de ce monde auraient compris depuis longtemps l'absurdité des guerres et comment les éviter, vous ne croyez pas ?

Vindrou

Bon, je crois qu'il va nous falloir un peu, voire beaucoup de temps pour réaliser pleinement toute la richesse de ce brin de sagesse.

Uma et Vindrou

Merci, merci Shakuntala et Ajay.

EPISODE 03 - L'AMOUR

Amie indienne

Nos amis, Uma et Vindrou, vont maintenant découvrir un autre des cinq brins de la sagesse : celui de l'amour. Mais attention, ce brin d'amour n'a rien à voir avec une amourette. Non, le brin d'amour dont nous parlons ici, est à la Sagesse ce que la sève est à l'arbre : sa force, sa vigueur, sa vitalité.

Je vous laisse avec nos amis redécouvrir tous les visages de l'amour qui se cachent, hélas, trop souvent derrière le masque de la futilité et du galvaudage.

À bientôt, je vous embrasse, à plein amour, bien sûr.

Uma

Ajay, que veut dire notre amie lorsqu'elle parle des différents visages de l'amour ?

Ajay

Elle fait allusion aux trois visages décrits par les grands Sages de ce monde :

- Le premier visage de l'amour est Eros, le visage des promesses charnelles et du plaisir sans cesse renouvelé. C'est l'union physique, mais aussi spirituelle avec l'être aimé, une pulsion de vie vers l'autre, une fusion avec l'autre. C'est avant tout une passion.
- Le second visage de l'amour est Philia. C'est l'amour-amitié tissé de tendresse, de générosité, de respect et de réciprocité ; une volonté de vouloir offrir du bien à l'autre, toujours et à tout moment.

- Le troisième visage, Agapé est l'amour porté à tout ce qui vit sur notre terre. Dans Agapé, il y a un parfum d'égalité entre tous, amis, et même ennemis. Dans Agapé, la relation est désintéressée. Il n'y a pas ici de caractère unique, ni personnel comme dans Eros, et pas de réciprocité attendue comme dans Philia. C'est un amour généreux, universel, n'attendant pas d'amour de la part de l'autre, un amour pur et sans commerce.

Shakuntala

Et bien moi, j'ai envie d'ajouter encore un autre regard : si tout dans ce monde a une seule et même origine, alors nous sommes tous issus de la même poussière d'étoile, du même être, de la même volonté, de la même matière. Nous sommes donc tous une part du même être. Il en découle une loi fondamentale : l'unité, qui fait que je suis l'autre et tous les autres. Je suis l'humanité tout entière : je suis les arbres, je suis Nature, je suis Univers. Alors, l'homme aimant, privilégie l'égalité, le respect, la tolérance, la coopération et la solidarité au service de l'humanité tout entière.

Ainsi, la loi d'amour apparaît dès que nous prenons conscience que notre destin est lié à celui des autres. C'est en aimant les autres que l'humanité pourra s'épanouir et progresser, et nous aussi. Et cette loi d'amour consiste, non pas à juger, mais à nous accepter nous-mêmes, accepter notre destin, accepter les autres, à compatir, à aider et à assister.

Une chanson disait : *si tous les hommes vivaient d'amour, il n'y aurait plus de misère et nous serions tous frères.*

Pourquoi ne pas faire de ce rêve une réalité ? Pourquoi ne pas croire en l'improbable ?

Ajay

Et oui, pourquoi ne pas croire en l'improbable ?

D'ailleurs, un philosophe l'exprimait ainsi : *un jour, quand nous aurons maîtrisé les vents, les marées et la pesanteur, nous exploiterons l'énergie de l'amour. Alors, pour la deuxième fois dans l'histoire du monde, nous aurons découvert le feu.*

Uma

Et quelles sont, selon vous, les étapes qui mènent à l'amour ?

La Dame Sage

Namasté Uma. Les étapes sont peut-être celles-ci :

- Au début, on aime uniquement lorsque nous sommes aimés.
- Puis nous aimons spontanément, mais à condition d'être aimés en retour.
- Plus tard, nous aimons, même sans être aimés, mais à condition que notre amour soit accepté.
- Et vient enfin le jour où nous aimons, purement et simplement, sans autre besoin, ni autre joie que d'aimer.

Pour passer d'une étape à la suivante, il faut développer encore et encore la connaissance de soi, ressentir au plus profond de nos cœurs le bonheur d'aimer, même si l'être aimé ne nous manifeste aucun amour, ni aucun signe joyeux d'être aimé.

Rappelle-toi : ce que nous offrons par amour pur et désintéressé à l'autre ou aux autres, est un cadeau que nous nous faisons nous-mêmes.

Puissent ces mots vous accompagner sur le chemin de l'Amour, Uma, toi et tes bons amis Shakuntala, Vindrou et Ajay. Je sais que vous pouvez atteindre cette dernière étape malgré tous les obstacles qui se présenteront à vous. Une chose encore : je vous aime !

Amie indienne

Nous ne pouvions quitter ce brin d'amour sans partager quelques belles paroles à son sujet, ainsi qu'une merveilleuse chanson d'amour pleine de lumière.

EPISODE 04 - L'ETHIQUE ET LA MORALE

Amie indienne

Ah non ! Ne pensez surtout pas que ni Uma, ni Vindrou, ni Shakuntala, ni Ajay ne vont vivre une chose pareille. Loin de là, ils vont découvrir un nouveau brin de la Sagesse, effectivement tissé d'éthique et de morale.

Mais rassurez-vous : dans la paix et la compréhension. Et vous, vous connaissez la différence qui existe entre morale et éthique ? Moi, pas trop. Aussi, je vais rester invisible dans un coin du paysage pour écouter nos grands Sages. À tout à l'heure les amis.

Un Indien

Moi je te parle d'éthique.

Un autre indien

Moi, de ce que j'ai toujours appris par cœur : la morale.

Le premier Indien

Alors, travaillons ensemble. Tu seras la mémoire, et moi la réflexion.

Ajay

Et oui, les amis, l'éthique est un peu à la morale comme la connaissance au savoir : une collection de choses non seulement apprises, mais comprises. Concernant l'éthique : une somme de règles et de principes bien compris et réfléchis ; et du coup, admise par chacune et chacun d'entre nous.

Uma

Ajay, pourriez-vous Shakuntala ou toi nous expliquer plus précisément le rôle de la morale et celui de l'éthique en tant que brin de sagesse ? Et pourquoi l'éthique semble ici, primordiale ?

Ajay

Oui bien sûr. Mais je laisse Shakuntala tenter de vous expliquer cela le plus simplement possible.

Shakuntala

Oh, merci pour ce cadeau, mon bel ami ! Oui, je vais essayer. Commençons par la morale.

C'est théoriquement elle qui dicte et limite nos comportements dans la société et le monde où nous vivons. En effet, de la morale découlent les lois et les normes, c'est-à-dire ce qu'il faut faire ou ne pas faire. Autrement dit, les obligations, les devoirs et les interdictions de chacun.

Le problème est que la morale est fortement déterminée par notre culture. Elle peut donc varier d'un endroit à un autre et évoluer dans le temps. Elle se veut absolue et universelle, mais elle est en réalité très relative. Ce qui explique qu'elle soit souvent contestée au sein même d'une même société. Elle crée des désaccords entre, par exemple, conservateurs et progressistes, rigoristes et libéraux et ces oppositions conduisent trop souvent à la violence. Si bien que, au lieu d'être pensée et présentée comme un chemin d'accès au bonheur, la morale s'impose, trop souvent, comme un instrument de jugement, voire de châtiments visant à distinguer les bons, et les mauvais.

Tu commences à comprendre, Uma, pourquoi privilégier l'éthique ? L'éthique est une notion plus ouverte et plus adaptée à notre relation avec les autres et avec le monde. Alors que la morale consiste à juger, l'éthique cherche le comportement le plus raisonnable, susceptible de mener au bonheur global : celui de l'individu et de la société toute entière. Alors que la morale est devoir, l'éthique invite à l'amour. Et de plus, elle rejoint la justice, dans la mesure où elle cherche l'équilibre entre la cohésion sociale, et le facteur humain, c'est-à-dire le principe de tolérance.

Ajay

Une autre différence entre éthique et morale est que l'éthique est une démarche personnelle et profondément intérieure. Elle nous invite individuellement à dépasser la morale. C'est un véritable choix personnel. On choisit librement d'adhérer à ces principes, parce qu'ils nous permettent d'atteindre une vie bonne et heureuse. Loin de nous frustrer ou de nous contrarier, elle nous réjouit car elle est dictée par notre raison et notre cœur. Cette recherche du bonheur personnel est étroitement liée au respect de la bienveillance envers autrui. Elle est vertueuse. Et rappelons-nous, la vertu est l'art de l'équilibre, une voix du milieu entre deux dérives opposées.

D'ailleurs, accompagnons ces deux voyageurs sur le chemin de la vertu pour aller retrouver un de nos amis, Sage parmi les Sages. Il nous expliquera comment les différentes expressions de la vertu peuvent se traduire dans nos vies quotidiennes.

Vieux Sage

Namasté, mes jeunes amis, Ajay et Shakuntala vous ont parlé de la vertu, et moi je vais tenter de vous faire découvrir les multiples expressions de cette vertu, car la vertu nous offre plusieurs visages.

Commençons par la juste compréhension, une compréhension issue de l'expérience et du discernement qui nous permet de percevoir le monde tel qu'il est impermanent et interdépendant.

Puis la juste intention, celle qui guide nos actions, faite de bienveillance, renoncer à la haine, de compassion, souhaiter le bien d'autrui, et le renoncement à l'avidité à l'attachement.

La juste parole, celle qui évite le mensonge, la médisance, les blessures faites à autrui. La juste parole est un instrument de paix et de clarté, un moyen de cultiver l'harmonie et non le conflit.

La juste action, celle qui ne nuit ni à soi-même ni aux autres ; sans oublier que la juste action est sublimée par l'intention qu'il apporte.

Le juste mode de vie, celui qui est en accord avec la sagesse et la compassion.

Le juste effort, l'effort équilibré, ni trop tendu, ni trop relâché, comme les cordes d'une harpe, nécessaire à accomplir nos actions et cultiver nos bonnes pensées.

La juste attention ou pleine présence, celle qui nous invite à être pleinement présents dans l'instant que nous vivons, sans distraction ni jugement.

La juste humilité, ni se croire supérieur, ni se sentir nul, mais connaître sa juste valeur.

Et enfin, la juste patience. Souvent difficile à cultiver, surtout à une époque où tout va vite, mais elle est nécessaire à la paix intérieure. Son manque se traduit par l'irritabilité, la colère et le stress. Son excès par la résignation et l'acceptation passive de ce qui ne devrait pas l'être. La patience, tout comme le pacifisme, n'est donc pas soumission, mais une forme d'endurance active.

Oh, je sens que vous allez me dire que tous ces visages de la vertu vont mettre du temps à s'incruster dans votre cœur. Rassurez-vous, cela se fera peu à peu, pas à pas, jour après jour, et croyez-moi, vous y parviendrez. Tout est question de volonté. Merci les amis de m'avoir rendu cette petite visite.

Uma

Que de choses, ce Sage parmi les Sages, nous a-t-il fait découvrir au travers les neuf visages de la vertu ! Tant de clés, ouvrant tant de portes vers la Sagesse.

Vindrou

Et si nous devons résumer tout ce voyage au travers la morale et l'éthique, une seule phrase, effectivement suffit, cette définition géniale, parce que si brève et si profonde à la fois : *l'éthique est une morale comprise*.

Merci, merci, merci les amis de nous avoir ainsi ouvert les yeux. En tout cas, je n'entendrai plus ces deux mots de la même façon. Pour moi désormais, ce sont deux mots, deux valeurs qui permettent d'accéder au bonheur.

Amie indienne

Et bien moi je ne regrette pas de m'être fondue dans le paysage. À nous, maintenant de nourrir notre quotidien avec toutes ces essences de vie : l'amour, la bienveillance, la tolérance, les vertus. Tellement heureuse de pouvoir partager tout cela avec vous. À bientôt !

EPISODE 05 - INSTANT PRESENT

Amie indienne

Et oui, encore moi !

Avant que Shakuntala et Ajay décrivent à Uma et Vindrou ce brin de la Sagesse que nous appelons ici pleine présence ou instant présent, je voudrais vous faire part de ce qui me perturbe à ce sujet, une petite chose que j'ai pu constater en me rendant dans de grandes villes, et une autre à la source de toute réflexion, je crois, sur la notion de ce qu'est l'instant présent.

Mon premier tourment, notre capacité de dispersion et à faire trente-six choses à la fois.

Le gamin

En même temps que je t'écris, je regarde la météo, je surveille mes messages et je pense à demain. Tiens, tu as vu derrière, sur l'écran ?

Amie indienne

Mon second tourment est d'une autre dimension : celle du rapport entre la notion du temps qui passe et celle de l'instant présent. L'instant présent ne serait-il pas telle une goutte d'eau tombant dans le courant, parfois tumultueux de la vie. Est-il possible de figer la course temporelle de la vie ? Est-il possible de figer le courant du torrent ? Je suis sûr que Shakuntala et Ajay peuvent apporter leur éclairage sur cette notion de temps. Écoutons-les.

Ajay

Et oui, belle amie, l'expression vivre, l'instant présent, évoque la capacité que nous avons de nous extraire de notre univers mental, pour nous concentrer pleinement sur ce que nous vivons ici et maintenant, sans nous laisser troubler par dix mille pensées envahissantes. Concrètement, *carpe diem*, c'est-à-dire cueillir le jour ou profiter de l'instant, c'est nous rappeler que derrière les nuages des pensées qui s'agite, le soleil demeure, radieux, éternel, vivre l'instant présent. C'est donc nous souvenir que le soleil brille en toutes circonstances, même dans la peine et la souffrance. Tout le problème, bien sûr, est d'apprendre comment y arriver.

Shakuntala

Et oui, comment arriver ? Éliminons tout d'abord un malentendu. Vivre dans l'instant ne signifie pas se couper du passé, ou renoncer à toute pensée orientée vers l'avenir. Vivre dans l'instant, c'est constater que la vie ne peut se dérouler qu'ici et maintenant. Et constater en même temps que cet instant nous échappe sans cesse, à peine perçu, le voilà déjà passé, car le temps file, fluide, insaisissable.

Pour répondre à tes tourments, notre belle amie, il ne s'agit pas de tenter de figer le temps ni le torrent de la vie, mais de cultiver une présence réceptive et attentive à ce que nous vivons dans la continuité de chaque moment qui se succède. À chaque seconde qui passe, je peux tenter d'être présente, pareil pour la suivante, et encore pareil pour celle

d'après. Ce que nous appelons être dans le présent, c'est cet effort de demeurer attentif à ce que nous faisons, pensons, ressentons instant après instant.

Ajay

C'est tellement vrai Shakuntala !

Aujourd'hui, le véritable obstacle réside dans notre distraction. Nous avons pris l'habitude de faire plusieurs choses à la fois. Résultat, nous ne sommes plus vraiment présents à ce que nous faisons. Bien sûr, la vie moderne ne nous offre pas toujours le choix, et nous sommes souvent contraints à nous comporter ainsi. Mais nous le payons cher : le plaisir s'efface et l'énergie se disperse, l'instant présent s'effondre.

N'avez-vous pas connu des jours où vous partez faire une promenade enchantée, vite gâchée dès les premiers pas par des singes fous, venus mettre le tumulte dans votre cerveau ? Vous savez, toutes ces idées sombres liées au travail, à la famille, à tout ce qui ne va pas dans le monde, à l'avenir, au passé, à ce que nous aurions dû faire et que nous n'avons pas fait.

Comment chasser ces singes fous ?

En nous concentrant sur ce que nous faisons. Pour l'instant, nous marchons, alors écoutons le champ des oiseaux, le bruit du vent dans la vallée, remercions la Nature de nous offrir tout ce que nous voyons là.

Mais ce peut-être aussi lorsque nous mangeons de bons gros œufs, en pensant aux poules qui les ont pondus, à l'éleveuse qui s'occupe des poules, à la terre, au soleil et à la pluie sans lesquelles les poules n'auraient rien à picorer.

Ou encore en étant pleinement à l'écoute de l'ami avec laquelle ou lequel vous partagez cet instant.

Un grand penseur disait : *il y a fort longtemps que le plus important est d'apprendre à faire bon usage de son temps. Car le temps est un de nos biens les plus précieux dont nous sommes en grande partie responsables.*

Le temps instant après instant et le temps suivant.

Nous avons le choix entre le gaspiller dans le tumulte du monde ou le consacrer à ce qui nourrit et élève. Optons, mes amis, pour ce second choix. Nourrissons-nous de l'instant présent et élevons-nous vers la sérénité, la joie et l'amour.

EPISE 06 - ACCEPTATION

Amie indienne

Et voilà, nous arrivons au cinquième et dernier brin de la sagesse : celui de l'acceptation. Cinquième brin, tissé lui-même de quatre mots clés : résignation, émotion, résilience et confiance.

Pour leur faire découvrir ce brin de richesse, Shakuntala et Ajay ont accompagné Uma et Vindrou auprès d'une merveilleuse et grande Sage. C'est elle qui va tenter d'éclairer ce

qu'est, en profondeur, cette notion d'acceptation, celle qui permet d'accepter toute crise et émotionnelle, personnelle, familiale ou de société comme une opportunité d'aller plus loin et encore plus haut.

Allons tranquillement les retrouver.

Sage indienne

Bonjour mes amis, une fois encore, une question d'équilibre entre acceptation et refus, le refus de ce qui est injuste, ou contraire à toute éthique, l'acceptation de ce contre quoi il nous est impossible et inutile de lutter.

Accepter signifie ici dire oui à la vie, pleinement et profondément. Et dire oui à la vie n'est pas simplement l'aimer quand tout va bien, c'est l'accueillir avec ses douceurs et ses orages, avec ses moments de joie autant que les passages douloureux. Aimer la vie uniquement dans ses jours heureux, est, en vérité, ne pas vraiment l'aimer. Même dans l'adversité, même si tout n'est pas parfait, il est possible d'apprendre à dire oui à la vie et l'accepter comme elle vient.

Il ne s'agit pas de résignation, mais d'un acquiescement lucide. Et puis, lutter contre quelque chose que l'on ne peut pas changer, serait s'ajouter soi-même une souffrance inutile.

Vindrou

Si j'ai bien compris, une part de la résiliation invite à percevoir toute crise comme une opportunité, donc à aller vers la lumière. Pourriez-vous alors m'expliquer un peu plus, pourquoi et comment emprunter ce chemin ?

Ajay

Ce qui est amusant Vindrou, c'est que tu viens de prononcer le mot crise. Sais-tu comment ce mot s'écrit en chinois ? Non ? En fait, il s'écrit en deux idéogrammes : l'un, Wei, signifiant danger, l'autre, Ji, opportunité.

Oh, excusez-moi, grande Sage, la question de mon ami vous était adressée...

Sage indienne

Ce n'est pas grave, Ajay, et tu as raison de nous faire cette remarque. En effet, lorsque nous sommes en crise ou lorsque nous traversons une épreuve, il y a toujours à la fois un danger auquel nous devons faire face, mais aussi une opportunité de modifier notre regard, ou bien un peu le cours de notre vie. C'est cela l'acceptation authentique : elle ne nie rien, elle n'excuse pas le mal, elle ne justifie pas la souffrance, mais au contraire, elle dit : je continue. Je continue à aimer, à espérer et à faire confiance. Elle ouvre un espace de liberté et un espace de dignité. C'est une conquête individuelle. C'est à la fois un chemin, peut-être parmi les plus escarpés, mais aussi parmi les plus lumineux. C'est en cela que l'acceptation peut-être source de joie et de découverte.

Avant toute chose, il est important de nous arrêter sur les mots clés que votre ami vient d'évoquer :

- Accepter, c'est consentir à recevoir ce qui nous est offert, c'est se déclarer prête à faire quelque chose, à assumer une charge et à courir un éventuel danger, ou encore

consentir à subir quelque chose, à le tolérer de la part de quelqu'un, l'admettre, le supporter. Mais c'est aussi considérer quelque chose comme juste, exact, l'admettre, l'approuver.

- Se résigner, c'est se soumettre à quelque chose par nécessité, accepter ce à quoi on ne peut ou ne veut plus s'opposer.
- Être résilient, c'est, au contraire, être apte à affronter les épreuves, à trouver des ressources intérieures et des appuis extérieurs, à activer des mécanismes psychique nous permettant de surmonter les traumatismes.
- L'émotion, quant à elle, se traduit souvent par un trouble, voire un malaise physique. C'est une réaction affective brusque et momentanée, agréable ou pénible, souvent accompagnée de manifestations physiques.
- Enfin, la confiance est l'espérance inébranlable que notre chemin ne s'arrête pas là. C'est le sentiment d'assurance que nous donne la conviction que ce chemin peut nous conduire vers avenir plein de promesses.

Merci plein cœur mes jeunes amis d'avoir accepté de venir jusqu'à moi, et rassurez-vous, même s'il vous faut encore un peu de temps pour tresser tous ces brins de sagesse, je sais, et sens que vous y parviendrez très bien, jour après jour.

Merci, merci encore, et croyez en vous.

EPISODE 07 - RETOUR

Amie indienne

Voilà que ce voyage de réflexion sur la Sagesse touche à sa fin pour Uma et Vindrou. Ils vont repartir vers leur petit univers, mais rassurez-vous, ils seront toujours en relation avec Shakuntala et Ajay au travers un réseau d'étoiles et de cœurs. Ce séjour a été très riche en enseignement pour tout le monde, je crois, et nous avons de quoi réfléchir et appliquer tout cela à nos petites vies, chaque jour pendant un siècle ou deux.

Moi, je reste ici et vous embrasse plein cœur, on se donne des nouvelles, bien sûr.

Uma

Vindrou, qu'est-ce qui te vient en tête après ce merveilleux voyage ?

Vindrou

Que la Sagesse est une corde tendue comme une passerelle entre l'instant présent et le suivant, mais aussi qu'elle peut-être une étoffe dont nous pouvons nous envelopper, autant pour affronter les plus grands froids que pour profiter de sa douceur. Et toi, que retiens-tu de nos rencontres avec ces beaux et grands Sages ?

Uma

Qu'un Sage ne tente jamais de s'opposer ni de convaincre, il n'a rien à enseigner : il est celui qui écoute les autres, celui qui renonce à juger. Il accepte chaque point de vue et cherche toujours à comprendre. Et j'ai retenu aussi qu'un Sage perçoit la vérité dans chaque être, dans chaque situation, il se place au-delà du bien et du mal. Il est tolérant,

bienveillant, aimant, plein de bonté. J'ai là-bas vraiment réalisé que s'il y avait plus de Sagesse en ce monde, la société des hommes serait tellement, mais tellement plus harmonieuse. Je sais, tout le monde va me dire que cette idée de Sagesse universelle tient du rêve. Et bien, à moi de croire en l'improbable. Que chacune et chacun dise et pense ce qu'il veut : moi, je veux y croire.

Vindrou

Je vais te dire Uma, tu as raison, un des mille aspects de la Sagesse n'est-il pas d'être conscients, toi et moi, du bonheur d'être là, tout simplement ?

Tiens, nous arrivons à la maison, à bientôt les amis.