

# **Le cœur grand ouvert à l'élan de vie**

Chemin de retraite avec Rainbowlogie

« Vous n'êtes pas une goutte dans l'océan. Vous êtes l'océan tout entier dans une goutte d'eau. »

Djalâl Al-Dîn Rûmi

## **Des percées de clarté**

Grâce à un épique trajet psychanalytique, j'avais cerné ma singularité qui, de visée ultime, passa au statut d'humble vaisseau de navigation dans l'existence. J'avais fait le tour du traitement de ma petite personne et, au bout du parcours, alors que celle-ci se mit à m'orienter plutôt que m'encombrer, des brèches s'étaient ouvertes : des percées de clarté me poussant à m'arracher au chemin studieux d'une vie toute tracée pour... autre chose, mais sans avoir la moindre idée de quoi ; des moments de clarté face à l'ampleur bleutée de la mer, dans le petit pépiement d'oiseaux, le bruissement d'arbres, ou encore dans les bras enlacés de celles et ceux qui partagent mon existence ; des moments de clarté, encore, en chantant et en découvrant que la voix manifestait un intérieur plus grand que mon enveloppe corporelle ; des moments de clarté, traversée par l'évidence implacable, en certains instants pourtant a priori anodins, ou à l'inverse apparemment chaotiques, que tout (moi y compris) était parfaitement logique et à sa place ; des moments de clarté, enfin, dans des pardons accordés aussi soudainement qu'affectueusement, à des êtres à qui j'en voulais pourtant jusque-là avec détermination...

## **Que ma joie demeure !**

Cette étonnante clarté, cette vertigineuse joie, bien que vigoureuse, était toujours assez fugace. Et dans son après-coup, je ne saisisais pas toujours bien à quel cheminement je la devais. J'avais plutôt le sentiment qu'elle me tombait dessus sans crier gare. Elle me traversait, m'embrassait parfois, puis passait comme un feu de paille, m'échappait. Et je l'oubliais. Un jour qu'elle se rappelait à moi alors que j'avais les mains plongées dans la terre de mon jardin, je me suis formulé, comme une invocation à ce qu'elle reste, ce titre de Giono, sans néanmoins savoir d'où je le tenais puisque je ne l'avais pas encore lu : « Que ma joie demeure » !

## **Les ombres du monde**

J'aspirais à pouvoir convoquer cette clarté à ma guise, pour qu'elle m'enchanter, sans qu'elle ne me disperse ou ne me consume ; ni qu'elle ne se fasse souffler, telle une vulgaire miette, par la violence fracassante de l'activité humaine générale qui me glaçait lorsque je mesurais, par spasmes douloureux, l'atteinte qu'elle portait aux si précieuses variations du vivant. J'avais soigné ma petite personne et ses symptômes, produits par un système que je découvrais foncièrement malade et dont je refusais l'héritage. Pourtant, j'appartenais à cette civilisation et il me faudrait bien continuer à faire avec ! Mais alors, y avait-il une façon de l'occuper autrement ? Habiter et consommer en abîmant moins fût une porte d'entrée féconde quand elle ne se résumait pas à se terroriser soi-même – et ainsi à saper paradoxalement la joie de départ de l'engagement dans ces gestes. De même, pour aller à rebours du très humain sens de la marche hégémonique,

explorer un rapport plus tendre à mes pairs alentour était aussi une voie prometteuse, lorsqu'elle ne faisait pas enfler le cœur, plutôt que de tout simplement l'ouvrir grand.

### **Se laisser glisser dans une retraite pour la paix**

J'ai saisi la main tendue, la main amie qui m'invitait à la retraite, à venir y éprouver un autre regard sur l'existence. Pour cela, j'ai franchi le cercle polaire et bien d'autres frontières imaginaires. Je suis allée chercher l'hiver encore plus haut, encore plus froid, pour entrer mieux dans mon intérieur. Avec les autres âmes présentes, durant une semaine, nous avons partagé la vie à quatre, nous avons fait tanière, goûté au froid arctique, à la forêt blanche, au feu du sauna et à la rivière engourdie.

### **Et la lumière fut fête !**

Par les fenêtres de notre maison lapone, nous nous ébahissions des alentours immaculés. Et par la lucarne du cœur de notre hôtesse, nous sondions la représentation du monde qu'elle nous partageait. Nous nous aventurions à chausser ses lunettes pour voir, pour tenter ce focus consistant à rassembler nos moments de clarté joyeuse en apparence épars, mais qui dans leur alignement parfait se profilaient en fin de compte de même nature. La connexion à l'extraordinairement beau (qu'il se trouve dans d'époustouflants paysages, de sidérantes œuvres d'art ou même dans l'ordinaire du quotidien), l'éprouvé d'amour profond, de cohérence épiphanique, d'allégresse gamine, de gratitude pour ce qui est : il s'agissait de regarder tout cela comme autant de pépites serties au même bijou de lumière ! Le spectacle de l'arc-

en-ciel blanc (qui diffracte la lumière au lieu de la décomposer), tout comme la généreuse et scintillante couverture de neige qui amalgamait tout ce qu'elle recouvrait, nous venaient en aide pour capter un bout de cette affaire de tout. Mais nous avons encore à faire un ajustement supplémentaire. Les lunettes enchanteresses de notre hôtesse étaient à double foyer et le champ de sa vision à double-fond. De loin, il s'agissait de distinguer l'unité éclairée ; de près, la révélation que cet éclairage sacré est, en premier lieu, intérieur. Que ce qui miroite dehors est projeté depuis la source de notre en-dedans, donc toujours déjà là, intimement. Ce chatolement, c'est l'élan de vie qui nous traverse et nous rapproche tous. Et fouler le chemin de la spiritualité, c'est écouter cet élan – qui est toujours de joie et d'amour.

### **Chercher le témoin lumineux**

Dans la vie *habituelle*, bien des choses du vacarme (apparemment) du monde ont vocation à distraire de cette pépite qui palpite, à nous en arracher. Les variations sont légion : les soucis de la vie, l'incertitude de demain, l'actualité terrifiante, la bêtise et l'incorrection d'autrui qui se sont immiscées et dont le souvenir persiste et agace, l'altercation que l'on ne voit pas venir et qui effracte, un événement choquant, les doutes, la colère, l'inquiétude pour les siens, la peur de perdre ce/ceux que l'on pense avoir... Ça ne semble plus luire des masses dans ces tourments tempétueux ! Et pourtant, nous a soufflé la gardienne de notre retraite, en y regardant bien, en respirant mieux, même lorsque nous sommes à mille lieues de nous éprouver baigner dans la félicité, notre petit témoin lumineux veille à l'intérieur. Il s'agirait juste de parvenir à le distinguer, en élargissant notre point de vue : ces soucis de la vie sont-ils fondamentalement si

graves dans l'instant ? l'obsession pour demain incertain ne siphonne-t-il pas la substance d'aujourd'hui ? et si la tache infecte que l'on repère dans l'autre que l'on ne peut encadrer, au fond, nous regardait, nous concernait ? et qu'il nous la renvoyait à notre insu comme un miroir dans lequel on résiste fièrement à se reconnaître ? et si, plutôt que de s'imaginer les subir, l'on cherchait par où les épreuves peuvent être des enseignements ? et si l'on consentait à honorer notre lien à l'autre en nous passant de l'attachement propriétaire ? et si je regardais d'un pas de côté la petite personne qui vit tout cela, la petite personne que j'incarne, à laquelle je m'identifie, peut-être parfois trop, alors que je ne m'y réduis pas toute ? et si je décidais de me pardonner de néanmoins souvent y croire ? Ce petit décalage pour regarder de manière plus vaste est une occasion de traverser les émotions sans s'y confondre, et avec un peu d'exercice, de les observer telles des informations que l'on laisse passer. Le petit ego déphasé en perd ses points d'adhérence, glisse comme une étoffe et laisse à nouveau se déployer l'être de clarté qui l'excède largement et lui échappe.

### **Appeler la paix de ses vœux et la cultiver au quotidien**

Que, donc, l'on ne s'y méprenne : la clarté, autrement dit la paix intérieure, n'est pas directement liée à un contexte extérieur favorable. Ce contexte, dans la forme, peut certes à l'occasion y introduire, mais la paix en est indépendante. Et c'est fort heureux, car la vie, qui n'est pas une séance de méditation perpétuelle, s'amuse à nous proposer toutes sortes de situations a priori irritantes ou difficiles. Tout le jeu, c'est d'apprendre à ne pas tomber dans l'embuscade du contexte, le piège de ces petites histoires déstabilisantes, ces petits films que l'on se fait, qui nous

distraient du pur instant présent, où se loge la paix. Ce rapport d'immédiateté au monde, cette joie de l'instant présent typique de l'enfance, ankylosée par oubli, eh bien, avons-nous appris, ça se muscle ! Notre entraîneuse irisée nous a conviées à nous y exercer : mettre sa conscience dans ce que l'on fait, y compris les gestes les plus prétendument anodins ; et quand ça se crispe, quand ça s'inquiète, quand ça souffre et que ça n'est censément plus la paix, respirer, se pardonner et l'appeler de ses vœux, car elle demeure toujours derrière l'écran de fumée de l'agitation. Et après ? Et après : sans résistance, laisser la vie s'écouler et œuvrer, laisser la clarté se manifester à nous lorsque le moment sera venu et qui nous ramènera dans ses bras qui mettent en amour... C'est simple, mais pas si facile, nous a averti notre entraîneuse, car c'est un sport qui consiste paradoxalement à bien se garder de faire et de gesticuler. Il en va de la même discipline pour les choix et les rencontres qui s'offrent à nous dans l'existence : il s'agit, en se plaçant non du côté du mental frétilant, mais de la paix, de tendre l'oreille à l'intuition, de celle qui fait sentir là où l'élan jaillit.

### **Se laisser glisser dans l'avento : recevoir et laisser**

Dans ma valise du retour de cette retraite, j'ai emporté ce qui m'a été offert : une sorte de structure articulée à des pistes erratiques que j'explorais jusqu'alors intuitivement, mais à tâtons et à l'aveugle. J'ai saisi la main amie tendue, tout comme sa proposition d'expérimentation, et tâche aujourd'hui de continuer à faire fonctionner cette structure dessillant le regard, en mobilisant le vocabulaire qui, dans la forme, parvient pour moi à l'activer. Et je me souviens avec force de l'avento, le trou de glace dans la rivière, dans lequel mon amie faiseuse de retraite

m'a invitée à me laisser glisser. Nue comme un ver dans la nuit finlandaise, à petits pas de laine dans la neige, je suis allée le rencontrer et m'y suis plongée. J'ai allongé mon souffle, et peu à peu, quelque chose s'est desserré, a cédé. Quelque chose de moi s'est laissé rassurer par autre chose qui était à la fois de moi et d'ailleurs. Les soubresauts ont cessé, ceux du saisissement du froid comme de l'effroi. Dans cet inouï focus de l'extrême, je n'étais plus qu'entièrement là, dans l'ici-maintenant, les yeux et l'âme écarquillés sur l'unité et l'immensité. Dans l'avento, en cadeau, j'ai laissé un peu de ces peurs et de mes vieilles peaux.

Sophie