



La Douceur

(mars 2023)

Si nous avons de la chance, à un moment donné de notre parcours spirituel, nous pouvons entendre la nouvelle que la réalisation que nous recherchions est déjà là, à cet instant.

Où ? Où ? Comment ?

On nous dit : *Détendez-vous. Ouvrez-vous. Cessez de faire quoi que ce soit. Cessez de chercher quoi que ce soit. Soyez simplement la présence du moment présent.*

Ce genre de conseils peut être utile, mais ils peuvent aussi sembler abrupts et déconcertants. Comment puis-je me détendre de manière aussi radicale ? Je peux me dire de me détendre et de m'ouvrir, mais à quels signes vais-je reconnaître le chemin ? Le fait d'être simplement la présence du moment présent sans rien faire ni chercher quoi que ce soit me fait partir à la dérive. Qu'est-ce qui peut m'aider ?

Nous pouvons trouver un indice pour répondre à ces questions dans l'œuvre du mystique grec du III^{ème} siècle, Plotin. Plotin appelait souvent Dieu "le Bon" et reconnaissait que la réalité numineuse du Bon est omniprésente et toujours présente. Il nous donne ici son indice :

"Le Bon est doux... et il est toujours à la disposition de celui qui le désire".

Répetons-le : la douceur du Bon est toujours à la disposition de qui le désire. Pierre Hadot, le grand historien français, le décrit ainsi :

"Toute la vie de Plotin a consisté à faire l'expérience que la douceur, comme la grâce, proclame la présence du Principe de toutes choses".

C'est un message pour que nous apprenions à nous détendre, à nous ouvrir et à être simplement la présence de l'instant présent, en suivant le parfum de la douceur. La douceur est le signe et l'assurance, et nous pouvons ressentir cette "douceur" spontanément et directement dans notre corps.

Essayez-le. La prochaine fois que vous serez assis en méditation, faisant de votre mieux pour vous détendre et vous ouvrir, suivez la douceur. Vous la reconnaîtrez à son accueil. *"Il y a une chaleur solaire à l'intérieur, qui nourrit le fruit de votre être"*, nous dit Rumi, *"... un souffle d'amour qui vous permet de vous ouvrir à l'infini"*. Laissez sa douceur envahir votre esprit, votre cœur et votre corps. Elle est déjà présente, vous n'avez donc pas besoin de l'inventer.



Si vous vous sentez coincé dans de vieux schémas d'identité personnelle ou de nervosité, vous pouvez commencer par remarquer la douceur de votre respiration, en particulier la façon dont chaque souffle apparaît et disparaît si subtilement. Laissez-la vous rassurer.

Peu à peu, la douceur de votre présence même se révélera. Laissez-vous porter par cette douceur. Quelles que soient les histoires, les peurs ou les chagrins qui troublent votre quotidien, quelles que soient les douleurs ou les dépressions que vous pouvez ressentir, donnez-les à la douceur.

La douceur du Bon n'est pas une chose. C'est plutôt un parfum, un amour familial, une chaleur, une acceptation, une sécurité. C'est tout à fait aimable. C'est pourquoi les soufis l'appellent "l'Ami".

Vous pourriez vous demander : "Le Bon, l'Ami, cette douceur - dois-je croire en tout cela ?".

Je pense que c'est utile, au moins pour commencer. Si vous ne ressentez pas naturellement ce qu'est cette "douceur", commencez par faire semblant de la ressentir. Au bout d'un certain temps, cela deviendra évident. Il ne sera alors plus nécessaire d'y croire.

Vers la fin de sa vie, Plotin devint de plus en plus conscient de l'importance d'apprendre à vivre notre vie quotidienne en étant guidé par notre contemplation de la "douceur du Bon". Tant que nous sommes incarnés dans cette forme humaine, il considérait que notre tâche consiste à jeter un pont entre notre expérience de la pureté du Bien et notre expérience de la vie quotidienne. La douceur est ce pont.

Lorsque nous remarquons, par exemple, que nous portons des jugements, que nous sommes irritables ou que nous ne sommes pas dans le rythme, que se passe-t-il ? Grâce à la douceur même de notre observation, notre irritabilité et notre préoccupation personnelle s'apaisent. Nous nous excusons. Nous devenons plus simples, plus doux.

Suivre la douceur du Bon est en effet une éthique simple et ancienne. Les Védas l'ont dit : *Que le monde entier soit mon ami !* Jésus l'a dit : *Aimez-vous les uns les autres.* Le Dalaï Lama l'a dit : *Ma religion est la bonté.* Le Coran l'a dit : *Les serviteurs du Miséricordieux sont ceux qui marchent doucement sur la terre.*

Dans la tourmente de notre époque, apprendre à marcher doucement sur la terre, suivre la douceur du Bon - par sa grâce, nous trouverons notre chemin.