Le Collier de Perles…

Je voudrais vous raconter l'histoire du plus beau bijou de l'univers. C'est un collier de perles toutes semblables : lorsqu'on regarde une seule de ces perles, on peut y voir le reflet de toutes les autres. Ces perles sont sur un fil qui les lie toutes, c'est notre trame commune, la souffrance :

Souffrance de la naissance, de la maladie, de la vieillesse et de la mort, souffrance de n'être pas en proximité de ceux que l'on aime et d'être proches de ceux que l'on n'aime pas.

Et lorsqu'une seule de ces perles souffre, sa douleur est reflétée par toutes les autres perles. Que cette perle soit proche ou lointaine, sa souffrance est vécue par l'ensemble du collier.

Ainsi, au-delà de tous les dogmes, de toutes les philosophies, de toutes les religions, nous ne pouvons que constater que les expériences fondamentales de la souffrance nous unissent tous.

L'être humain, quelle que soit sa couleur de peau, son sexe, son âge, souffre de la même façon. Lorsqu'il perd son sang, il est rouge et lorsqu'il meurt, qu'il soit riche ou pauvre, il ne peut rien emmener avec lui.

Je prends soin de nous, et toi ? Cette question radicale nous ramène directement en nous-mêmes. En effet, comment pouvoir prendre soin de l'autre, si l'on n'est pas capable de prendre soin de soi ? Comment aimer l'autre si l'on n'est pas capable de s'aimer, de s'accepter, de tolérer nos manques ?

Il faut apprendre à retrouver notre propre point de douceur, d'amour en nous, afin de pouvoir ensuite le projeter sur les autres.

Et toi, prends-tu soin de moi ?

Oui, si tu acceptes de prendre soin de toi, de t'aimer, de te respecter.

Ainsi, lorsque chaque perle du grand collier qui lie tous les êtres peuplant l'univers se responsabilise, il n'est alors plus question d'accuser qui que ce soit d'être le vecteur de nos expériences douloureuses.

Chaque perle reconnaît simplement l'interdépendance qui existe entre toutes les perles et que chaque acte d'amour d'une seule de ces perles a une incidence sur toutes les autres.

Toutes les perles aspirent à la même chose : être séparées de la souffrance et vivre dans le bonheur.

Si nous prenons conscience de cela, nous pouvons reconnaître la souffrance d'autrui à travers notre propre souffrance, mais aussi le bonheur d'autrui à travers notre propre bonheur. Alors, plutôt que de garder pour nous notre bonheur, offrons-le à tous les êtres qui font partie de la grande trame qui constitue l'univers ; et lorsque nous souffrons, plutôt que de nous replier sur notre souffrance personnelle, élargissons notre champ de conscience et pensons aux souffrances d'autrui.

Je prends soin de moi, de nous, de vous, et toi ? Et vous ?

Que faites-vous pour moi, pour nous, pour vous ?

Arrêtons-nous quelques instants, laissons se calmer les multiples pensées qui peuplent notre esprit et concentrons-nous sur cette grande loi universelle qu'est la respiration.

Prenons conscience que nous ne savons pas, ni les uns, ni les autres, si après l'inspiration, il y aura une autre expiration. Prenons conscience du fait que notre vie est aussi fragile qu'une bulle de savon.

Unissons notre souffle, vivons quelques instants de symbiose au coeur même du moment présent, de l'ici et maintenant :

Respirons ensemble dans le silence, écoutez ! L'univers respire !

Respirons ensemble, générons de l'espace en nous, afin d'accueillir l'espace de tous les autres êtres.

Prenons soin de notre espace intérieur afin de nous ouvrir aux autres.

Prenons soin de notre corps puisqu'il est le véhicule du divin en nous.

Prenons soin de notre parole puisqu'elle a le pouvoir du meilleur comme du pire.

Prenons soin de notre esprit, dirigeons-le vers l'amour et la bonté universelle.

Prenons soin de notre lumière intérieure, car elle est le reflet de la lumière qui anime tous les êtres.

Faisons pour autrui ce que nous aimerions qu'autrui fasse pour nous.

N'attendons pas sans cesse que les autres changent, mais acceptons de changer nous-mêmes : car quand je change, le monde change.

Je prends soin de nous, et toi ? Si nous souhaitons jouir de la paix, offrons à l'autre la paix.

Si nous désirons guérir de notre tristesse, de notre colère, guérissons la tristesse et la colère de l'autre.

Je prends soin de nous, et toi ? Les autres t'attendent maintenant, les autres se tournent vers toi pour être aidés, encouragés, fortifiés, éclairés, rassurés, mais avant tout, ils se tournent vers toi pour recevoir de l'amour.

Que tu soies athée ou profondément religieux, que tu soies homme ou femme, malade ou en bonne santé, que tu soies d'ici ou d'ailleurs, regarde l'autre comme un reflet de toi-même et aime le tout simplement. En t'éveillant à l'instant présent, comprends que l'infini se trouve dans la finitude de chaque instant, ou comme l'écrivait la poétesse Emily Dickinson :

« L'Éternité est faite de Maintenant »

Lama Lodreu Wangmo