

Cette lettre ne promet aucune idéologie. Elle est le média d'un travail personnel qui — en ces temps libres à une introspection — nous permettra de réfléchir, ou plus certainement ressentir ce qu'il y a de plus profond en chacun de nous et qui est propice à des vocations inespérées.

Cette lettre est volontairement écrite d'un jet, aussi simplement que possible, sans construction ni plan argumentaire ; elle est un élan du cœur. Il s'agit de ce que nous pourrions tous entreprendre pour nous libérer, au rythme de notre propre cheminement. L'enjeu n'est autre que d'atteindre la sérénité et l'ouverture d'esprit sur notre environnement, sur notre monde.

Le travail que l'on s'exige demande du temps, des mois, des années et parfois une vie entière. Au crépuscule des existences, ou après un choc traumatique, n'entend-on pas le besoin de faire le bilan sur ce qu'on souhaite ? Sur ce qu'on a réalisé de mieux ? Sur ce qu'on a laissé derrière soi pour le bien de ses proches ? Ou plus encore pour l'humanité ? Car nous ne sommes que de passage sur cette terre. Il ne s'agit pas de biens matériels, mais d'un bien qui implique le meilleur pour soi et pour les autres, pour les générations à venir. Nous avons le droit de nous tromper, mais nous devons nous remettre en question, perpétuellement. Plus l'éveil de son moi profond est intensément ressenti, plus il se révèle.

La libération de nos maux psychologiques — et par là même, physiques — s'exerce petit à petit. N'a-t-on jamais ressenti, au petit matin, un élan de bien-être, ou eu une idée lumineuse, comme une évidence ? Bien sûr, parce que le sommeil et le repos sont réparateurs. Sans doute aussi parce qu'on a libéré son esprit de ses états d'âme. C'est alors que le cœur parle.

Il faut bien différencier cela du travail de réflexion : comment gérer sa journée à venir, organiser ses plans professionnels ou autres intendants de la vie. C'est plutôt découvrir dans un premier temps qui on est vraiment, ce qu'on éprouve, ce qu'est notre essence même. C'est découvrir ce que le cœur appelle sans prendre en compte son égo, c'est-à-dire sans calcul. La confiance en soi est bien loin d'être une notion de contrôle ou de pouvoir. Cela passe par un lâcher-prise. S'aimer, s'écouter, se comprendre ; c'est déjà une étape bien importante. Suivront ensuite le don de soi et l'exercice de savoir ce qu'on souhaite vraiment faire de sa vie. Bien sûr, au quotidien il peut être vécu, mais est-il abouti ? Ne dit-on pas « aime-toi, tu aimeras les autres et les autres t'aimeront » ?

La raison en est que, libéré de ses chaînes et des vieux schémas, sans dogme, on donne le meilleur de soi-même.

Comprendre qu'on a accompli quelque chose de bien ou de constructif est tellement valorisant. Chaque instant, chaque jour, chaque soir, on se sent comblé. On peut alors profiter pleinement de sa vie, de chaque moment présent, on s'approche du bonheur. Quand on est serein, on apprécie plus facilement les petites choses, les petits plaisirs.

Dans un premier temps, on le ressent plus facilement en pleine nature ; elle est là pour nous émerveiller et est propice au laisser-aller. On accède plus difficilement à ces petits bonheurs l'esprit engourdi et perturbé par les injonctions de la vie. Ce sont le sport ou la création artistique — aussi simples soient-ils —, la relaxation, la couture, la peinture, l'écriture, le chant, la musique et tant d'autres. C'est un besoin de se libérer, de décharger son corps et son esprit des tensions du quotidien. À son paroxysme, il peut servir au dépassement de soi et au développement personnel.

Rien ne se fait — semble-t-il — si on n'a pas pris le temps de s'introspecter, de découvrir ce que l'on aime, ce dont on a besoin et qui ne se monnaie pas. Il ne s'agit n'y d'être le plus fort ni le meilleur mais de dépasser ses blocages afin de vivre sereinement, s'engager dans des actions qui ont du sens pour soi, mais aussi pour les autres. De toute évidence, cela ne se réalise que si nos proches sont réceptifs et cheminés dans le même sens que nous. S'entourer des bonnes personnes est important, mais parfois difficile. On est naturellement moins apaisé auprès de personnes vénales, égocentriques ou colériques.

Nous avons besoin de conditions favorables sinon il est compréhensible que cela exige plus d'efforts de détachement.

Pour se recentrer, la notion de détachement est très importante. Ce que l'on est devenu ou ce que l'on possède

n'importe pas : aucune vanité, ambition ou frustration n'intervient. Ce sont nos émotions qui nous définissent. Elles doivent nous guider et nous devons les écouter sans les exacerber.

Quand on ressent une profonde tristesse, ou colère, on doit l'écouter et l'accepter pour mieux se comprendre, savoir d'où elle vient et ce qu'elle nous dit. C'est le cœur qui parle et qui tente de s'extraire d'un ou de plusieurs blocages. Bien entendu, les conditions familiales et sociétales doivent nous permettre d'accéder à la détente afin de nous en libérer progressivement. La tâche est parfois lourde, insupportable même, mais on est libre par nature, libre de faire des choix, sans juger ni être jugé. C'est une exigence qui commence par sa propre volonté. Des situations encore plus difficiles nécessitent de la solidarité, incontestablement. Par ailleurs, les personnes persécutantes ont besoin de dénouer leurs colères et la reproduction de leurs propres malheurs. Le cheminement peut être par conséquent plus long.

La peur comme la boulimie du pouvoir et de la possession engendrent la folie humaine. Elles poussent aux discriminations, aux attentats, aux dictatures, aux guerres, aux crimes contre l'Humanité, à la destruction de notre environnement.

Les schémas des décisions verticales nous asservissent, nous ne devenons que l'ombre de nous-mêmes. Cela devrait être plutôt de nous positionner solidairement : s'unir, s'entraider, s'accomplir sans aucune prétention.

Les personnes ambitieuses et dominantes mènent trop souvent notre monde. Et pourtant, ce sont des hommes et des femmes comme nous, qui ont cru avoir le pouvoir de nous guider et parfois réprimer les minorités. Nous nous sommes trompés, infantilisés et déresponsabilisés. Chacun devrait être acteur de notre monde. Les petits ruisseaux font les grandes rivières ; inutile de perdre espoir. La démocratie doit être fédératrice. Elle transcende les clivages en tenant respectueusement compte de l'avis de chacun. Pour la faire vivre, nos désirs doivent converger et dépasser tout intérêt personnel. Elle nous demande de nous investir modestement et humblement.

Avant d'avoir la grande ambition de changer le monde, il est important de commencer par soi. Ainsi on participe à une vie meilleure pour un monde meilleur. Laissons à nos enfants et aux générations futures des valeurs qui passent par leurs propres choix et les poussent à continuer notre possible engagement. Rien ne s'est jamais fait en un jour. Pour autant, si nous réussissons à leur offrir cette opportunité, ils garderont leur âme d'enfant — celle de la curiosité, de l'ouverture d'esprit, de la solidarité et de leur épanouissement personnel, aussi humble et modeste qu'il soit. On ne réussit que ce que l'on aime faire.

Les catastrophes naturelles, climatiques auraient dû nous ramener à la raison. Elles nous font pourtant comprendre que l'Homme fait partie d'un tout et doit rester humble face aux résistances de la vie. N'engendrons pas de nouveaux cataclysmes environnementaux. Nous devons respecter tout équilibre. La Terre parle.

Le corps aussi parle. Écouter sa petite voix intérieure qui nous guide sur le bon chemin. Lâcher le mental, respirer, ressentir permet de redécouvrir notre vraie nature, s'aimer, se faire confiance, rejeter nos peurs et nos craintes. Se nourrir d'informations positives nous permet une liberté de penser. Il est important de diminuer autant que possible les sources et médias qui alimentent le jugement et le stress.

Il ne s'agit pas de renier notre passé ou celui de notre monde actuel, qui est d'ailleurs riche d'enseignements. La rancœur et les remords nous font reculer, la résilience et l'espoir nous font avancer. Pardonner et se pardonner est essentiel à la quête du bonheur. La sagesse n'a pas d'âge. Elle n'exige pas d'avoir vécu des décennies, elle est innée, inexpérimentée, et même impétueuse. Elle demande de l'engagement et de l'audace. On doit oser poursuivre ses rêves et ses désirs. Et même si l'on tombe, on se relève toujours, jusqu'à comprendre comment et pourquoi on existe.

Chacun peut réaliser quelque chose de bon, chacun jouit d'un don pour quelque chose de bien, pour soi-même et notre monde. Nous sommes tous différents et complémentaires, nous pouvons agir individuellement et collectivement. Nous faisons partie intégrante de la nature — animale, végétale et climatique.

Cette leçon de vie est aussi importante à l'échelle individuelle que collective. Ne soyons pas cupides, la nature est bien faite. Nous sommes des êtres spirituels, mais pas toujours pourvus d'intelligence. Car il y en a deux formes : l'une pour accumuler des savoirs et parfois vouloir accéder à des projets trop ambitieux, et l'autre pour décider de ce que nous en faisons, c'est l'intelligence du cœur. Elle développe bien plus de choix judicieux

et intuitifs, et par conséquent des actions sensées. Espérer acquérir toujours plus de biens ne nous comble pas profondément, cela nous éloigne de la simplicité de la vie et nous détache de ce que la nature offre de plus beau. Ne réinventons pas notre écosystème, ne maltraitons pas la biodiversité.

Ne nous gavons plus, ne soyons pas boulimiques de tout et n'importe quoi. Nous devons nous réguler à notre juste valeur, dans des proportions suffisantes et équitables. Ne cherchons plus à voir plus grand, trop grand, car tout s'apparente à une balance. Ce que certains possèdent, d'autres n'y ont plus accès. Soyons dignes, empathiques, modestes et dévoués à chaque besoin individuel pour une cause plus globale.

Abandonnons nos prétentions, si superficielles et égoïstes, libérons-nous de la jalousie et de la frustration, et revenons aux besoins fondamentaux. Dans toute cette démarche, l'égo n'a pas sa place, il est le miroir d'un mal-être à combler des peurs, des besoins, de reconnaissance notamment. La toute-puissance cache des faiblesses mal assumées, et sans doute aussi à cause de l'insouciance de laisser notre monde ainsi évoluer. Est-ce le bon chemin ? Le serpent ne se mord-il pas la queue ? La crise sanitaire du coronavirus que nous traversons tous est un rappel à l'ordre. Il force notre remise en question, pourvu que nous ayons l'humilité de le faire, il ose bouleverser notre façon de penser et par conséquent d'agir pour un sens commun : le respect.

Il n'est pas nécessaire de rêver d'une vie idéalisée. Elle doit être riche de diversité, de ce que nous pouvons ou arrivons à donner de plus juste, de plus vrai et de plus épanouissant. Tout cela n'est pas naïf. La naïveté serait de croire que nous ne sommes pas capables de changer, de s'adapter et de se réinventer. Nous percevons aujourd'hui la réalité du monde que nous créons, nous comprenons que nous nous berçons d'illusions et sommes conscients que nous le conduisons à notre perte. Cette perte de sens, de repères et de sécurité nous déshumanise.

Nous valons mieux que cela, nous avons en nous la capacité innée de penser et d'y réfléchir. Toutes nos ambitions doivent être portées à bon escient. Offrons-nous l'opportunité de faire un bilan. Chacun doit s'éveiller, se réveiller, se libérer des vieux schémas. Oublions notre vision archaïque de notre civilisation et positionnons-nous en tant que citoyens, acteurs d'un monde meilleur.

Le travail est ensuite essentiel à notre développement. Des métiers qui donnent un sens à notre vie. Redonnons de l'intérêt aux petites entreprises qui améliorent notre vie, à la permaculture, à la consommation de produits de proximité, à une économie plus intuitive. La terre est une richesse, à notre disposition, et il est simple d'en profiter. Ouvrons-nous à ces engagements de plus en plus oubliés, saisissons l'opportunité de créer de nouveaux emplois et donnons-leur du sens.

Nous constatons aujourd'hui combien les métiers autour de l'humain sont vitaux et combien ils ont été négligés au profit du rendement, combien notre existence repose sur des besoins rudimentaires. Chacun prend conscience de l'importance de revaloriser les métiers essentiels à notre bien-être : les professions médicales, sociales, agricoles, artisanales, microcommerciales, artistiques, etc. Chacun joue un rôle prépondérant à rendre nos vies meilleures. Le reste a dans ce cas moins de raison d'être. Il n'est plus en tout cas la référence d'une réussite ultime.

C'est ce à quoi par ailleurs doit répondre chaque parent, et que l'école entretient, même si son rôle est avant tout d'instruire et non d'éduquer. L'école offre de quoi mieux s'ouvrir aux champs des possibles et notamment mettre en avant ces métiers faits avec le cœur. Elle doit être source d'épanouissement, et non de compétition. Elle est un prolongement, et non le socle du bien-être de chaque enfant. La famille est une référence affective qui nous offre les moyens de nous réaliser dans le respect et la confiance. Elle est la cellule essentielle que nous devons nourrir. Nous éprouvons des sentiments, nous avons besoin d'amour.

Notre société nous asservit ; nous travaillons, nous mangeons si cela nous est permis, nous dormons mal, nous déprimons. Au nom de quoi ? Nous sommes esclaves de la société de consommation. Nous consommons en voulant toujours plus et en nous étouffant lentement, mais sûrement. Certains croient s'en sortir par l'opulence alors que d'autres résistent. C'est alors que les inégalités sociales se creusent, des mouvements extrêmes émergent, les déracinements s'accroissent, les souffrances et les frustrations resurgissent, les crises sociales sévissent, les dictatures se renforcent. Nous sommes dans un monde au bord de l'implosion. Car jamais rien ne s'est fait sans lutte, sans le combat d'un plus grand nombre. Tout progrès social est venu de ceux qui manquent de beaucoup. L'union fait la force, l'instinct de survie est plus fort que tout.

Aujourd'hui, c'est un malheureux virus qui nous rappelle à l'ordre, qui nous force à l'humilité et à plus d'humanité. Pourquoi faut-il toujours pousser à son extrême et en payer le prix ce que la sagesse nous aurait épargné ? Tempérons nos ardeurs. Nous tombons, mais nous devons nous relever la tête haute, inspirés par cette leçon de vie, pour le bonheur de tous et de chacun auquel nous avons droit. C'est un devoir d'humanisme, c'est la mission de notre existence.

Sans une once de démagogie, cette lettre appelle humblement à s'introspecter et à s'interroger pour une cause personnelle. Ce ne sont que quelques ficelles pour éveiller les consciences. Chacun est son propre guide. N'attendons plus qu'on pense et agisse à notre place. Reprenons nos vies en main, libérons-nous de nos chaînes et accomplissons-nous. Un changement se lève, car au fond de nous, nous le comprenons tous.

Soyons dignes de notre belle devise : Liberté, Égalité, Fraternité.

Avec l'amour inconditionnel d'une mère, merci de propager ce message d'espoir.