

### 3 - Quelques notions de cosmologie

#### Cosmologie bouddhiste

##### *Les six mondes et la vie précieuse*

Revenons à la description que font les bouddhistes des différents mondes (eux pensent qu'ils existent réellement quelque part dans l'univers) parce qu'elle vous donnera une image intéressante de ce que peut être votre vie, ici et maintenant. Le premier est le monde des enfers, chauds ou froids, le monde de la souffrance extrême, conséquence de la haine et de la colère, le monde de la peur, de l'angoisse, des douleurs physiques et psychologiques. Le deuxième est le monde des esprits avides et affamés, le monde du désir et de l'avarice, le monde des frustrations et des insatisfactions permanentes. Le troisième est le monde des animaux, régi par la peur ; c'est un monde de prédateurs et de proies, de chasseurs et de chassés ; c'est aussi le monde de l'ignorance et de la bêtise, des limitations émotionnelles, d'une faculté d'aimer limitée, d'une faculté de comprendre limitée aussi, le monde du manque d'amour et du manque d'intelligence qui, chez les animaux, est compensée par un instinct naturel qui est perdu ou dégénéré chez les êtres humains. Le quatrième monde est celui des "demi-dieux", où règnent les conflits, la méfiance, l'envie, la jalousie, la comparaison et la compétition, où chacun épie chacun, empêchant de profiter de l'abondance et des plaisirs pourtant disponibles. Le cinquième est le monde des dieux, un monde de bonheur qui ressemble au paradis : tout y est possible et tout s'y réalise, mais très dure sera la chute (souvent jusqu'en enfer...) car c'est aussi le monde de l'orgueil, de l'attachement, de l'égoïsme et de l'indifférence au sort des autres.

Le sixième monde est le seul monde véritablement humain, un espace unique de liberté et d'évolution possible : nous satisfaisons nos besoins, en les différenciant bien de nos désirs dont nous savons qu'ils ne peuvent jamais être pleinement satisfaits. Nous savons que

nous sommes un esprit incarné dans un corps pour la durée d'une vie et nous décidons plutôt de dévoiler l'un sans nous attacher à l'autre, nous mettons en pratique les enseignements d'un chemin spirituel authentique... et faisons ainsi de notre vie une vie précieuse. Elle est d'autant plus précieuse que nous avons la possibilité de savoir ce que nous sommes en train de penser, de dire et de faire, nous pouvons en être conscients au lieu de penser, dire et faire des choses de façon totalement mécanique. Nous pouvons être conscients de nos joies et les savourer, et conscients de nos peines et les soulager. Les pierres, les plantes, les animaux ne savent pas ce qu'ils vivent et ne savent pas pourquoi ils le vivent ; ils subissent.

### **Dans quel monde choisissez-vous de vivre ?**

Nous faisons (plus ou moins longtemps selon nos choix et nos compréhensions) l'expérience de ces six mondes au cours de notre vie extérieure, mais aussi et surtout nous les créons et les fortifions ou pas selon ce qui nous habite à l'intérieur : réfléchissez à ce qui précède et regardez votre vie. Voyez dans quel monde vous vivez de façon prédominante, voyez si vous êtes plutôt mus par la haine et la colère, par le désir, l'attachement, la jalousie, la peur, l'orgueil, etc. et vous saurez quel monde vous créez pour vous-mêmes.

Beaucoup d'hommes et des femmes vivent davantage dans le monde des enfers, leur vie est surtout faite de souffrances et de difficultés intellectuelles, émotionnelles, relationnelles ou physiques ; ils vivent une succession de souffrances. D'autres naissent dans une bonne situation, sont élevés dans d'excellentes conditions, ne manquent de rien, sont heureux matériellement, heureux dans leur couple et leur famille, dans leur profession, dans leurs relations sociales, ils réussissent tout ce qu'ils entreprennent. Certains sont à peu près dans cette situation, mais ils passent leur temps à se plaindre, à se comparer aux autres, à être jaloux, avec l'impression qu'il leur manque toujours quelque chose. Il y a ceux qui semblent tout à fait heureux aussi, mais qui ne pensent qu'à manger, à s'amuser, à courir après les plaisirs, mais ils ont au fond d'eux une angoisse cachée, une peur refoulée derrière leur (hyper-)activité et leur poursuite incessante du bien-être et du confort. Il y a ceux qui ne peuvent profiter de rien de ce que la vie leur présente parce qu'ils n'en ont pas les moyens matériels, intellectuels, émotionnels ou relationnels.

Tout ceci existe. Quand vous regardez votre vie actuelle et votre vie passée, faites le compte de tout ce que vous avez fait à partir de l'amour, de l'amitié, de l'affection, de la bienveillance, de la générosité et, de l'autre côté, tout ce que vous avez fait à partir de l'orgueil, la vanité, la véhémence, la jalousie, la comparaison, l'égoïsme, la paresse, l'avidité. Faites le compte et vous saurez dans quel monde vous vivez, et surtout quel sera l'état dominant de votre vie à venir.

### *Votre vie est extrêmement favorable*

Vous - en tout cas, la plupart d'entre vous - avez aujourd'hui une vie vraiment précieuse, et malgré certains inconforts matériels, certaines douleurs ou certains handicaps physiques, certaines difficultés relationnelles, certains problèmes psychologiques, vous êtes dans une vie extrêmement favorable, une situation extrêmement favorable et, en plus, vous avez la chance que quelqu'un vous le dise, vous aide à en prendre conscience.

Pensez à tout ce que vous avez fait de bien, pensé de bien, dit de bien, et imaginez, à l'opposé, tout ce que vous avez pensé, dit et fait à partir de vos traits négatifs du caractère... La très grande majorité des êtres humains se dégradent au lieu de se libérer et d'évoluer. Des milliards d'hommes et de femmes vivent dans des conditions déplorables et connaissent beaucoup de difficultés et de souffrances ; pour la majorité, ce sont des souffrances physiques et matérielles, et pour beaucoup, ce sont des formes d'oppression mentales ou psychologiques, et il est très difficile d'en sortir. Le Bouddha lui-même disait qu'il faut vraiment se consacrer complètement à se transformer, devenir moine ou moniale pour avoir une chance d'en échapper mais, devant la misère humaine, il a décidé d'enseigner qu'en faisant un petit effort, on peut améliorer sa propre situation. Les chemins spirituels ont été mis au point parce que les bodhisattvas et autres entités supérieures trouvent la situation des êtres humains insupportable, ils n'ont de cesse de chercher des moyens qui permettraient à plus d'hommes et de femmes d'échapper à cette misère, des chemins abrupts menant à l'éveil, à la libération et à la réalisation. Sinon, disent les bouddhistes, on reste prisonnier de la roue du samsara, la roue des réincarnations ou des renaissances. Ils disent aussi qu'il n'y a quasiment aucune chance de renaître comme un être humain et ils croient à la possibilité de renaître dans l'un

des autres mondes. Nous ne pensons pas qu'on renaisse réellement dans un autre de ces mondes, mais qu'on renaît dans une situation ressemblant à ces mondes, et la seule façon d'y échapper, c'est de s'éveiller à sa véritable nature, qui permet d'avoir des pensées, des paroles et des actions justes, belles et bonnes.

### *À quoi reconnaît-on un être véritablement humain ?*

En effet, à quoi reconnaît-on un être véritablement humain ? Il ne vit plus sous l'influence des émotions négatives, tellement prégnantes à notre époque où nous vivons un âge de ténèbres, un âge très matérialiste, qui va s'aggraver encore dans les décennies à venir... Un être réellement humain adopte les attitudes des bodhisattvas, il manifeste les qualités de l'esprit et sa vie est un service. Rien d'autre. Donc il faut à tout prix vous éveiller, et c'est relativement simple, mais vous voyez bien à quel point vous êtes faibles, même quand vous prenez une décision qui devrait vous sortir un peu de vos automatismes, de votre mécanicité. Vous y parvenez si peu ! L'être humain est extrêmement faible, la force de sa volonté est quasi nulle, et la plupart de ce qu'il arrive à réaliser, même quand ce sont de grandes choses, c'est parce que les conditions sont favorables et parce qu'il y a beaucoup d'aides autour de lui. Ce n'est jamais la volonté d'une seule personne, même chez ceux qui croient avoir beaucoup de volonté. En réalité, c'est la force de ceux qui les ont précédés, leurs parents, leurs instructeurs, leurs ancêtres ; ou bien c'est la situation qui permet cette manifestation. Mais la plupart du temps, les gens n'y connaissent rien, ils ne comprennent pas grand-chose, ils subissent toutes sortes d'influences qui s'imposent à eux, et leur force de volonté est bien faible. Ils ne sont pas véritablement humains.

Pourquoi quelqu'un comme Rudolf Steiner ou quelqu'un comme moi avons-nous fait des milliers de conférences dans lesquelles nous transmettons des connaissances ? Constamment, tous les jours, nous les transmettons et nous les répétons encore et encore, nous les éclairons d'une façon et d'une autre. Il n'y a qu'une seule raison, c'est que les connaissances spirituelles qui sont étudiées et valorisées, donc aimées et pratiquées, se métamorphosent progressivement en forces de volonté, et elles deviennent une nourriture pour votre âme et pour votre essence. Ce sont les connaissances étudiées,

approfondies, valorisées et mises en œuvre qui donnent cette force, rien d'autre. Une connaissance qui n'est pas repensée et approfondie par soi-même et partagée avec d'autres, qui n'est pas appréciée et pas pratiquée, reste une simple information mémorielle, qui vient s'ajouter au fatras de toutes les informations dont vous avez été abreuvés depuis des décennies ; elle ne donne aucune force. Au contraire, elle vous encombre, elle vous sclérose et vous affaiblit un peu plus !

### *Vivre au meilleur niveau*

Nous proposons à chacun de vivre au meilleur niveau de lui-même, quel que soit son niveau et nous savons qu'il en existe de très nombreux : niveau de connaissance, niveau d'être et niveau d'évolution sont très différents selon les individus. Cet enseignement, qui n'était au départ destiné qu'à des gens dont le but était l'évolution intérieure, l'évolution spirituelle, la réalisation de leur nature la plus élevée, l'éveil, la libération, a au fil du temps inclus de plus en plus d'hommes et de femmes qui avaient d'autres attentes, d'autres recherches ou dont le niveau ne permet pas d'atteindre une forme quelconque d'éveil à leur esprit, de libération de leurs limitations et de leurs souffrances ou de réalisation de leur être le plus profond. Pourtant, vivre au meilleur niveau de soi est possible pour chacun, même pour ceux qui ne viennent ici que par curiosité, ou parce qu'ils désirent un mieux-être ou un plus grand équilibre psychologique ou relationnel, ou parce qu'ils cherchent leur développement personnel. Avec le temps, cet enseignement est devenu comme une place du marché où chacun peut faire les courses qu'il veut, mais je ne perds pas de vue ce qui pour moi est l'essentiel : tout ce que je dis et tout ce que je fais s'adresse avant tout à ceux qui cherchent l'éveil, la libération et la réalisation, tout en sachant que je m'adresse aussi, chaque fois, par des actes ou par des paroles, à tous ceux qui cherchent aux autres niveaux, pour qu'eux aussi arrivent à vivre au meilleur niveau de leur vie.

Vivre au meilleur niveau de soi-même, ceci nécessite une discipline. Lorsqu'on n'applique pas certaines formes de discipline, on ne vit pas au meilleur niveau de soi, on dégringole même dans les bas niveaux de soi ! Le mot "discipline" vient du latin et signifiait au départ un domaine d'enseignement qu'on prend en soi et qui

structure. C'est ce que nous essayons de faire pour vous, dans l'esprit de ce que disait Gurdjieff : si un être humain, au cours de sa vie, ne structure pas son essence, son âme, son esprit, il aura vécu une vie pour rien et se dissoudra dans l'éther cosmique. Gurdjieff disait aussi que la plupart des gens (donc une très grande majorité d'êtres humains) qui vivent aujourd'hui dans les grandes villes n'ont plus d'essence, d'âme ou d'esprit... Nous pensons que ce qui n'est pas nourri déperit. Il faut à tout être vivant une nourriture adéquate à sa survie, à sa vie, et, quand c'est possible, à son évolution. Voilà ce que nous appelons avoir une discipline. Une discipline qui permet d'acquérir de nouvelles facultés, une nouvelle structure... et d'avoir une vie humaine immensément précieuse.

## Une autre approche cosmologique

On ne peut réellement comprendre le sens et la valeur de la vie humaine qu'en replaçant l'être humain dans son évolution à travers le temps. Il faut également le situer au milieu de tous les êtres qui forment non seulement son environnement terrestre immédiat, mais aussi son environnement cosmique, parce que toutes les catégories d'êtres ou d'essences sont dans une relation perpétuelle d'interdépendance matériellement nécessaire pour leur survie et tout aussi nécessaire pour que chacune puisse atteindre le but de son existence en réalisant sa véritable nature.

### *Physique quantique et science spirituelle*

Il va de soi que, sans une formation mathématique de haut niveau et une connaissance de la physique transcendante, il est impossible de comprendre la théorie des quantas. Ce qu'on peut cependant essayer de comprendre, ce sont les conséquences tirées de cette théorie, en étant conscients, d'une part que les savants s'occupant de physique quantique n'ont rien de rêveurs mystiques, d'autre part que ces théories sont à l'origine, dans le monde matériel, de l'essentiel de notre civilisation technologique, la fabrication des transistors, lasers et autres circuits électroniques reposant sur la validité de ces théories.

Le principe de départ de la physique quantique est que la matière se présente sous deux aspects : l'un ondulatoire et l'autre corpusculaire, l'examen d'un phénomène matériel pouvant se faire de ces deux points de vue. Selon la méthode utilisée et le type d'expériences effectuées, le phénomène se révélera différent : on en percevra les ondes ou les particules. Cette réalité, découverte grâce à l'étude de la lumière, a remis en question toutes les lois de la physique et de la chimie. Elle implique en effet que le phénomène observé est lié à celui qui observe : selon le regard qu'on lui porte, il manifeste l'un ou l'autre de ses aspects, il est donc différent alors que nous sommes habitués à considérer tout ce qui est matériel comme semblable. La physique quantique prouve le contraire. Ceci signifie aussi que celui qui croit avoir compris quelque chose doit considérer qu'il n'a jamais compris qu'un aspect, à savoir l'aspect sous lequel il se place. Rudolf Steiner disait que pour comprendre une chose, il fallait l'examiner au moins sous douze angles différents. De ce point de vue, les affirmations de la science spirituelle deviennent une réalité collant aux principes mêmes des savants les plus avancés.

- *La gnose de Princeton*

La physique quantique va encore plus loin en nous apprenant que sans l'observateur, le phénomène n'existe pas. Dans ce cas, si l'homme n'existe pas, le monde existe-t-il ? Oui, répond la physique quantique, le monde existerait quand même parce qu'il y aurait quelque part d'autres intelligences pour l'observer. C'est ainsi que la physique quantique en est venue à supposer - puisque le monde existe - l'existence d'autres êtres qui observent ce monde et qui en sont les créateurs. Il existe des intelligences créatrices sans lesquelles le monde n'existerait pas. On ne peut acquérir une connaissance sur un objet que si cette connaissance existe dans l'objet, et si elle y existe, quelqu'un l'y a mise. Les physiciens quantiques sont ainsi parvenus à l'idée qu'il devait y avoir des intelligences créatrices de tout ce qui existe, ce qui a donné naissance à la "gnose de Princeton", Princeton étant aux États-Unis une université où travaillaient plusieurs des physiciens à l'origine de ces idées. Tout à fait matérialistes au départ, ils sont arrivés à la conclusion que le monde ne pouvait pas n'être que matière et qu'il avait nécessairement une origine dans une intelligence pensante : d'où l'emploi du mot "gnose", ce terme

signifiant foi en quelque chose qui dépasse l'être humain, croyance en une force au-delà de la création. Ne sachant comment nommer ces forces intelligentes à l'origine de la création et s'en tenant à la notion d'entités intelligentes et créatrices, ces physiciens ont supposé qu'il s'agit des forces dont parlent les religions, mystiques et spiritualités diverses, en les définissant généralement comme des êtres personnalisés.

- *Les trous noirs*

De leur côté, les astrophysiciens en sont eux aussi venus à l'idée qu'il existe des dimensions au-delà des dimensions connues. Nous vivons dans un monde quadridimensionnel, un monde de l'espace-temps. Or l'étude des trous noirs montre que l'idée que nous nous faisons du temps et de l'espace est tout à fait illusoire, et qu'un être doté d'un cerveau différent du nôtre les penserait d'une toute autre façon. Le trou noir est une étoile qui, au lieu d'éclater, implode, se referme sur elle-même, sans aucun rayonnement vers l'extérieur. La lumière y est si fortement attirée vers l'intérieur - qui n'est d'ailleurs pas un point, mais un cercle - qu'elle ne peut aller vers l'extérieur. Un cosmonaute qui entrerait dans un trou noir serait immédiatement happé par ces forces intenses de compression, de densification et, en imaginant qu'il puisse réussir à le traverser, on ne peut savoir ni où, ni quand il en ressortirait : ce pourrait être aussi bien dans le passé que dans le présent ou dans le futur.

- *Il existe des forces qui nous dépassent*

Ces forces dont les physiciens quantiques ont été amenés à affirmer l'existence et leur implication dans les lois de l'univers dont elles sont les créateurs, la science spirituelle les nomme des esprits, des entités ou des êtres. Le principe de l'existence de ces forces étant admis, il nous restera à voir s'il s'agit d'êtres intelligents ou de forces vagues et imprécises. Les différentes traditions leur donnent différents noms et nous avons nommé certaines de ces forces : esprits de l'amour, de l'harmonie, du mouvement, de la forme, de la personnalité, du feu et du demi-jour. Le christianisme tend à en faire des êtres bien précis : anges, archanges, archées, etc. ; à la vie humaine individuelle est lié un ange ou force du demi-jour, comme est lié un archange au

développement d'un groupement d'êtres humains ou d'un peuple entier, les archées étant quant à eux attachés au développement de l'humanité dans son ensemble. Il y a aussi des forces agissant sur tout l'univers : les esprits de la forme donnent une structure bien définie aux choses, les esprits du mouvement donnent à cette structure la possibilité de se mouvoir, les esprits de la sagesse règlent le mouvement de tous les êtres entre eux, par les lois organisatrices du cosmos. Enfin, les esprits de la volonté, de l'harmonie et de l'amour, qui donnent de leur propre substance pour que le monde existe, correspondent aux intelligences créatrices dont parlent les physiciens quantiques : nous avons compris que la matière n'est pas autre chose que de l'esprit condensé.

### *Une intelligence créatrice*

Cette autre approche cosmologique devrait également vous permettre de comprendre encore mieux pourquoi une vie humaine est précieuse, sans oublier le fait qu'elle est déjà précieuse parce qu'elle est extrêmement rare comparée à toutes les autres formes de vie qui peuplent l'univers... Pour qu'une maison soit construite, il a d'abord fallu l'idée de la maison et pour que l'idée existe, il a fallu quelqu'un pour la penser, par exemple l'architecte. Pour qu'un univers existe - et, de plus, structuré comme l'est le nôtre -, il a fallu quelqu'un qui ait l'idée de ces structures, il a donc fallu des forces intelligentes, il a fallu au monde un "grand architecte", que certains appellent Dieu. Et donc, sans raisonnement spirituel ou religieux, les physiciens les plus avancés, ceux qui font de la physique quantique, sont arrivés à cette même conclusion à travers l'étude de la matière : pour arriver à la connaissance d'un phénomène, il faut que quelqu'un y ait mis une connaissance. Ils expliquent aussi qu'on ne peut plus admettre le hasard ou la non-intelligence dans l'univers tel qu'il existe.

Quand on admet l'existence d'un monde spirituel, on admet aussi qu'il soit habité, car s'il est vide, il n'est pas. Nous avons vu que ce monde spirituel était habité par d'autres esprits que les esprits humains et que ces entités étaient supérieures à lui. Au début de la Genèse, la Bible dit non pas : "Dieu créa les cieux et la terre" mais : "Élohim créa les cieux et la terre", Élohim étant un pluriel en hébreu et signifiant "les dieux, les esprits de Dieu". Toutes les forces dont il vient d'être question ne sont pas autre chose que la manifestation

d'un esprit créateur qui a chargé "les dieux" de créer l'univers et l'être humain.

### *L'être humain : seul capable d'être libre*

Sur l'échelle des êtres vivant dans les mondes, l'être humain se situe entre les êtres inférieurs (esprits élémentaires de la nature, plantes, animaux) et les êtres supérieurs que les chrétiens appellent anges, archanges, archées, et que d'autres traditions appellent des esprits (du temps, de la sagesse, de la forme, du mouvement, etc.).

La liberté n'existe ni dans les êtres inférieurs qui sont prisonniers de leur évolution, ni dans les hiérarchies et autres instances supérieures qui ne sont que le reflet de leur Créateur et la conséquence de leur passé. Or la liberté ne peut pas dépendre d'un passé quelconque, elle ne peut être qu'un moment neuf, un moment de création. Ceci est incompréhensible pour l'être humain, parce qu'il n'est pas encore à ce niveau, mais il peut le préparer. Il peut avoir cette mission-là, et ce n'est pas la liberté dont parlent les gens en général. L'être humain n'est pas libre quand il cherche l'esprit ou les dieux ou Dieu dans des chemins imposés par les religions qui disent quoi croire, ce qui est juste et ce qui ne l'est pas, ce qui est bon et ce qui ne l'est pas, en se disputant les unes avec les autres. Il n'est pas libre non plus lorsqu'il n'utilise que son intellect ou son mental et les émotions ou sentiments du psychisme, de l'inconscient, qui ne lui permettent d'être en contact qu'avec la matière. La véritable liberté, c'est la possibilité pour un être de réaliser sa véritable nature parce qu'il le décide, et non d'être soumis à des conditionnements qui s'imposent et l'emprisonnent, en l'empêchant d'entrer en contact avec ce qui existe en dehors de ces limitations. Un chien ne peut être qu'un chien. Un ange ne peut être qu'un ange et refléter la perfection du "divin". Les investigateurs spirituels disent que Dieu a permis à l'être humain de choisir de devenir qui il veut être : un chien ou un ange. Il est le seul être qui dispose de cette liberté, mais il doit la conquérir. Ceci est aussi l'explication du mal et du bien en vous. Si vous ne pouviez pas choisir entre les deux, vous seriez comme un chien ou vous seriez peut-être un ange, mais vous ne seriez pas un être humain. L'existence du mal est ce qui permet le choix, ce qui signifie (et le comprendre réellement demande une sérieuse réflexion) que la liberté est liée à l'existence du mal. C'est l'opposition entre le bien et

le mal qui permet la liberté. Telle est l'évolution possible pour l'être humain et c'est lui seul qui permet l'introduction de la liberté dans l'évolution. En d'autres termes, "Dieu" a voulu que l'être humain soit cette grande et précieuse expérience : un être capable de vivre la liberté et de l'apporter à l'univers, un être capable de choisir la liberté d'être bon et de s'éveiller à sa véritable nature, qui est spirituelle.

Vous n'êtes pas libres si vous êtes poussés à agir ou réagir selon vos pulsions instinctives (vos traits négatifs du caractère) ou par vos conditionnements éducatifs, qu'ils soient familiaux, scolaires, culturels ou religieux. L'être humain "ordinaire" ne peut pas être libre, mais il peut développer la volonté d'être libre, il peut vouloir la liberté, il peut vouloir se libérer des pulsions et des conditionnements qui s'imposent à lui.

*Pour vous libérer, pour devenir libres, vous devez devenir responsables de vos réactions face à la vie et face aux autres, la proposition étant d'agir à partir d'un niveau véritablement humain, avec des attitudes et des paroles de qualité, et vous pouvez ensuite utiliser vos pulsions animales et vos conditionnements éducatifs si et quand vous le désirez, mais c'est vous qui décidez !*

### *Vous êtes uniques !*

Ce qui caractérise votre vie précieuse, c'est la liberté de comprendre ou de ne pas comprendre ce dont je parle, et ensuite d'agir ou non en fonction de cette compréhension. Ce que je veux vous expliquer, c'est que vous n'êtes pas toutes les petites choses négatives auxquelles vous pouvez, parfois, vous identifier. Dès que vous avez le moindre problème, vous vous identifiez à ce qui est négatif et vous réagissez à partir de l'orgueil, de l'avidité, de la peur, du sentiment de supériorité ou d'infériorité, etc. Mais la chose étonnante et grandiose dont vous n'avez pas conscience, c'est que vous, chacun de vous, est une merveille ! Réfléchissez un instant : des milliards d'êtres humains sont déjà nés, tous différents, et il n'y en a pas deux qui aient un destin identique ! Ceci est dû au fait qu'il y a en vous un esprit qui, au cours de chaque vie, s'incarne de manière tout à fait spécifique, tout

à fait unique. Voilà la merveille : le fait d'être unique ! Il y a quand même parmi vous quelques vieilles merveilles, mais bon, il suffit de frotter un peu, comme on frotte une vieille lampe : elle commence à briller et un génie en sort à nouveau. C'est cela, l'esprit, et quand le Bouddha dit : "Soyez votre propre lampe, et qu'elle éclaire le monde", il dit : "Faites briller votre lumière, nettoyez un peu" (Jésus-Christ dit : "Je suis et vous êtes la lumière du monde"... ) et le Bouddha sait de quoi il parle. C'était un prince vivant dans une cour fastueuse et qui a été traumatisé le jour où il est sorti de son palais, en prenant conscience que l'être humain pouvait être malade, qu'il pouvait vieillir et mourir. Il a décidé de faire une grande purification et s'est consacré à pratiquer des ascèses pour purifier son corps, son âme et son esprit... jusqu'à ce qu'il comprenne que l'ascèse fait souffrir davantage, rend plus malade, fait vieillir et mourir plus vite en rendant plus faible. Il mit fin à ses ascèses et mit au point ce qu'on appelle le chemin du milieu, qui est le chemin de la douceur et de la bienveillance, avec soi-même et avec les autres. C'est ce chemin que nous vous proposons de comprendre et de suivre. Vous n'êtes pas celui ou celle qu'on a maltraité, vous n'êtes pas celui ou celle que les autres affublent de qualificatifs et d'étiquettes. Vous êtes celui ou celle qui peut décider de ne pas donner aux autres un tel pouvoir sur sa vie. C'est votre liberté et c'est votre vraie vie. Si vous continuez à penser que vous êtes celui ou celle qui a subi, vous ne pourrez pas vous en sortir, et si vous devez jouer des rôles parce que c'est souvent nécessaire dans les relations familiales, sociales ou professionnelles, ne vous les laissez imposer par personne, surtout pas par ceux qui vous ont fait du mal dans le passé. Décidez de jouer le rôle adapté à la situation, et c'est simplement une décision. Vous pouvez arrêter de jouer tous les rôles qui vous rendent malheureux, qui vous font souffrir. Ceci signifie que vous pouvez reproduire toutes les histoires que vous avez déjà vécues mille fois, vous pouvez continuer à répéter toujours la même histoire, mais vous pouvez aussi laisser derrière vous vos histoires du passé. En tout cas, ce chemin vous montre comment quitter ce qui vous fait souffrir parce que c'est à partir de cette liberté qu'on rencontre la vie, pas à partir d'une histoire, et on l'accueille telle qu'elle est, avec ses joies et ses peines, avec ses souffrances et ses plaisirs, mais toujours à partir d'une attitude intérieure libre, tranquille, bonne et juste.