

Sagesse , un texte de Favia Mazelin Salvi

Pour retrouver la paix intérieure, inutile d'enfiler une robe de bure. Plus simplement nous pouvons nous inspirer chaque jour des principes de sagesse communs aux grands ordres religieux.

Ce n'est pas un hasard si les retraites spirituelles connaissent un succès croissant. On y vient chercher un rythme apaisant, on y vit pendant quelques jours au moins, comme ces hommes ou ces femmes que l'on se prend quelquefois à envier, tant leur existence semble pleine et sereine.

Ces vies vouées à la spiritualité, construite sur les deux piliers que sont l'intériorité et la communauté nous ont également inspirés.

Nous avons choisi d'adapter à la vie profane le cinq grands principes communs à toutes les règles monastiques occidentales et orientales. Une ascèse à pratiquer avec constance et modération comme le précise St Benoît qui invite son lecteur à n'établir *rien de rigoureux, ni de trop pénible*.

Entrer dans le silence. Seul un temps conscient du silence peut redonner du sens et du poids aux paroles que l'on prononce en quantité et qui venant s'ajouter au brouhaha ambiant, ne font que renforcer au fond de soi, le sentiment d'une grande solitude existentielle.

Faire silence, ce n'est pas se retirer, s'extraire mais au contraire vivre sa présence au monde d'une façon plus profonde plus consciente.

Le silence entraîne l'observation, la contemplation, il éclaire souvent la compréhension et donne aux échanges une saveur et une valeur nouvelles.

Y entrer permet également de mieux y goûter, dans le sens d'un accueil généreux de la parole de l'autre.

Avec son conjoint faire une balade dans la nature, en silence, main dans la main et échanger seulement au retour.

Avec les enfants ménager du temps sans écran, ni son, autour des activités manuelles (cuisine, modelage, peinture)...

Au bureau choisir de travailler une matinée entière en silence, en prêtant une attention critique à ce que l'on aurait dit (questions réactions) en temps ordinaire.

Méditer et prier. Dans la plupart des traditions religieuses les deux se confondent. Méditation et prière consistent à plonger en soi pour mieux se déployer à l'extérieur. Il s'agit de s'ancrer dans l'ici et le maintenant, via ses sens, ses émotions, puis de se relier à plus grand que soi. Dans ce mouvement de l'intérieur vers l'extérieur les angoisses s'apaisent et le mental se clarifie. Par ailleurs méditer ne serait ce que quelques minutes par jour, renforce la concentration et régule les fonctions cardiaques.

Prier en étant en demande aide à prendre conscience de ses vrais besoins. Emailer sa journée de pauses sensorielles de « pleine conscience » je respire vraiment, j'écoute vraiment, je regarde vraiment, je touche vraiment, je goûte vraiment. Oser prier à haute voix, en demander pour soi, pour les autres ou bien remercier.

Pratiquer l'hospitalité. En dépit des apparences ; l'hospitalité est le parent pauvre de notre culture, qui favorise l'individualisme et incite à former des groupes de « mêmes ». Pourtant rien n'est plus fécond que la rencontre avec la différence, l'étrangeté inhérente à l'autre : elle est source d'étonnement, d'enrichissement et de renforcement de sa propre identité. Accueillir celui qui ne nous ressemble pas mais qui nous respecte, bouscule nos croyances et nos préjugés. Adopter de temps en temps, mentalement, un point de vue différent voire opposé au sien afin de voir le monde et les autres par un autre prisme.

Ouvrir son groupe familial amical professionnel en déjeunant, en recevant en travaillant avec une personne que l'on aurait pas choisie spontanément.

Ouvrir sa maison en échangeant avec des inconnus, en accueillant des enfants défavorisés pendant les vacances.

Cultiver la stabilité. La stabilité par la répétition constante des actes et des gestes est un facteur de progrès spirituel intellectuel et manuel et la garantie d'un vrai plaisir de faire car c'est par la constance que vient la maîtrise. Autre bénéfice de la stabilité par la ritualisation du quotidien, renforcer le sentiment de sécurité intérieure et d'appartenance au groupe familial, amical et professionnel.

Oser l'humilité. Adopter la posture du débutant permet de sortir des jeux de rôle de l'égo, d'évoluer dans la connaissance de soi et des autres, de ne pas s'accrocher dans des croyances erronées ou imitantes et de se rendre disponible aux opportunités que la vie vous envoie. Sortir de la toute puissance du moi « je » nous déleste d'un poids considérable et rend également les relations avec les autres plus fluides et plus authentiques. Accueillir la critique, argumentée et respectueuses, et examiner ses actes, ses choix, son comportement par son filtre.

Elle entraîne remise en question, facteur de progrès. Oser dire simplement *je ne sais pas* lorsque c'est le cas, sans se justifier. Demander de l'aide, des conseils à son entourage privé ou professionnel, établir des relations égalitaires et enrichissantes. Reconnaître ses erreurs, ses fautes, savoir s'excuser ou demander pardon

Favia Mazelin Salvi

Quelles réflexions nous inspire ce texte ?

Partageons nos pensées, nos souvenirs, nos interrogations, nos intentions ; en toute authenticité ...