

Patrick Mabrier

108 Perles pour embellir la vie

ou

108 petits pas enchanteurs
au pays du Soleil levant



Le Japon est un pays de contraste extraordinaire.

C'est un monde différent du nôtre où la tradition toujours très présente cohabite avec une étonnante modernité.

C'est un monde qui sait allier l'eau et le feu. Au Japon, on est à la fois bouddhiste et shintoïste. On se marie selon le rite shinto, dans le temple dédié à Amaterasu, la déesse du soleil, et on meurt pour rejoindre le paradis de Bouddha. Un peu comme si nous étions à la fois chrétiens et druidistes, sauf qu'en ce qui nous concerne, nous avons oublié jusqu'au nom de la religion de nos ancêtres.

En Occident, nous avons du mal à vivre dans la symbiose. Pour nous, c'est souvent blanc ou noir. Jusqu'à récemment, si nous étions chrétiens nous ne pouvions pas être druidistes. Si nous étions scientifiques, nous ne pouvions pas croire à l'invisible. Mais nous commençons à gagner en souplesse d'esprit et c'est tant mieux.

Au Japon, pas de catéchisme. Pas de messe le dimanche. Pas de dogme absolu. L'esprit souffle partout et en tout temps. C'est dans le quotidien que se vit la spiritualité.

C'est ce que je veux partager avec vous et ce

que je vous propose d'essayer, là, maintenant.

Le but de cet ouvrage est de vous permettre de donner du souffle à votre existence, de faire que chaque instant ne soit plus simplement l'attente d'un lendemain meilleur. Qu'il soit au contraire l'incarnation de la vie dans ce qu'elle a de plus simple et de plus merveilleux.

Si ça vous tente, et ça vous tente puisque vous avez acheté ce livre, suivez-moi. Je vous montrerai comment regarder les choses et les êtres qui vous entourent différemment, avec un brin de poésie.

Au Japon, comme partout en Asie, le chapelet¹ est constitué de 108 perles.

Elles représentent traditionnellement les 108 bouddhas ou encore les 108 épreuves qu'il a fallu au bouddha Shakyamuni² pour atteindre l'illumination.

Mais 108, c'est aussi 9 fois 12.

12, c'est le zodiaque, les étoiles, l'univers, la part visible de l'infini. 12, ce sont aussi les 12 lunes qui, depuis les sumériens, constituent les 12

1 Juzu en japonais.

2 Shakyamuni est le Bouddha historique ayant vécu au Vème siècle avant JC (il existe de nombreux autres bouddhas).

mois de l'année.

9, c'est le cycle de la vie, de la naissance, 1, à l'achèvement, 9. Et puis on recommence. 9, c'est aussi les 9 lunes de la grossesse, nécessaires pour l'enfantement, pour arriver à maturité.

108, c'est ainsi l'espace et le temps, le fini et le temporel en tant que portes vers l'infini et l'éternité.

C'est pour cela que le 31 décembre à minuit, dans tous les temples du Japon, les cloches résonnent 108 fois dans la nuit étoilée.

Chaque perle est un joyau à contempler, à méditer. Prends ton temps. Une perle après l'autre. Au Japon, la perle est une divinité qui ne dit pas son nom. On en prend soin à l'excès. On la regarde. On la caresse. On la laisse glisser sur sa peau.

Mais dans le chapelet, chaque perle est reliée à une autre. Car seuls nous ne sommes rien. Il y a l'autre, les autres, la nature, le visible et l'invisible, ces esprits qu'on ne voit pas mais dont on subodore la présence à nos côtés.

Alors, à ton tour, goûte ces perles l'une après l'autre. Médite-les. Le soir. Avant de t'endormir. La nuit fera le reste.

Je te propose donc de me suivre dans cette ballade au cœur de ce pays si singulier. Nous ferons 12 étapes, et sur le chemin, tu trouveras, disséminées sur le parcours, les 108 perles comme autant de repères pour te permettre de faire de ce voyage, ton voyage.

Ces 12 étapes ont chacune un but qui permet, associé aux autres d'embellir notre existence :

1. Refuser la routine.
2. Mettre de la légèreté dans l'existence.
3. Se connecter à la nature.
4. Décoller le nez de la vitre.
5. Aller au-delà des apparences.
6. Reconnaître l'autre en soi.
7. S'engager pleinement dans le quotidien.
8. Accepter les traversées du désert.
9. Se tourner résolument vers la lumière.
10. Faire une place à l'invisible.
11. Entrer en sympathie avec les esprits.
12. Vivre sa vie comme un jeu.

Au terme du voyage, tu auras égrainé les 108 perles sur lesquelles se reflètent un des nombreux visages du Satori³. Nous atteignons le Satori lorsque nous réalisons au fond de nous-même qui

3 Le Satori ou l'éveil, la libération des illusions du Samsara (le monde des apparences), selon la doctrine bouddhiste.

nous sommes vraiment. Il représente le bonheur suprême au cœur même des vicissitudes de l'existence.

Ce n'est pas la disparition des problèmes. Ils font partie de notre vie, que nous soyons riches ou pauvres, intelligents ou pas, beaux ou laids. Nul n'y échappe.

Le savoir et l'accepter, c'est ce que le voyage nous apprend. Alors prends ton sac et suis moi.

I Mets fin à la routine

Tu as l'impression de tourner en rond ? de ramer sur le sable ?

Nous connaissons tous ce genre de passage à vide à un moment ou un autre de notre existence. Une seule solution pour y remédier : lacer nos chaussures et nous mettre en marche, sans nous poser trop de questions.

Surtout, ne jamais céder à la tentation de l'immobilité.

Va ! C'est le premier pas qui coûte. Quitter le confort de ce que l'on connaît même si le quotidien nous pèse n'est jamais facile. Nous appartenons à une espèce qui aime les habitudes, qui a besoin de sécurité.

La sécurité c'est essentiel. Mais trop de sécurité tue à petit feu.

Si tu rêves parfois que tu aimerais changer d'air, c'est que tu es prêt.

Si tu as de l'appréhension à cette idée, si elle te tétanise, c'est que tu es vraiment prêt.

Alors fonce !

Peu importe le but. Compostelle, Shikoku⁴, ou ailleurs. Quelque soit ton Dieu, et même si tu n'en as pas : l'important, pour le voyageur que nous sommes sur cette terre, c'est de se mettre en marche.

Nos lointains ancêtres étaient de grands voyageurs. S'ils n'avançaient pas, ils mouraient. Ils sont venus d'Orient jusqu'ici il y a fort longtemps.

Reprends le flambeau, en leur mémoire.

4 Le pèlerinage de Shikoku est un pèlerinage bouddhiste qui comprend la visite de 88 temples sur l'île de Shikoku au Japon.

Marcher puis marcher
Peu importe le paysage
Marcher vers ailleurs
Marcher vers demain



Il n'y a pas d'âge pour se lever et prendre la route. Il suffit d'imaginer que sur le bord du chemin, il y aura toujours une fleur pour rendre notre marche utile et gratifiante.

Rejette sans sourciller tous les prétextes qui t'inciteront à renoncer à partir à la réalisation de toi-même.

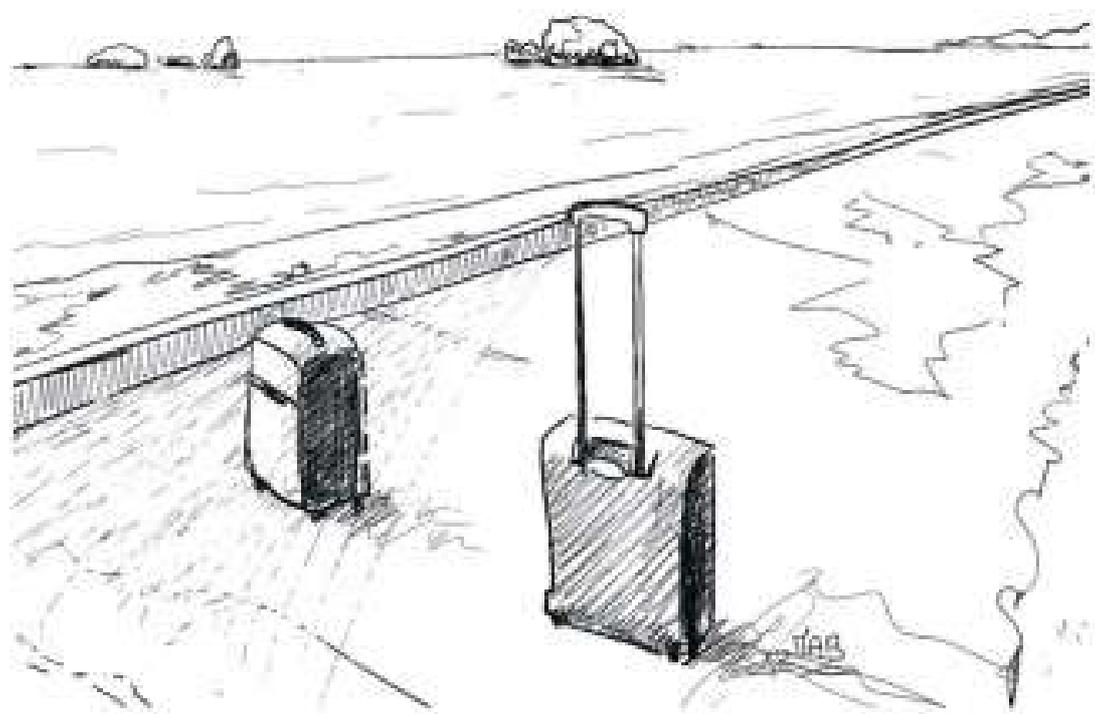


Une fleur au milieu du chemin
Quand tu ne t'y attends pas
Elle est encore plus jolie

Quand nous partons quelque part, nous avons tellement peur de l'inconnu, que nous emmenons avec nous tout un fatras qui nous a peut-être servi dans le passé mais qui ne nous sera pas utile là où nous allons.

Lutte contre cette mauvaise habitude. Pour accomplir ta destinée, ne t'encombre pas de l'inutile.

Larguer les valises
Filer sur la pointe des pieds
Sans rien dire à personne
Disparaître pour renaître



Contrôler la situation, dominer l'autre, se maîtriser, surtout ne rien laisser au hasard : c'est la maladie du siècle. Tous, nous avons du mal avec l'idée de perdre le contrôle de notre existence, surtout quand les temps sont durs.

Laisse faire, abandonne -oi aux aléas de l'existence, et laisse-toi surprendre par tout ce qui peut arriver, le bon comme le moins bon.

Quitte tes chaussures

Lance ta ceinture

Aussi le reste

Et part

Partir loin

Partir sans rien

Tant pis

Tant mieux

Pour ne plus revenir

Jamais

