

Vivre sans concepts



Recueils de textes
et inspirations
2018 - 2024

Nicolas Delarose

Sentir son cœur

Sentir son cœur battre, chaque matin.

Et se demander ce qu'on veut faire du temps qu'il reste.

Sentir son cœur battre, poser sa main sur son torse et prendre conscience de chaque pulsation. Sens-tu ? Cette paix ? Cette paix qui émane de toi, de ton corps ?

Sentir son cœur battre, chaque soir. Et renaître au petit matin.

Et alors que je dors, je ne distingue plus le vrai du faux, l'imaginaire du réel, cela m'est bien égal, car mon cœur continu de battre, mon corps continu de vibrer. Et lorsque j'ouvre les yeux, je remercie la vie qui me permet aujourd'hui de poursuivre mon œuvre.

Sentir mon cœur battre, même quand j'aimerais être loin. Sentir mon cœur battre, même quand j'aimerais être un autre.

Car je comprends qu'envier et me comparer ne changera pas ce que je suis. Car je comprends que fuir ce qui m'arrive, en moi et autour de moi, c'est fuir tous ce qui peut me permettre de grandir

Être présent à moi, extrêmement doux, léger, pur. Voir les limites qui apparaissent, pour toujours les dépasser.

Voir les frontières qui se forment, pour toujours les déconstruire. Voir mes souffrances, unes par unes, et leur donner tout mon amour.

Et sentir mon cœur, toujours là, mon cœur qui bat. Et me demander ce que je ferai du temps qu'il me reste.

Nicolas Delarose - 2018

Ce qui se cache en nous

Pourquoi avons-nous tous un besoin si important de sécurité ? Pourquoi avoir besoin que chaque élément de notre quotidien soit connu et sûr ? Sans accroche, sans débat, sans hasard, sans inconnu ? Chacun a besoin d'un certain confort pour pouvoir vivre, pour se sentir bien, mais cela n'a-t-il pas prit des proportions exagérées ? À être si confortable dans notre quotidien, on peut passer ses journées à se plaindre de tout ce qui nous dérange.

Pourquoi ce qui nous est inhabituel devient interférence ? Car nous nous sommes accrochés, agrippés à un quotidien sans remise en question, où tout est similaire, évident, et pire : certain.

Notre esprit veut des certitudes : « *Je serai là à telle heure, je ferai cela à telle heure, je me lève et serait heureux, et je rentrerai épuisé mais avec la satisfaction d'avoir été un honnête citoyen, puis je me coucherai après avoir fait ceci ou cela, je mangerai ceci avec untel, et j'irai à cet endroit, et je pourrais penser à autre chose qu'à ce travail, cet emploi qui me prend tout l'espace de mon cerveau.* »

Le cerveau n'a plus de place pour l'incertain, peut-être. Il s'accroche à la certitude, car la moindre différence avec ce qu'on prévoyait réenclenche tout le processus de vide qui est en nous, ce vide infini auquel nous échappons en permanence. Penser et agir de manière si habituelle nous permet de rester dans une posture confortable « *Je n'ai pas à me poser de question* », « *Moi je n'aime pas me prendre la tête* ». Est-ce là la solution ? Quelles sont donc ces questions qui tournent dans nos têtes que nous n'osons regarder en face ? N'est-ce pas notre responsabilité d'y chercher réponse au lieu de les fuir ou de les masquer par quelques activités souvent futiles ? Ou justement avons-nous besoin de futilité pour éviter de penser à ces questions préoccupantes ?

Je parle de nos rêves, de nos luttes, des injustices qui nous entourent, des mouvements qui nous touchent, des propos qui nous heurtent, tout cela qu'on peut facilement mettre sous le tapis devant une série Netflix. Et je parle en connaissance de cause. J'ai essayé d'avoir cette *vie normale* qui permet de vivre tranquillement avec un maximum de préoccupation qu'on garde loin, très loin. Et j'ai fini très mal.

Il y a dans notre tête un bric-à-brac de pensées qui nous espionne, nous contraint, nous juge, nous persécute ... et il y a quelque chose qui cherche en permanence la certitude car ceci a peur. Sans cette routine, ceci est face à la *vérité*. Et la *vérité* peut sembler très difficile : inconfort, manque de confiance, masques sociaux, injustices, nous avons des parts de nous qui sont folles, d'autres immatures, révoltées, nostalgiques, pleines de regrets ou d'envies cachées, sans parler de notre soif insatiable de plaisir, de nos attentes par centaines. C'est le royaume de nos pensées virevoltantes, de nos émotions non accueillies, de nos traumatismes, et notre implacable comparaison de ce que nous vivons avec ce que nous avons vécu et ce que nous souhaiterions vivre.

Qui oserai regarder tout cela en face ?

Nicolas Delarose - 2018

Explorer l'océan

La respiration est aisée, le corps paisible, tout est immobile, calme, et aussi attentif. C'est un équilibre nouveau, l'apaisement dans l'attention qui laisse place à un état sans aucune concentration ni tension.

Petit à petit, on se sent glisser à l'intérieur de soi, et on se retrouve emmené au fond d'un grand océan. Un océan qui peut être calme ou agité, les vagues y sont hautes ou basses, ses marées grandes ou petites, tout cela n'est que de l'eau, et c'est cette eau qui nous transporte. Laissons-nous transporter, transformer par l'eau.

Alors que l'eau nous porte, nous découvrons notre océan intérieur. Vaste, pur, immuable. Plus nous explorons plus nous allons en profondeur, plus nous découvrons un état immuable, des contrées qui n'ont jamais soufferts des remous de la surface. Elles ont pu se développer, intactes, depuis des temps infinis. Nous retrouvons la force de cet océan, qui a su garder toute sa beauté en lui.

Et dans notre apaisement, nous continuons à nous laisser couler dans l'océan, sans peur d'y rester, sans peur de manquer d'oxygène, sans peur de ne pouvoir remonter, sans peur de ce qu'on y découvrira, en toute confiance.

Nicolas Delarose - 2018

Un potentiel infini

Imagine que tu es en train de conduire. Tu es au point mort et tu passes en première, *tu prends vie*. Tu accélères doucement et puis tu mets la main sur le levier de vitesse pour passer la seconde. A ce moment, une main t'attrape et t'empêche de le faire, tu as beau accélérer et tu es contraint de rester en première, alors tu fini par décélérer.

Ce levier de vitesse, c'est toi, ton potentiel de vie, si tu arrives en 5ème alors tu seras surement à ton plein potentiel, au maximum de tes capacités intérieures, et peut être découvriras-tu là que tu possèdes même une 6ème vitesse, mais à présent tu n'as aucun moyen de le savoir puisque tu es bloqué en 1ère.

Cette main qui te retient de changer de vitesse, cette présence limitante, ce sont tes peurs, tes regrets, tes doutes, tes émotions et pensées négatives que tu rumines peut-être trop, tes attachements, et aussi tes dépendances.

C'est aussi ton enfant intérieur, celui a été blessé et qu'il faut savoir prendre par la main parfois, et le consoler. C'est aussi toutes tes douleurs, tes amours, tes déceptions, tes frustrations, ces choses terribles qu'il nous faut accepter, embrasser, et apaiser pour continuer notre chemin.

Et petit à petit, nous découvrons que notre potentiel est infini.

Seulement, il y a cette pression sur notre main, qui nous empêche de passer la vitesse. Quelle est-elle ? Je cite la réponse du philosophe J. Krishnamurti.

« Vous dites qu'il y a trop de pressions. Approfondissez cela, lentement, explorez. Si vous ne subissiez aucune pression, feriez-vous quoi que ce soit ? Seriez-vous attentif maintenant ? J'exerce une pression sur vous, vous comprenez. C'est vrai que je ne vous poursuis pas physiquement, mais j'appelle votre attention sur quelque chose - et cela, pour vous, revient à subir une pression, parce que vous ne voulez pas regarder. Vous voulez vous amuser dans la vie. Vous vous voyez comme un être à part, vous voulez faire quelque chose d'extraordinaire, et par conséquent vous négligez tout le reste. Si aucune pression ne vous atteignait, seriez-vous actif ? Ou au contraire deviendriez-vous de plus en plus paresseux, indifférent et finiriez-vous par vous étioler ? Bien que vous ayez peut-être un mari ou une femme, des enfants, une maison, un emploi et tout ce qui s'ensuit - avez-vous jamais, intérieurement, connu l'épanouissement ? Donc, la pression qui s'exerce ici, est-elle la bonne ? Comprenez-vous ? Est-elle de par sa nature celle qui convient ? Par cette pression, j'entends non pas la contrainte, ni l'incitation à imiter, ni le plaisir de réussir, de grimper les échelons, de devenir quelqu'un, mais la pression qui aide à grandir intérieurement. Suivez-vous ? Car sans épanouissement, on mène une vie banale, matérielle, et on meurt, à 60 ans, ou à 80 ans. Tel est le lot habituel de tout un chacun - vous en êtes-vous rendu compte ? Et lorsque vous observez tout cela, quelle est votre réaction, qu'en dites-vous ? »¹

Nicolas Delarose - 2018

¹ L'épanouissement intérieur. Discussion avec les étudiants et le personnel de Brockwood Parck School. 1982 Association Culturelle Krishnamurti, France. 1977, Krishnamurti Foundation Trust Ltd, Londres.

Affronter la peur

Enseignement de Don Juan, sorcier toltèque

Lorsqu'un homme commence à apprendre, ses objectifs ne sont jamais clairs. Son dessein est vague, ses intentions imparfaites. Il espère en tirer un bénéfice qui ne se matérialisera jamais, dans son ignorance des difficultés de l'étude.

Il commence ensuite lentement à apprendre – par petits fragments d'abord, puis par vastes pans. Bientôt ses pensées se heurtent, ce qu'il apprend n'est pas ce qu'il avait imaginé, cela n'a pas l'aspect qu'il attendait, il prend peur. Le savoir est toujours inattendu. Chaque étape soulève une nouvelle difficulté, et la peur commence à envahir l'homme, impitoyable, opiniâtre. Il devient comme un champ de bataille. Il vient ainsi de buter contre le premier de ses ennemis naturel : la peur.

C'est un ennemi terrible, traître, difficile à surmonter, toujours caché au détour du chemin, à vous guetter. Et si, terrifié par sa présence, il se sauve, son ennemi aura mis un terme à sa recherche. Et qu'arrive-t-il à l'homme qui s'enfuit sous l'effet de la peur ?

– Rien d'autre, sauf de ne plus jamais rien apprendre. Jamais il ne deviendra un homme de savoir. Ce sera peut-être un brave, ou un couard inoffensif ; de toute façon, un vaincu. Son premier ennemi aura mis un terme à ses ambitions.

– Et que peut-on faire pour surmonter cette peur ?

– La réponse est simple. Ne pas se sauver. Défier sa peur, et malgré elle, avancer dans le savoir, pas à pas. On peut être profondément effrayé, sans pour autant s'arrêter. Voilà la règle. Puis le moment viendra quand le premier ennemi reculera. L'homme commencera à se sentir sûr de lui. Son dessein deviendra plus délibéré. L'étude ne sera plus pour lui une tâche insurmontable. A ce moment, on peut prétendre à juste titre avoir vaincu le premier ennemi naturel.

– Mais, don Juan, cela arrive-t-il d'un seul coup, ou petit à petit ?

– Petit à petit, cependant la peur est vaincue d'un seul coup, vite.²

² Extrait de l'herbe et la petite fumée, Carlos Castaneda, 1968

Renoncer

Enseignements d'un moine errant bouddhiste

On pourrait aussi partir vivre tout nu dans la forêt, sans rien emporter du tout. On dormirait sur des ronces infestées de bêtes venimeuses, sans le moindre toit, en dépit des nuits hivernales et des pluies battantes, sans manger autre chose que les champignons et les fruits pourris trouvés dans la nature. Hormis une souffrance abominable et même la mort, on n'en tirerait probablement guère de gros avantages.

Malheureusement, il existe de nombreux individus qui confondent renoncement et dépouillement. Le renonçant n'est pas tant celui qui se défait de tout ce qu'il a sous la main que celui qui se défait de tout ce qui est superflu. Il est celui qui s'entraîne continuellement à se défaire non pas des objets propices aux attachements, mais des attachements eux-mêmes.

En effet, il ne suffit pas de se retrouver tout nu dans la nature pour être débarrassé de ce qui nuit plus que tout : les attachements.

Ainsi, qui fait le choix du renoncement s'entraîne à éviter autant que possible tout ce qui est susceptible d'engendrer des attachements, des plaisirs futiles, des sensations propres à créer des concepts illusoire, c'est-à-dire autant d'obstacles à la vision simple et directe dans la réalité. Seul un renonçant est en mesure de fuir les apparences trompeuses du monde, pour regarder enfin la réalité en face. Ce n'est donc pas en se mettant à nu qu'on renonce, mais en s'entraînant petit à petit.

C'est en renonçant qu'on devient renonçant.

Bien sûr, tout le monde n'est pas prêt à renoncer du jour au lendemain à ses multiples petits plaisirs quotidiens. Néanmoins, tout le monde est prêt à s'entraîner peu à peu à réduire ses petits états d'esprit indésirables qui empoisonnent sa propre existence ainsi que celle de son entourage.

Parce que la purification du mental n'est pas une question de faire de bonnes choses, mais seulement de ne pas en faire de mauvaises. C'est comme le secret d'un royaume propre : ce n'est point de bien le nettoyer, c'est simplement de ne pas le salir. À chacun de savoir régner sur son mental.³

³ Extrait de *l'itinéraire d'un renonçant*, Dhammadana, 2005

Arrêter de lutter, c'est déjà lutter

Chose paradoxale que lutter en arrêtant de lutter, mais le paradoxe ne serait-il pas la base de la vie ? N'est-ce pas un mot qui résume à lui seul ce qui ne marche pas dans nos modes de vie, ce que le mental ne peut enfermer dans une définition claire, une compréhension objective, mais qui pourtant est, bien réellement, là, devant nous.

Parlons de ce virus qui s'est propagé dans le monde de 2020 à 2022 : on s'acharne à tuer toute vie qui se développe tout en regrettant notre faible immunité. On se protège hardiment, pour conserver notre parcelle de sécurité, notre bien-être égoïste, individuel, sous prétexte de penser aux autres, mais en même temps nos activités et tout ce que génère nos activités participe à empirer ce qui a déjà créé ce virus : consumérisme, mondialisation, ruine de nos écosystèmes ...

Notre niveau de vie semble augmenter, mais je ne suis pas convaincu qu'on y gagne au final, plus la médecine progresse et plus nous nous retrouvons assistés, déresponsabilisés de notre capacité à prendre soin de nous.

Je ne juge pas ces paradoxes, je les mets en avant pour les comprendre. Pour répondre sainement à l'urgence sanitaire, il aurait fallu prendre des mesures qui bousculeraient populations et gouvernements, traditions et économies, il aurait fallu réécrire les lois et supprimer nombreux arrangements. Ce n'est pas ce qui s'est produit.

Le paradoxe est une partie de la vie, et c'est une partie qui nous échappera toujours, même avec tous nos efforts pour l'organiser, la rendre compréhensible, accessible, palpable par nos têtes remplies de théories et d'idées figées. Mais elle nous échappera toujours.

C'est de cet effort dont je parle, cette lutte, ce combat intérieur pour résister à tout ce que la vie fait émerger, spontanément et librement, et tout ce qui meurt, s'éteint, fane, spontanément et librement aussi. Le pommier n'attend pas qu'on cueille ses pommes pour les faire pousser, la tulipe n'attend pas qu'on la regarde pour s'ouvrir, la mer n'a pas besoin de surfeurs pour faire des vagues.

Lutter pour défendre ses opinions envers et contre tout, accuser l'autre de tout ce qui peut *nous arranger*, s'emporter pour convaincre car on est incapable d'accepter l'autre dans sa différence, que ce soit son enfant, sa compagne/son compagnon, son élève, son voisin de table...

Luttes intérieures, usage nocif et surmené de nos pauvres cellules grises, qui résistent à tout ce qui met en péril notre identité, si solidement construite sur des décennies de bonheur et de malheurs. Pourrait-on vivre sans égo ni orgueil, comme une fleur ou un loup ? D'ailleurs, rien ne dit que ces êtres n'en ont pas. Ou est-ce que la vie fonctionne complètement différemment de ce que la science et la psychologie tentent d'entrevoir ?

Ces luttes mènent logiquement aux délires, burn-out, drames familiaux, et maladies psychologiques qui prennent de noms toujours plus compliqués. Et ne parlons pas de ce que nos enfants prennent en pleine tête, et ce déjà depuis le paradis de leur fœtus d'où ils s'imaginent logiquement découvrir un monde harmonieux en prenant leur envol dans la vie.

Lutter contre un ordre qui nous dérange, en agissant au quotidien de la pire manière. Lutter pour faire survivre une relation disharmonieuse, alors qu'on en a plus la force, plus l'envie, juste par peur d'un regard, d'un mot qui blesserait. Peur de la pression sociale, peur de se confronter à un

défi, d'affronter un conflit, de créer un changement, d'oser être sincère. Peur de blesser alors qu'on sait pertinemment qu'attendre serait pire.

Ne pas lutter, c'est vivre intensément chaque amour, chaque projet, chaque rencontre, tel quel, sans souhaiter les modifier. C'est vivre chaque jour une nouvelle aventure. Et j'en suis d'autant plus convaincu depuis que je côtoie les enfants dans mon quotidien. Pourquoi être sur Terre si c'est pour vivre des banalités ? A quoi bon être né ? Si c'est pour anéantir le potentiel de surprise que procure le fait d'être vivant ?

Ne pas lutter, c'est ne pas s'accrocher à ce qui pourrait être ou ce qui pourrait devenir, à ce qui a été et l'idée qu'on a pu en avoir.

Ne pas lutter, c'est s'affranchir : s'affranchir du regard et des attentes de nos parents et enseignants qui voudraient nous conformer, qui voudraient qu'on leur ressemble, contre les institutions qui nous empêchent de nous révéler, de nous individualiser, contre les médias qui se nourrissent de notre insatisfaction permanente. Lutter, sans être en lutte.

Imagine, si toute cette intelligence autocentrée, résistante, qui construit des murs dans nos têtes, des tanks dans nos cœurs, des bunkers dans nos émotions, si toute cette énergie de réflexion, d'idées, d'imagination, était dirigée pour résoudre nos problèmes humains ? Résoudre les grandes questions philosophiques par notre actes quotidiens, en utilisant les difficultés, les conflits, les contrariétés, les joies et les peines, pour s'élever.

En priorité, mettons notre énergie à détruire ces bunkers, tanks et tous ces murs qui nous empêchent de voir clairement, de penser avec lucidité. Détruisons-les pierre par pierre, sans repos. Arrêter de lutter, c'est le début de la vraie lutte, c'est le seul moyen de voir, de se voir, tel quel, sans chercher le pour et le contre, le vrai ou le faux.

Être humain pourrait signifier d'être en accord avec les lois de l'ordre naturel, celles qui étaient présentes bien avant nos lois humaines ou nos idées sur le monde.

Ce serait suivre les commandements divins, la loi du cosmos, le Dharma, mais comment s'y prendre ?

Alors que nous avons de nombreuses réponses toutes faites sur ce sujet, peut-on faire le tri ou est-ce une perte de temps ?

Voilà la lutte, trouver ce qui fait du sens, détruire ce qui n'en fait pas, oser faire le tri et refuser toute croyance absurde, arrêter toute lutte avec ce que nous dicte notre intuition.

Nicolas Delarose - 2019

Le tout premier matin

Tu es encore au paradis, tu ressens un amour infini, qui te comble et que tu sais éternel.

Voilà que tu entends des voix, des sons, des sensations tout autour. Ça y est, on te coupe de l'essence divine et on t'emmène ailleurs, tu ne sais pas ce qui t'attends et tu fais confiance.

Un vide tout autour, un vide tout dedans. Des cris suivent des pleurs. Un sentiment d'impuissance, de perte, de tristesse, sans fins. Ce temps est interminable, tellement tu vis intensément l'instant. Tes premières semaines qui devraient être un atterrissage tranquille sur Terre sont devenues une douloureuse prise de conscience du manque d'amour qui y règne. Tes premières années qui devraient être le règne du jeu, de l'exploration sont devenues un carcan de règles et de confusion où on te refuse ta spontanéité, ta liberté, ta créativité, ton innocence. Et le vide se crée petit à petit. Ce vide t'accompagne chaque jour et chaque jour tu tentes désespérément de retrouver cette innocence, cette joie de chaque instant où tout te semblait possible, tout.

Ce vide que tu cherches à combler, faisant ainsi grandir l'insatisfaction et la distance qui te sépare de ta lumière. Comme un puit sans fond que tu voudrais remplir de produits, de boissons, de passions, d'obsessions. Et ce puit devient sans vie.

Recherche partout dehors ce qui est au-dedans.
Vide, c'est cela, sensation de ne pas mériter de vivre.
Vide, peur de manquer, de souffrir encore, de pleurer.
Vide, balance ta douleur sans jamais chercher à la creuser.
Vide, regarde en toi-même et n'arrête pas de chercher.
Vide, accepte ce qui est même si cela te déplaît.
Vide, toutes tes possessions n'enlèveront jamais la sensation mais tu pourras trouver la connexion.
Chaque instant qui passe est un cadeau à recevoir.
Connexion, retrouver la joie d'apprendre sans prétendre, sans te soucier des limites établies.
Connexion, un élan de vie qui arrive et fait vibrer l'univers avec toi.

Sans limites, explorer, inventer, découvrir par simple plaisir.

Sans limites, chercher sans filtres ni obstacles les possibilités du vivant.

Sans limites, comme au premier matin de ta vie.

Nicolas Delarose - 2020

A qui appartient la pensée ?

Une pensée apparaît dans cet ensemble chaotique qu'on appelle le cerveau, et j'ai du plaisir à m'approprier cette pensée, je la labélise « Made in MOI ». Si cette pensée me paraît agréable, favorable sur le moment, je serais ravi de la labélisée BIO et d'en faire profiter mon entourage. Et si elle ne me semble pas favorable à l'image que j'ai de moi, je la maudirai, ou maudirai ceux qui ont causés cette pensée, ou, vous savez bien, je mettrai la pensée sous le tapis, loin de ma conscience que je souhaite « pure » (en fait je me prétends pur car je ne veux surtout pas me remettre en question).

Tout ce jeu est entièrement subjectif, bien souvent très égoïste, et on finit par cultiver des pensées en batterie comme des poules pour nourrir notre soif d'être, de se sentir exister. Peu importe qu'en faisant ainsi on devienne une personne en réalité abjecte, violente, hypocrite, xénophobe. Tant qu'on se plaît suffisamment à soi-même à travers nos pensées, cultivées et modifiées à notre goût, tout va bien.

Ou alors, en fait, tout ne va pas bien. Car on ne supporte plus cette violence qu'on s'inflige, cette violence qu'on reçoit, cette douleur de se sentir si seul. Car si je pense, et donc je suis, alors je suis seul et séparé du tout. Il existe bien cette sensation d'exister, d'être séparé, mais n'y a-t-il rien d'autre ? N'y a-t-il pas l'amour ? Le lien ? La connexion ? L'unité ? L'extase ? La sérénité ? L'abandon ?

Si je me crois bon et qu'en fait je ne le suis pas, comment puis-je changer ?

S'il n'y a pas de bon, de mal, comment puis-je vivre ? Quel repère ai-je ? Je dois bien valider certains concepts ? S'il n'y a pas de repère, comment peut-on vivre ? Si les concepts s'effondrent, à quoi bon faire quelque chose de sa vie ?

Et si, en fait, les pensées ne m'appartenaient pas ? Si elles n'étaient la propriété de personne, juste des ondes que l'on capte, ou qu'on ne capte pas ? Si alors elles ne sont pas *miennes*, puis-je les laisser être ? Les laisser à leur propre vie ? A leur propre destinée, voire leur propre volonté ? Mais que suis-je alors ?

J'ai le droit d'être, même si je ne pense pas.

J'ai le droit d'être sain d'esprit, même si je ne pense pas comme il faudrait.

J'ai le droit d'être aligné, même si mes pensées sont chaotiques.

J'ai le droit d'être heureux, même lorsque mes pensées me font croire le contraire.

J'ai le droit d'être brillant, même si mes pensées sont obscures.

J'ai le droit d'être beau, même si mes pensées sont moches.

J'ai le droit d'être, le devoir d'être.

Nicolas Delarose - 2020

Inscrit dans le corps

Lorsqu'un évènement fort, intense, traumatisant, s'est déroulé proche de nous, ou sur nous, il impacte à la fois la psyché par le souvenir, mais aussi le corps. Le souvenir se transforme avec le temps, il génère des réflexes inconscients, si douloureux qu'il semble (pour notre esprit) que celui-ci « décide » de le retirer du contenu du conscient, de l'occulter dans les bas-fonds de notre mémoire, un peu comme le double font d'un chapeau de magicien. On parle bien de douleur, de souffrance, c'est que l'évènement a bien laissé une trace physique.

On a peur d'en parler dans nos sociétés. Souffrir c'est mal. Avoir des émotions c'est être inadéquat. En occident, malgré les théories psychanalytiques et la science qui défie le réel, il semble difficile de ressentir son corps. Nos sociétés sont devenues laïques, pourtant cet héritage est probablement issu des traditions judéo-chrétiennes, où l'on invoque une peur du corps physique, lié à la souffrance, au plaisir, au désir. Oui il est lié à la souffrance, et c'est en dépassant cela qu'on atteint le royaume des cieux ! Ce que les personnes croyantes croient atteindre n'est autre que l'image qu'ils se font, une image créée par des siècles messes et d'endoctrinement.

Sauf s'il y a vraiment quelque chose à atteindre, et que certains y parviennent ?

Que l'on soit croyant ou pas, cette idée de la peur du corps est restée dans nos mœurs, et la peur est palpable : combien de personnes sont-elles capables de parler de cette conscience du corps, de décrire le ressenti ? Combien de personnes ont un vécu conscient de leur souffrance ? Il arrive que l'on parle d'une souffrance, de maladies, mais on fait rarement le lien entre les deux. Elles sont pourtant liées par le corps, le système nerveux, ressenti par le cerveau.

« Le passé qui te hante et un jardin fleuri »

La souffrance est un thème presque tabou. On préfère se croire invincible, invulnérable, insubmersible. On n'entre pas dans le conflit avec un enfant qui se met en colère ou qui pleure, on fait tout pour l'empêcher de vivre son émotion. On a une peur bleue d'être coupable de l'émotion de l'autre, ou alors on souffre aussi tellement par empathie pour lui/elle, qu'on ne veut pas résonner avec sa souffrance. De nouveau, cette peur de ressentir son corps. C'est pourtant si beau de pleurer, de crier, de rire à pleines dents. Et c'est si beau de voir comment notre destin peut changer lorsqu'on accepte nos émotions, comment notre vulnérabilité peut ouvrir des portes, comment notre vision de la vie change, comment on se transmute pour ensuite déployer ses ailes.

Je crois que certaines personnes ont tellement peur de cela, sont tellement incitées à ne pas ressentir leurs émotions, donc coupées de leurs ressources, qu'elles se forment une armure physique : un surpoids, une boulimie, un bouclier contre toute vulnérabilité physique. La souffrance n'ayant aucun lieu pour s'exprimer, comment cela se déroule-t-il ? Maux, maladies physiques ou psychologiques, drames etc... Puisque cela ne s'exprime pas, puisque cela ne peut sortir, cela s'imprime dedans.

« Ce qui ne s'exprime pas s'imprime. »

Mais pour n'importe quelle personne qui souffre, il y a une sensation physique ! Obligatoirement. On en a peur, on ne veut pas trop l'admettre, mais sans cette douleur, qui est bien localisée quelque part, on ne souffrirait pas. Pour chaque personne qui souffre, il y a un trauma qui est délogé de l'inconscient, une blessure ravivée, un souvenir désagréable revécu, et le corps s'active. Et pour une personne qui est dans un tel état (disons-le cela peut arriver 100 fois en une

journée, de la petite plainte à l'effondrement en pleurs), que peut-on faire pour se libérer ? Comment permettre à une personne de dépasser sa souffrance, de la comprendre ? Pas juste la subir et s'en plaindre, ou même la rejeter loin ou la glisser sous un tapis ou créer une muraille autour. Il faut aller dans le corps. Pour la plupart d'entre-nous, les astuces (devenues inconscientes) pour ne pas faire un tel procédé s'activent aussi, instantanément et spontanément. Il y a bien sûr l'imagination : le cerveau ne voulant pas accéder au ressenti difficile, invente, crée, imagine. Puis avec l'intelligence et la technique, le corps peut poser cette imagination dans une activités dite artistique. Je dis notre corps, car c'est à travers nos mains que cela se produit, en soi nous ne sommes pas forcément conscients du procédé.

Y a-t-il un procédé artistique qui existe en dehors de la souffrance ? C'est une question impossible, comment savoir l'état de chaque personne ? On parle de l'art sacré, et j'entends aussi que c'est un art qui est effectué dans un état de conscience et de communion purifié des impuretés, de la crasse, qui la transcende. Ceci est vraiment art, le reste un étalage de nos problèmes. D'autres astuces existent, d'autres procédés sont déclenchés par l'esprit, le cerveau pour éviter de souffrir, de souffrir encore, encore et encore. Car c'est dur, oui c'est dur !

D'autres techniques sont l'intellectualisation, une fuite dans les explications surexploitées de n'importe quelle origine. On mélange alors sans vergogne des interprétations contraires, venant de toutes les cultures, avec une assurance unique. Cette assurance, non-détecté par les faibles d'esprits, les amène à croire tout un tas de foutaises : les religions, les sectes organisées en font partie, mais aussi les parties politiques, les mouvements idéologiques (qu'ils soient bon ou mauvais éthiquement en fait). On se met à réfléchir sans limitations, peu importe la direction, mais toujours celle qui nous arrange bien (nous rassure de ne pas aller dans le corps), toujours, car on ne veut pas aller voir sa propre merde : sa confusion, ses mensonges, ses trahisons, sa honte ou sa culpabilité accumulée sur des années, sa rage de vivre, sa révolte contre ses parents ou contre le monde etc... Lorsque ce procédé s'enclenche, les uns créent des théories, les autres recourent des idées, toutes celles qui nous passent par l'esprit, et on en tire des conclusions, et surtout une conclusion : « Je n'y suis pour rien ». Et cela nous arrange, dans notre feinte psychologique.

Et tout ce qu'on fabrique alors, on en fait des concepts de plus, derrière lesquelles on peut encore mieux cacher notre souffrance, notre vulnérabilité. Et ces concepts, on les traîne, on les alimente, on en fait des Dieux, des apôtres, des esprits, des raisonnements ... on les complexifie et on ne s'arrête pas de les cultiver. Puis, au fur et à mesure, on les disperse aux 4 vents, et qui veut bien résonner avec notre souffrance comprendra notre concept, et en fera aussi à sa sauce, et ceci sur des centaines de générations d'humains qui ne regardent pas leur souffrance, et créés des civilisations inhumaines.

En fait, c'est toute l'histoire de l'humanité qui est inscrite en nous. L'histoire, avec ses guerres, ses abus de pouvoirs, ses traumas collectifs, ses drames de familles, ses tabous sur la sexualité, ses non-dits transmis générations après génération. C'est aussi ces bébés arrachés, ces femmes violées, ces hommes au cœur brisé, ces sacrifices, ces superstitions, toutes ces larmes retenues, ces colères muselées, ces sacrifices contraints, et qui se transmettent de génération en génération.

Et voilà ce qui que nous sommes, aussi. Et avec tout cela, aussi, une lumière éternelle. Alors appelons cette lumière en nous pour qu'elle éclaire cette obscurité, et que nos corps s'illuminent.

Nicolas Delarose - 2020

Vivre sans rail

Un rail, c'est un morceau de fer posé sur des cailloux, qui permet aux trains de rouler droit, d'un point déterminé à un point connu. Lorsqu'on grandit dans une culture, on est obligatoirement influencé par elle : traditions, religions, rites, alimentation, métiers, éducation, règles de vie etc...

Tout ceci nous forge des destins tout tracés : des rails. Il y avait des cultures où les anciens, les sages, gardaient des règles de vie qui permettaient à ceux qui en avaient besoin de sortir des rails, tout en gardant un cadre qui permettait à la communauté de survivre. Mais cela se fait très rare. En général, nos vies dans nos pays civilisés sont dirigées par des rails.

Il y a le rail de l'emploi : ton père ou ta mère faisait ça alors tu le feras. Est-ce bien, est-ce mal ? Faut-il respecter cette manière de penser ? Parfois il le faudrait, et parfois pas. J'ai rencontré en Lituanie des fils de paysans qui semblaient satisfaits d'avoir repris la ferme de leurs parents, et même si d'autres choses les appelaient, j'ai pu sentir avec eux la satisfaction qu'ils avaient de se sentir aussi autonome que possible.

Ce rail dépend aussi des origines, un pauvre voudra être riche, et un riche maintenir ces richesses, est-ce bien, est-ce mal ? Tout dépend de ce que le riche fait de ses richesses, et le pauvre de sa volonté d'épanouissement. Dans les deux situations, on peut créer des guerres ou venir en aide à l'humanité. En Guyane et en Martinique, des hommes et des femmes m'ont avoués être venus en Europe, tenté de gagner leur vie comme nous occidentaux, à la sueur de leur stress, pour finalement revenir aux sources. Le confort payé par le stress est incomparable à la douce vie des Caraïbes, même dans la misère.

Il y a le rail de la religion : tu es né dans telle communauté et tu dois y rester. Sans quoi tu seras mis de côté, tes parents moqués ou bannis. Est-ce bien est-ce mal ? Certaines traditions sont forcément plus sensées, sages, dignes de respect. Celles-ci, nous pouvons nous en inspirer. Certaines sont tout à fait dépassées, appartiennent à un autre âge. Celles-ci, nous devons les délaissier, les abandonner, pas forcément lutter contre elles non, cela fera pire ! Il serait simple de voir les choses de façon si dualiste, car en fait il y a forcément du bon à prendre dans chaque tradition. Et des choses de chaque tradition qui sont dépassées, n'est-ce pas ? De même que certaines personnes peuvent utiliser des pratiques vertueuses avec de mauvaises intentions, et dans la folle sagesse dont chaque religion connaît des représentants, il y a ceux qui utilisent avec sagesse des pratiques non-vertueuses. Nasredine pour l'Islam, Drungpa Kunley pour le bouddhisme tibétain, les clowns sacrés des amérindiens, les fous de dévotions dans l'Hindouisme. Ces êtres et leurs histoires sont là pour briser toute notion de concept, et détruire instantanément nos croyances limitantes afin de nous rapprocher du *sacré*, de *Dieu*, de *ceci* qui est au-delà des concepts.

Il y a le rail du système de pensée : ceux qui ne pensent qu'à l'argent, ceux qui ne pensent qu'à l'art, ceux qui ne pensent qu'à Dieu, ceux qui ne pensent qu'au succès, ceux qui ne pensent qu'à l'ordre et l'obéissance, ceux qui ne pensent qu'à jouer. Tout système figé nous amène dans des non-sens, des issues étroites et sans dignité à la clé. Être passionné dans un domaine me semble une bonne chose, ce que je regrette, c'est d'appliquer des pratiques, des points de vue tout faits en suivant aveuglément ceux qui ont fabriqué ces systèmes de pensées, et ceux qui le reproduisent.

Il y a le rail du rituel alimentaire : manger à telle heure, manger tel aliment, exploiter tel animal ou tel champs pour sa survie, boire telle boisson pour telle raison, tout un tas d'habitudes trop peu remises en question. Peut-on se demander si cela nous fait du bien ou pas ? Si cela blesse un autre être ou pas ? Si cela est bénéfique aux écosystèmes, légèrement nuisible ou complètement

toxique au vivant, nous y compris ? Dans un restaurant scolaire, j'ai vu un éducateur, formé et expérimenté, forcer des jeunes adolescents à finir leurs morceaux de viande. Le bien-être et le respect ont-ils plus d'importance que le taux de protéine ? Je n'arrive toujours pas à y croire, surtout quand je pense à toutes les autres sources de protéines. Peut-être avait-il juste besoin d'asseoir son autorité, c'est tout de même tragique je trouve, car en fait il était lui-même piégé sur un rail où il n'était pas pleinement épanoui. Une personne épanouie dans son cœur ne forcera jamais un autre être à quoi que ce soit.

Nous sommes cernés de rails qui mènent nos vies d'un endroit à un autre. Ces rails nous permettent d'avancer sans avoir à réfléchir. *Je fais telle activité, je mange ceci, je bois cela, je côtoie untel ou untel, j'éduque mes enfants ainsi, et je vieillis le plus tranquillement possible.* Tranquillement, c'est ce que chacun souhaite. Et plus tranquillement on souhaite, le moins on le deviens parfois. N'as-tu pas remarqué ?

On ne peut pas enfermer la vie dans un étang boueux. La vie est un torrent, un fleuve abondant, inépuisable, infini, sans limite.

Peut-on alors vivre sans rail ? Sans chemin de vie tout tracé ?

On peut s'inspirer de certains rails, suivre l'un ou l'autre pour un temps, afin de se nourrir, de se renforcer, de se reposer. Mais tôt ou tard il nous faudra le laisser pour suivre son propre chemin, là où il n'y a pas de rail, ou peut-être avancer à côté d'un autre rail : celui qu'on partagera avec une personne, ou un groupe spécifique, une communauté, une famille.

La plupart d'entre nous suivent un rail tout fait, et la plupart des rails suivent des commandements (conscients ou inconscients) qui ne cherchent pas notre épanouissement. C'est cela qu'il faut éviter, c'est cela qui enferme nos cœurs et la vie en nous, nous fait perdre toute joie, notre désir d'être, notre pulsion de vie.

La plupart d'entre nous suivent sans y penser les règles de leur civilisation, les mœurs de leurs parents et de leur culture, les obligations de leur religion etc... et petit à petit, à moins qu'ils ne découvrent l'Absolu sans nom, ou se cassent la gueule, leur cœur fanera. Alors, au vu de cette rigidité naissante, on applique encore plus les préceptes de son rail, et cet engrenage est sans fin.

Certains deviennent fatigués, cramés, déçus, et vont alors à la rencontre d'autres systèmes tout faits. Ils prennent un autre rail, et croient être sortis du rail. Ils ont juste emprunté un autre rail ! Prendre une autre religion pour se sentir toujours supérieur aux autres religions. Manger d'une autre façon pour mépriser ceux qui en font autrement. Est-ce cela qu'on veut ? Non. Nous voulons être libres ! Pour être libres, nous devons vivre sans aucun rail, vivre entièrement de ce que la vie nous enseigne chaque jour, et découvrir la vie aussi passionnément que le bébé et l'enfant !

Je crois que c'est possible, car j'ai moi-même parcouru toutes ces expériences dont je parle, ces *erreurs* qui m'ont aidées à ne plus en refaire, et j'ai toujours retrouvé ce sentiment de vérité en moi. Et sur ma route, je vois ceux qui souhaitent penser autrement, ceux qui joignent de nouvelles communautés. Leur cœur semble s'ouvrir un temps, mais une fois engagé dans ce nouveau rail, encore plus difficile de se retirer ! Chaque groupe a ses propres forces de pression, conscientes ou inconscientes. Et le cœur qui s'était ouvert se referme. Sauf s'il y existe des groupes ou des individus qui n'appliquent aucune pression, alors il faut les chercher, aussi longtemps que nécessaire, aussi loin que nécessaire.

Nicolas Delarose - 2021

Ne faire de rien un problème.

Ne rien voir comme un problème.

Nos vies sont remplies de devoirs et d'obligations, de responsabilité familiales ou sociales. Nous sommes chaque jour confrontés à des situations complexes, pour des raisons techniques, humaines, idéologiques, et il faut souvent trouver des arrangements, avec les autres ou avec nous-mêmes. Est-il possible de vivre avec toutes ces difficultés, ces défis, sans jamais qu'ils soient une source de problèmes ? De préoccupation ? Voir les problématiques, les défis, ce qu'on doit faire, sans accumuler de sentiments d'inquiétude, de remords, de peurs ?

Je n'y arrive pas tout le temps, mais j'ai ressenti que c'était possible, et cela m'a fait beaucoup de bien. J'ai découvert ce qui reste lorsqu'on n'alimente pas nos problèmes de concepts et d'interprétations. Ce qu'il reste c'est l'action, que ce soit de faire, de prévoir, de reporter, de déléguer, de demander de l'aide, mais ne jamais accumuler de tensions, d'émotions, qui empêchent d'agir avec justesse. Faire, c'est agir contre l'apathie, c'est l'agir comme remède à notre maladie, c'est se redresser là où on a été battu, c'est rester dans le combat malgré les coups. C'est-à-dire de répondre à la situation par une action juste, alignée avec son cœur et ses valeurs. Cela écartera probablement nos histoires personnelles, nos jugements et nos peurs, et surtout le poids de toutes les autres choses qui nous inquiètent.

Voir la problématique telle qu'elle est, pour ce qu'elle est, sans imaginer ni projeter. Y répondre sobrement, humblement, avec nos capacités telles qu'elles sont. Et ainsi ne plus avoir la sensation d'être dépassé, confus. Lorsqu'on est dans l'agir, le stress qui nous retenait devient un stimuli naturel, indicateur intuitif, cadeau de l'évolution, qui nous pousse à agir.

On peut croire qu'il ne faut pas penser, que la pensée est un ennemi. Malheureusement, cette pensée-là fait aussi partie du problème. Et si le meilleur moyen de faire taire la voix « tu es nulle » est de se donner à fond pour devenir bon ? Et si le meilleur moyen d'éteindre cette petite voix qui juge ce qu'on fait serait d'être plus attentif à ce qu'on fait, et agir moins par automatisme. N'essayez pas de penser à ne plus penser, ce serait comme essayer d'éteindre un feu avec des feuilles.

Beaucoup de personnes, de nos jours, mettent tous leur malheur sur l'état de la planète, la pollution, les politiciens, l'injuste répartition des richesses. Ces sujets sont importants, et il importe que l'on fasse de notre mieux pour trouver des solutions, mais est-ce vraiment la cause de notre malheur ? Si l'on regarde sincèrement notre vie, notre vécu, nos relations, ne peut-on pas voir ce qui est vraiment la source de notre souffrance et de notre colère ? Ne fermons pas les yeux sur l'état de notre monde et notre envie d'agir, mais avant cela, prenons conscience des vraies sources de notre colère, de notre frustration, déception, afin de pouvoir agir le cœur léger.

Ne suivre aucune règle stricte, n'obéir à personne, mais s'inspirer de tout ce qui paraît juste et qui nous convient afin d'apprendre à exprimer, par soi-même, notre individualité dans ce monde.

Il y a ce courant qui gouverne l'univers et nous transporte tout au long de la vie. Ce courant on l'appelle amour, et le garder pour soi ou le limiter à une personne c'est le bloquer.

Laisse circuler, sans posséder. Laisse vivre, sans contrôler.
Rayonne.

Nicolas Delarose - 2021

Dépasser la dualité

Si on retire tous nos concepts de ce qu'il faut faire ou pas ? Qu'est-ce qu'il reste ? Tout ce qu'on nous a dit : « *c'est bien* », ou « *c'est pas bien* », alors qu'est-ce qu'on ferait ? Peut-être ferait-on les choses qu'il ne faut pas faire ? Et alors ? Il y a les politesses, les usages, les mots qui font du bien, les gestes qui montrent du respect, il y a les croyances, les dogmes, les on-dit, les limites qu'on se met à soi « parce que c'est comme ça », et toutes les obligations qu'on s'impose.

Derrière tout cela, ce sont des concepts, des idées sur les choses, des certitudes, mais rarement les choses elles-mêmes. L'arbre n'est pas ce que tu vois, puisque ses racines plongent dans le sol que tu ne vois pas, l'enfant n'est pas ce que tu vois puisque ses motivations profondes ne sont accessibles qu'à lui / elle, et peut-être à Dieu.

Si on n'avait pas entendu parler de Dieu, ou du concept de passé, si on ne nous avait jamais fait remarquer la différence entre nous et l'animal, la fleur, la montagne, si on ne nous avait pas appris la moindre notion de vrai et de faux, serions-nous des êtres moins bons ? Si on m'avait éduqué sans aucune notion d'ennui, sans le mot « travail », sans de contrainte, que ferais-je de ma vie ? Est-ce que j'essaierais de fuir l'ennui ? Est-ce que j'essaierais de ne pas travailler ? Est-ce que je me contraindrais à quoi que ce soit ? Ou est-ce que je répondrais uniquement à mes besoins primaires et ferait la sieste le reste du temps ? Qui sait ?

Je n'ai pas la réponse. Tous ces concepts sont transmis d'une façon ou d'une autre par chaque peuple, sauf si certains enfants découvrent tout cela par eux-mêmes, s'approprient ces connaissances ?

Moi, je découvre que mon esprit est infini, et que je me pense capable de tout, que je peux penser à tout, sans limite.

J'ai dépassé beaucoup de ces injonctions qui me retenaient, j'ai dépassé les croyances, les peurs, et tout ce bric-à-brac que je vois dans le regard des autres, dans leur posture, dans leurs mots.

Et quelle douceur, quelle splendeur, de ne plus se retenir de rien, de vivre sans tous ces concepts.

Sûrement, m'en restent-ils, alors quand ils apparaîtront je pourrais les voir pour les comprendre et les transcender.

Ce qui m'intéresse, c'est la liberté absolue !

Nicolas Delarose - 2022

La colère de Son Goku

Avez-vous des épisodes de Dragon Ball Z ? Au moins un extrait ? Vous n'avez pas pu rater ces batailles, ces combats, ces destructions, ces élans de rage ! Et avez-vous Son Goku, le héros, ce père qui protège sa famille et l'humanité à de nombreuses reprises. Avez-vous un de ces combats ? je trouve ça fascinant.

Quand San goku est en colère, regardez bien, il ne fait pas semblant ! Il est vraiment en colère ! Est-ce que vous imaginez qu'il fait de l'EFT pour se calmer, ou se mette à méditer pour empêcher sa colère ? Non, quand Son Goku est énervé, il est énervé ! Sa colère il la sort, et il ne fait pas semblant. Mais il a de bonnes raisons : son enfant ou son ami se fait tabasser sous ses yeux. Et c'est grâce à cette énorme colère, cette énergie formidable, qu'il se transforme en Super Sayen.

Cette énergie lui permet d'évoluer, mais ce n'est pas son « choix », mais je pense le choix de cette énergie qui le traverse. L'énergie pure, sans contrôle du mental, sait ce qu'elle doit faire, notre problème est qu'on voit la colère comme bien ou mal, et cela empire tout, ou alors nous n'osons pas nous mettre en colère dans une situation et accumulons tant qu'on finit par perdre contrôle. De nombreux actes regrettables sont faits dans ce genre de situations. Son goku, quand il se transforme, ses cheveux poussent, il a le teint jaune, ses pectoraux gonflent, et il devient alors plus fort, prêt à affronter l'ennemi qui a osé toucher à son fils.

Peut-on dire que sa colère est saine ? Dans cet exemple, la colère lui permet de grandir, de développer ses capacités, sa force intérieure. S'il décide de mettre la pâtée à Freezer ou Boubou, c'est car celui-ci le mérite bien : il a fait beaucoup de mal ! Son goku, dans sa colère gigantesque, ne se met pas à battre son fils, ni se moque de Krilin, ou engueule sa femme, il en est incapable, car il les aime si fort. Son énergie est dirigée sur la source du mal, c'est pour ça que c'est une colère saine, selon moi.

Dans Dragon Ball, la fin justifie les moyens. Il n'y a pas de système de justice entre les gentils et les méchants : c'est à la vie à la mort. Il faut bien que quelqu'un fasse le boulot.

Prenons l'exemple de l'école, où un parent se fait convoquer car son enfant a frappé un autre (cela arrive dans certains films, et parfois dans la vie). Le parent apprend que son enfant a subi des moqueries, des insultes, et qu'il s'est défendu par la force. Souvent, le parent est désolé, il reprend son enfant pour éviter d'avoir des problèmes avec la direction. Mais est-ce bien ? Moi je trouve ça tragique. On finit par reprocher un enfant de se défendre face à un autre qui ne cherchait que ça, se prendre une raclée, sinon pourquoi insisterait-il pour provoquer l'autre ? Et les adultes valorisent l'enfant victime de violent physique, que psychologique. Est-ce juste ? Personne n'aurait osé reprocher à San goku d'avoir tabassé Freezer, croyez-moi.

Nicolas Delarose - 2022

Être ami avec ses émotions

C'est un sujet très actuel et très controversé, c'est un sujet qui nous met mal à l'aise et réveille de lourds souvenirs. Nos émotions n'ont rien d'étranger, rien d'extraordinaires, ni rien de terribles. Enfin, à la base. Oui à la base. Permettez-moi de raconter une histoire.

Au commencement était l'émotion. L'émotion était le tout, et tout était émotion. L'émotion était pure, spontanée, elle était l'élan de la vie qui veut s'épanouir, de l'être qui veut grandir, de l'enfant qui refuse l'injustice, de la femme qui refuse qu'on piétine ses droits, de l'homme qui est à bout, du joueur qui est à fond dans son jeu, du frimeur qui se sent supérieur, de l'artiste qui transforme pleinement sa discipline en merveille, c'est aussi le commerçant qui voit ses comptes baisser, l'arbre qui voit ses ressources manquer, la mère qui veut offrir à son enfant ce qu'elle n'a pas reçu, le père qui refuse qu'on brime son enfant comme il a été brimé.

L'émotion c'est le jeu de la vie, et la vie ne stagne pas. Un être sans émotion stagne. Car l'émotion nous pousse ! Pourtant, on fait tout pour ne pas trop ressentir d'émotion, pourquoi ? Nos émotions c'est un trip total ! Comme le dit Mr Ramesh⁴ : « la peur c'est formidable, c'est aussi puissant que des montagnes russes, et c'est gratuit ! Célébrez vos peurs, vous êtes vivants ! ». Mais on ne sait plus bien ce que c'est de vivre ses émotions, cela nous fait peur. J'ai l'impression que beaucoup de personnes (moi y compris) peuvent croire que vivre ses émotions déclenchera des réactions chez les autres, et que ceci est néfaste. En effet, parfois cela génère des situations délicates, mais parfois nécessaires. Parfois, on peut croire que notre vulnérabilité sera jugée ou méprisée, mais elle sera entièrement entendue et respectée. Et parfois, alors qu'on croit une personne digne de confiance, on se tiens à carreau, sans larme, sans sourcil froncé, et on finit par se faire manger tout cru.

« Retenir la force c'est la cause de toutes les maladies. Pour le fort, le péché est enseignement, pour le faible, il est damnation. » Dialogue avec l'ange

J'ai eu l'idée d'écrire ce texte à la suite d'une intervention dans une structure parascolaire auquel j'ai assisté. Une des éducatrices avait invité les enfants pour une toute nouvelle animation sur les émotions, ce genre d'activité où les enfants doivent s'asseoir en cercle et parler tour à tour, ce qui est normal. Il m'arrive de calculer la longueur des explications, et ici le temps de consignes était plus grand que de temps de jeu, ce qui créait de l'excitation, ce qui est normal. Les enfants devaient donc tenir leur vitalité et pouvaient se faire reprendre, ce qui est normal. Ils devaient écouter des histoires au sujet de peluches émotions qui portaient des noms, mais n'étaient pas invités à partager sincèrement leurs vécus, leurs ressentis, leurs besoins, et c'est cela qui me rend sceptique.

C'était une activité plutôt passive pour eux, et donc ils gigotaient, comme souvent dans ces animations contraignantes qu'ils ne choisissent pas, provoquant à juste titre un trop plein d'émotions. Ce qui m'a le plus étonné après coup, c'est qu'on utilise des poupées, des choses non-humaines, pour parler de la chose la plus humaine qui soit.

Dans notre époque hyper connectée, il me semble vital de rester le plus proche possible de la nature, disons de choses vivantes. Une balade en forêt est aussi essentielle que prendre contact avec notre intériorité : nos émotions, nos doutes, nos douleurs, nos rêves. Ainsi, c'est pour moi de la plus

⁴ Sur Youtube : « Mr Ramesh La peur »

haute importance que de montrer mes émotions aux enfants en les vivants moi-même, en leur partageant mes rêves et doutes sans filtres (sauf sur certaines choses d'adultes).

En observant cette activité, je me suis laissé penser que cette éducatrice ne devait pas vivre elle-même ses émotions, et donc qu'elle ne pouvait pas en être un exemple sain face à ces enfants en recherche de modèles pour grandir. En fait, je me suis dit que si nous vivions sainement nos émotions, les exprimions simplement, on n'aurait pas besoin de peluches, de monstres des émotions, de cours sur l'intelligence émotionnelle. La vie serait. Plus je m'autorise à être moi-même, moins je ressens le besoin de contrôler les enfants car ils se contrôlent très bien eux-mêmes, cela m'encourage à écrire sur ce sujet. Je vais donc décrire les émotions, au moins les principales, une par une, et les mettre sous la loupe de mon esprit critique. Je vais vous dire ce que sont nos émotions, selon moi.

- La colère :

La colère est une émotion très peu acceptée dans notre culture. Certains en ont plus le droit que d'autres, comme les hommes, qui plus est gradés, ce qui est déplorable. Il est vrai que la colère peut faire beaucoup de mal, mais la retenir aussi. Beaucoup de personnes expriment leurs colères dans des espaces privés, comme le sport où cela se canalise par notre dépense d'énergie (mais l'émotion peut rester bloquée) ou le jeu vidéo où rager est OK, ou certains arts martiaux où l'on peut se tabasser légalement (dans le tai-chi ou le yoga, cette énergie est transmutée).

Le seul environnement où la colère me semble vraiment acceptée par tout le monde, c'est envers les enfants. Envers eux, on a le droit, socialement, de se mettre en colère, même si c'est injuste, injustifié, incohérent. Les enfants encaissent tout, non ? De toute façon, on ne questionne pas, car les éduquer est ce qui importe le plus. Et si un étranger voudrait intervenir pour protéger l'enfant malmené, qui en larmes continue de se prendre des propos désagréables, il peut se faire répliquer de se mêler de ses affaires. Car l'éducation c'est sacré, comme si on pouvait tout faire avec ses enfants, mais jusqu'à où ? Dans mon enfance, une fessée c'était OK, aujourd'hui c'est fini. Quels seront les interdits de demain ?

On confond la colère avec la violence, alors que c'est souvent lorsqu'on n'exprime pas sa colère, qu'on l'emmagasine, qu'elle peut devenir violence. Cette accumulation, nous la vivons tous sans exceptions depuis l'enfance, puisqu'on nous reproche nos colères, alors qu'on ne fait qu'affirmer nos besoins, nos limites non-respectées. Souvent, un enfant en colère est un enfant qui demande que l'adulte affirme sa position d'adulte, aimant et sécurisant, juste et protecteur. Mais on lui dit qu'il est casse-pied, difficile, vilain, boudeur, chiant, et on apprend à tout enfermer en nous. Et un jour ça explose. La boule de neige s'est accumulée pendant des années et créé des déflagrations (maladies, troubles...) mais au tout début elle était toute petite. Ainsi, à tout âge, si elle devient assez grosse pour être effrayante, on fait tout pour la camoufler, car on a peur de soi-même.

Si on embrasse cette colère dès le début, et qu'on pose nos limites où cela est nécessaire, si on écoute les limites des autres, si on cadre ce qui nous semble trop instable pour nous sentir en sécurité, cela se passe beaucoup mieux.

- La tristesse :

La tristesse est souvent assimilée à de la faiblesse, car, on pense que « les forts savent retenir leurs larmes ». Quoi de plus affligeant pour notre humanité ? Un humain qui retient ses émotions,

est-ce toujours un humain ? Beaucoup disent que oui, pas moi. Comme on refuse nos larmes, on les refuse aux autres, l'enfant qui pleure provoque une réaction automatique chez son entourage, c'est normal pour nous de se préoccuper d'un enfant qui pleure, mais on a tendance à avoir un comportement qui fait comprendre que sa tristesse devrait passer le plus vite possible. Pourquoi ce malaise ? Parce que ses larmes nous émeuvent, et qu'on n'ose pas pleurer avec lui / elle ? Pourquoi ne pas laisser cet enfant vider son stock de larmes ? Quel cadeau lui ferait-on, et aussi à nous.

Le fait est qu'on refoule beaucoup de larmes, et qu'on devient indifférent à ceux qui l'expriment, alors que la personne triste a besoin d'une présence, non ? Qu'avez-vous besoin lorsque vous êtes tristes ? C'est la question essentielle. D'espace ? De présence douce et sensible ? De mots rassurant ou pleins de compassion ? D'un coup de pied dans les fesses ?

Une personne triste inquiète, elle peut même énerver, tant on a cette émotion d'un mauvais œil. Pourtant, la tristesse permet de vider un excès d'émotions fortes, d'accueillir un deuil, une perte, elle est toute la beauté de l'amour aussi. Mais lorsqu'on accumule trop de tristesse, on acquiert une tendance à la mélancolie, et cela devient effectivement un problème, qu'il faut régler en vidant cet excès, et accepter d'être vulnérable. Je suis passé par là, et je suis encore très vulnérable très souvent. Ces passages sont difficiles, beaucoup de maux sortent, et me permettent d'en sortir plus forts, droit, et digne, aussi. Vivre ses pleurs permet de se réaligner dans notre chemin, je crois, même si c'est difficile parfois.

- La honte :

La honte me semble une religion établie partout. Son culte est de ne pas déranger l'autre, ne pas déranger l'ordre social, ne pas trop s'affirmer, ni trop être en retrait. Quel stress. Son dogme d'être « neutre », « objectif », est très présent dans des pays comme le Japon, où les hommes n'ont pas le droit d'exprimer leurs émotions par exemple, et où la pression à être droit et respectueux est telle que certains peuvent se suicider plutôt que de demander pardon pour un comportement honteux. C'est donc un pays où on est désolé pour tout, et des mots exprimant « pardon » sont constants. Je trouve que la Suisse ressemble beaucoup au Japon, comparé à tant de pays que j'ai connus qui sont si vivants et où on s'exprime tant, comme les pays latinos.

En Suisse, il y a un ordre public à respecter à tout prix, et j'entends de nombreux « pardon » dans le quotidien, dans les transports. Souvent, j'exprime par un regard, un sourire, ou une phrase que cela ne m'a pas dérangé et que j'apprécie plus la présence de la personne que le dérangement subit (qui était minime), et généralement la personne se détend et reprend un air léger et joyeux.

La honte est présente dans la majorité des rapports sociaux, je le vois dans le regard des parents, qui ont honte de leurs enfants vivants, trop bien dans leurs baskets, trop confiants, ou trop vivants. Dans notre culture, affirmer un regard sérieux est respectable, et cette culture du sérieux s'applique aux enfants. Il les faudrait « sages », « calmes », en fait pas des enfants. Je vois tant de parents tirer leurs enfants par le col, les reprendre sévèrement, les gronder, les menacer, les culpabiliser, pour être trop spontané, cela me fait souvent mal au cœur. Car je crois que c'est à force de les reprendre qu'ils accumulent une énergie vitale qu'ils ont besoin d'exprimer, et que cela explose à un moment de manière violente. C'est comme l'arbre dont on recouvre les racines de bitume, à un moment donné une jeune pousse réussira à percer la surface. On ne peut pas empêcher la vie.

Comme nous avons aussi été éduqués à rester « sages », propre sur soi, nous grandissons avec tout cela : nous avons honte de nos façons d'être, qu'on masque ou refoule, honte de ce qu'on

pense et évitons de trop réfléchir en se labourant la tête de divertissements. Ne pas ressentir cette honte « socialement acceptée », c'est être civilisé. Voici un dogme coriace. Mais d'où ça vient ?

L'inverse de cette attitude propre sur soi, contrôlée, c'est être sauvage, et cela nous ramène à l'histoire de la colonisation. Les colons ont découvert des peuples moins évolués que nous sur le plan technique et technologique (selon notre propre conception des ces termes !), et se sont empressés de les traiter d'inférieurs. En fait, sur de nombreux points, ils étaient bien plus éduqués que nous, bien plus adéquats socialement (souvenons-nous que les conquistadores étaient souvent des malfrats qu'on avait envoyé hors du pays). Des indigènes d'Amérique ont remarqué le manque de soin que les européens se portaient, ils les trouvaient sales, car eux se lavaient plusieurs fois par jour et prennent un grand soin de leur apparence, ils les trouvaient aussi violents, sans aucun sens du sacré ni des accords qu'ils signaient, c'était pour eux bien des sauvages.

Ce qu'on ne sait pas, c'est que les émotions fortes que ces peuples avaient (car ils sont aussi humains que nous), sont transmutés, exprimés, délivrés lors de rituels, danses, cérémonies de toutes sortes. Comme les sorcières et les païens, qu'on a réprimés bien plus tôt dans l'histoire.

Je ne crois pas qu'être civilisés doivent signifier de retenir ses émotions. Mais être authentique, naturel, bien que cela soit prôné dans le développement personnel, reste très très difficile à mettre en application. Résultat ? On manque d'estime de soi, on ne se sent « pas assez », ou « trop », on juge ses fonctionnements les plus libres, artistiques, et élégants. Oui, on a honte d'être élégants, d'être créatifs, d'être simplement joyeux, je ne sais pas pourquoi. Lorsque je suis avec les enfants, et puisque je ne leur demande vraiment pas de se contrôler, je vois leur naturelle spontanéité fleurir et transformer chaque mouvement en grâce, chaque interaction en éclats de rires. Alors fleurissons aussi, car nous avons tous été enfant aussi.

- L'amour :

Après les émotions négatives, viennent les émotions dites positives. Mais qu'y a-t-il de positif et de négatif ? Certaines sont plus agréables que d'autres ? Vraiment ? Est-ce la vérité, ou notre point de vue est biaisé par le fait qu'on nous a empêché de vivre nos émotions pleinement dès le début ? Même nos émotions positives d'ailleurs, prenons l'exemple de l'amour. On ne va pas reprocher à un bébé de nous faire des câlins, de nous sourire, et même de nous baver dessus. Mais dès 3 ans, cela dérange, et imaginez l'adulte que je suis, qui souris comme un candide à toute sortes d'inconnus, croyez-vous que beaucoup de personnes me sourient sincèrement en retour ?

Les expressions spontanées de l'amour dérangent, gênent, mettent mal à l'aise, on ne sait pas quoi en faire, comme s'il y avait quelque chose à en faire. On n'ose pas aimer et se sentir aimé juste pour le fait d'aimer vivre, être vivant, apprécier l'autre sans préjugé. Car l'amour ça doit être un truc réservé à un cadre très défini, et cela nous a été bien dicté par Hollywood, Disney etc... L'amour s'exprime de multiples façons, et ne connaît aucune limite, c'est peut-être ce qui la caractérise. Un maître a écrit « *L'amour est la seule chose qui grandit quand elle se partage* ». Plus l'amour est diffusé librement, plus on en ressent, c'est à cela qu'on le reconnaît. L'amour est la force d'attraction qui tient les planètes et les éléments, qui forge les destins et les familles, qui unit les communautés et les peuples. Pourquoi n'ose-t-on pas voir l'amour dans les yeux ? Pourquoi elle nous gêne ? C'est bien mystérieux.

Lorsqu'on aime, on ressent une chaleur douce dans son cœur, une ouverture qui ne laisse aucun doute. La vie est faite pour qu'on ressente cela, la vie a évolué depuis des millions d'années pour que l'amour guide la vie, et nous nous y sommes souvent fermés car nous avons peur du pouvoir de l'amour. Quelles seraient nos vies si on suivait tous nos élans de cœur, petits et grands ?

- Le dégoût :

Te connaît-on, dégoût ? Non, pas trop. On se force tant à longueur de journée qu'on ne te connaît plus. En fait, on nous a forcé toute notre vie. Forcé à faire ce qu'on n'avait pas envie de faire, depuis le berceau quasiment. Le dégoût nous dit que certaines choses nous sont toxiques, que ce soient des mots, des aliments, des situations, des gens, des lieux. Peut-on l'expliquer ? Doit-on l'expliquer ? Pas forcément.

Il y a une intuition, un sentiment qui épanouit nos cœurs quand une chose est bonne pour nous, et quelque chose qui nous coince la gorge, nous tord le bide, et cela ce n'est pas bon pour nous à ce moment-là. On a adopté le dégoût dès le début de nos vies, et c'est devenu un sentiment qu'on ne sait presque plus reconnaître, au point qu'on se laisse bernier, abuser, moquer.

On peut le confondre avec la peur, et même avec l'amour. Oui, l'amour peut dégouter, la tristesse peut dégouter, la joie peut dégouter. Observez au quotidien. La joie des enfants dégoute certains adultes, cela les rend mauvais, ce sont des personnes qu'on voit en retrait, repliés sur eux, car leur expression de joie a été complètement méprisée dans leur jeunesse. Maintenant, soyons conscient, et agissons avec un cœur qui exprime ses ressentis. « J'ai peur de ceci, j'ai honte de cela, je suis dégouté... », car les émotions sont nos amies.

- La sérénité :

Tu es l'émotion que l'on peut rechercher toute une vie. Paix intérieure est un autre de tes noms, calme, silence aussi. Je crois que tu es un grand tabou. Lorsque j'étais plus jeune, ton expression me faisait rire, et je remarque que cela provoque la même réaction chez les jeunes que je rencontre. Lorsqu'on s'assoit pour méditer, des ricanements arrivent, des rires qui signifient « *J'en veux ! J'en veux ! Mais J'en ai peur ...* ».

On n'est pas habitué à voir des personnes sereines, aussi car elles sont discrètes, on est habitué à voir des personnes névrosées, cela rassure lorsqu'on a soi-même son lot de troubles. Et c'est normal d'avoir des problèmes, tout le monde en a. Mais la sérénité ne vient pas du fait de n'avoir aucun problème, c'est là qu'on ne la comprend pas. Il est difficile d'atteindre la sérénité, car elle signifie de ne plus chercher à atteindre.

Cette attitude est donc bien anticapitaliste, et c'est aussi pour cela qu'elle dérange lorsqu'un enfant la ressent. On se dit « *S'il est trop calme, s'adaptera-t-il à ce monde cruel, avec ces hiérarchies, ces obligations, ces politiques ?* » Un enfant bien dans ses baskets, simplement tranquille, sera souvent stimulé par un adulte qui ne supportera pas de voir cet enfant serein, il y aura souvent quelqu'un pour trouver quelque chose à lui redire. C'est effrayant de réaliser qu'on pourrait tous vivre avec nos émotions sans connotations, sans limitations, et être pleinement soi, sans être ni pour ni contre les événements de notre vie. Cela remet beaucoup de choses en question.

Laissons l'enfant dans la paix de son être jaillissant d'envies, de désirs, de joie, de rires. Laissons-le vivre pleinement ce qu'il ressent devoir vivre. La sérénité, je crois que c'est avant de ne pas avoir à se contrôler. Et lorsqu'on ressent qu'on est trop dur avec soi-même, asseyons-nous et méditons pour retrouver cela.

- La joie :

Tu es la plus populaire. On t'adore et pourtant, même lorsque tu es trop là, tu gêne. Quelle autre émotion pourrait être si agréable ? Lorsque je suis heureux, juste joyeux, on me regarde comme un illuminé, et certains détournent leur regard. La joie fait peur aussi ? Je crois que la joie donne l'air bêta, simplet. Il y a une petite joie qui est tout à fait acceptée en société, mais les grands rires se gardent pour les bars et les copains, les grands sourires pour les vacances, les regards complices pour son amant / amante.

Je crois qu'on pourrait vivre toute cela au quotidien, et que cela nous ferait beaucoup de bien. Pour garder ce sérieux, cette neutralité, on contrôle ses pulsions de joie, et on s'excuse même de les avoir. Pour les enfants, tout est joie. On leur tolère, mais avec certaines limites, on leur reproche d'être trop excité, alors que s'ils le sont « trop », c'est probablement car ils ont dû « tenir » d'autres émotions avant. Parfois, on leur reproche leur joie en leur faisant comprendre qu'ils sont immatures, qu'ils devraient se tenir, tout cela est très inconscient. Pourtant, on apprécie les personnes « bon-vivant », qui savent faire des blagues, comme les animateurs télé, mais cela reste dans une sphère de l'intime.

Souvent, on ne parle pas trop de ça, à part à ses amis. Ailleurs, il faut garder un masque de sérieux, souvent à tout prix. Qu'a-t-on à perdre à exprimer pleinement notre joie de vivre ? L'image que les autres ont de nous ? Et si cela nous était égal ? Et si être joyeux, simples, ce serait le but de la Vie ?

Nicolas Delarose – 2023

Ode à la pensée chaotique

La pensée chaotique, celle qui fonctionne par détours, qui apprend par raccourci ou par déviation, qui doit prendre un chemin unique et personnel, qui est imprévisible et non mesurable, c'est celle de ces enfants hors norme que l'on a plaisir à catégoriser depuis quelques décennies : enfin indigo ou au potentiel ou autiste, mais je crois aussi la pensée des fameux sages-fous, et la même pensée que les jeunes enfants. Une pensée absurde, qui nous rappelle l'aspect paradoxal de la vie, et cela fait du bien.

Cette pensée peut ressembler aux tracés d'une fractale dans un environnement où seul des lignes sont tolérées, qui s'étend en arborescence comme un arbre se courbe pour atteindre la lumière, et grandit de manière chaotique. Ce chaos qui est nature, qui est vie, et qui est étranger à la plupart des humains qui en sont effrayés.

Ce chaos qui est créatif, qui est création. Car se laisser traverser par la créativité de la vie c'est être créateur.

Humain et chaos peuvent cohabiter, et l'ordre peut y survivre, mais ce que désirent ceux qui gouvernent est de nous rendre obéissants, sans motivation à nous extraire de la prison que représente la vie en société. Cette vie organisée est contrôlée, le chaos et la spontanéité sont pourchassés et condamnés.

Où règne en maître la pensée linéaire. Ou tout système de vie doit suivre une continuité attendue suivant une logique $1 + 1 = 2$, ou tout mode de pensée doit avoir un fil conducteur systématiquement logique et compréhensible par l'adulte qui fait autorité, le chef, l'enseignant, la brute. Celui-ci doit pouvoir mesurer, quantifier, comprendre, et s'il ne le peut pas alors c'est pour lui danger.

Or, pour nombre d'entre nous, notre pensée ne peut se contraindre à cette linéarité, et ceux qui s'adapte en forçant l'arbre de leur esprit à pousser droit comme un bambou n'en sortent pas forcément plus heureux. Plus docile oui, plus adapté oui, mais sans plus rien d'organique, de vivant, de spontané, sans ce chaos créateur qu'est notre flux de conscience, et dont l'une des seules expressions libres, l'art, pourrait s'appliquer dans tous les domaines de la vie. C'est ce que nous enseignent ces enfants atypiques, divergents. C'est ce que nous enseignent certains artistes, des peintres, poètes, et bien d'autres.

C'est à nous de les écouter, de les regarder, de se confronter à leur regard et à leurs comportements, de nous inspirer de leur énergie et de leur fonctionnement même si cela nous dérange. N'avoir ni attentes ni objectifs, aucun désir de mesurer ou de cadrer, mais cultiver un regard curieux, aimant, ouvert à tous les possibles. N'est-ce pas pour cela qu'on se rend dans un musée ?

Les regarder comme on regarde les étoiles, en se perdant devant l'infini. Qui souhaiterait mesurer et cadrer les étoiles ?

Émerveillés par la beauté de toute création, nous pouvons puiser au plus profond de notre incarnation.

Nicolas Delarose – 2023

Maintenant, on va où ?

Des milliers d'années de guerres, de pillages, d'incompréhension entre les hommes, de méprise et de destruction.

Des milliers d'années de collaborations et de commerces, d'échanges de matières et de savoirs.

Des milliers d'années de vengeances, de quêtes de pouvoir désespérées, d'oppressions pour la paix et de luttes de croyances.

Des milliers d'années d'évolution, d'avancées de nos technologies et de nos sciences, pour le pire et le meilleur.

Des milliers d'années de dialogues entre les peuples, de discours humanistes et de grandes sagesses.

Des milliers d'années de souffrances et de joies, d'extases et d'humiliations.

Des milliers d'années à attendre qu'une solution tombe du ciel, à espérer que nos prières soient écoutées, que nos rêves humains se réalisent.

Des milliers d'années à avoir peur, à craindre l'autorité, les dieux ou son voisin, à parler sans sincérité, à critiquer dans le dos.

Des milliers d'années à prendre le temps de vivre, à apprendre à s'intégrer dans une communauté et dans une société, sans jamais questionner.

Des milliers de traditions à respecter sans les comprendre.

Des milliers de mots à dire sans les ressentir.

Des milliers de visages qui nous sont si familiers et à la fois si différents.

Des milliers de voix que nous n'entendrons jamais, et qui pourtant ont tant de choses à dire.

Des milliers de promesses à jamais oubliées dans les flots de nos orgueils.

Des milliers de fous enfermés et d'innocents incompris qui pourraient nous aider à nous projeter.

Des milliers d'amoureux qui ne cherchent qu'à être heureux.

Des milliers de savants et de prêtres qui ne savent même pas ce qu'est l'amour.

Des milliers de montagnes qui regardent le spectacle du monde sans prononcer mot.

Des milliers d'arbres qui soutiennent notre développement sans broncher.

Des milliers de fleurs qui ne poussent que pour nous émerveiller.

Des milliers de poissons qui terminent dans nos assiettes pleines de sauce.

Des milliers d'araignées téméraires réfugiées dans nos maisons.

Des milliers et des milliers de grains de sables qui s'amuse à garder l'empreinte de nos pas.

Des milliers et de milliers de sourires qui apparaissent sur des visages d'enfants à chaque seconde.

Des milliers et de milliers de planètes qui tournent sans raison.

Des milliers et des milliers et des milliers d'autres possibles.

Et toi et moi.

Maintenant, on va où ?

Nicolas Delarose – 2024