



L'amour est ce qui est



*Par Katiana Cordoba,
Mentore en travail intérieur*

Table des matières

Introduction	7
Chapitre 1 — L'amour n'est pas ce qu'on nous a appris	11
Chapitre 2 — Tout est paradoxe	15
Chapitre 3 — L'amour sait quoi faire	20
Chapitre 4 — Il n'y a pas de vérité, il n'y a que ce qui est	25
Chapitre 5 — L'alignement n'est pas quelque chose que l'on cherche	33
Chapitre 6 — Même la résistance est cohérente	39
Chapitre 7 — Non pas l'amélioration, mais l'expansion	46
Chapitre 8 — Nous créons à partir de ce que nous sommes	51
Chapitre 9 — L'amour a toujours été là	59

Katiana
Cordoba

**L'amour
est ce qui
est**

L'amour est ce qui est

Droits d'auteur

L'amour est ce qui est

© 2026 Katiana. Certains droits réservés.

Cette œuvre est mise à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Attribution – Pas d'utilisation commerciale – Pas de modification 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0).

Vous êtes chaleureusement invité à partager ce livre, à le copier et à le transmettre à toute personne qui pourrait en avoir besoin, gratuitement, aux conditions suivantes : l'auteure doit être mentionnée, le texte ne doit être ni altéré, ni adapté, ni modifié de quelque façon que ce soit, et le livre ne doit pas être vendu ni utilisé à des fins commerciales. Ces mots peuvent voyager librement, mais ils doivent voyager entiers. Personne ne peut les changer et les présenter comme étant ceux de l'auteure.

Pour consulter la licence complète : creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.fr

Ces mots ont été écrits pour voyager. S'ils vous sont parvenus par les mains d'un ami, ils sont arrivés exactement comme prévu.

innersounds.ca

Dédicace

Avec un immense amour, je dédie ce livre d'abord à mes deux enfants, les amours de ma vie, ainsi qu'à mes neveux et nièces, que j'aime si profondément.

Et je le dédie tout particulièrement aux petits-enfants que je n'ai pas encore, et que je tiendrai peut-être un jour dans mes bras. J'ai écrit ces mots en espérant qu'ils me survivent, pour que les nouvelles générations, celles qui commencent à peine leur vie, puissent les trouver au moment où elles seront prêtes. Si ces compréhensions vous parviennent tôt, mes chéris, puissent-elles vous épargner quelques-unes des longues disputes avec la réalité, et puisse votre vie se déployer avec plus de paix, plus de joie, et plus de cette réussite tranquille qui vient du fait de vivre en accord avec ce qui est.

Vous étiez aimés avant même d'arriver. Tap or click this placeholder text to add a dedication to your book.

Introduction

Ce livre est né d'une conversation, une de ces rares conversations où, en essayant de dire ce que je vois, je me suis enfin entendue moi-même. Je vivais ces compréhensions depuis des années, dans ma vie intérieure comme dans mon travail d'accompagnement, mais elles vivaient en moi comme l'eau vit dans une source, mouvantes et sans forme. Les dire à voix haute les a rassemblées, et quand j'ai relu ce qui avait été dit, j'ai reconnu quelque chose qui voulait devenir un livre. Non pas parce que ces idées m'appartenaient au sens possessif du terme, car je crois que vous découvrirez qu'elles étaient déjà les vôtres aussi, mais parce qu'elles avaient enfin pris une forme qui pouvait être offerte.

Laissez-moi vous dire de quoi parle ce livre, dans les mots les plus simples que je possède. Il parle de l'amour, mais pas de l'amour qu'on nous a appris. Il parle d'un état qui existe sous toutes nos définitions, un état qui apparaît chaque fois que rien en nous ne se dispute avec la réalité, et il parle de tout ce que cette seule reconnaissance vient toucher : notre façon de voir, la raison de notre souffrance, ce qu'est la vérité, ce que signifie réellement l'abandon, notre façon de grandir, et ce que nous créons chaque jour de notre vie sans même le remarquer. Le titre dit tout. L'amour est ce qui est. Ces mots peuvent se lire dans les deux sens, et le livre vous montrera que les deux lectures sont vraies : l'amour se

trouve dans ce qui est, dans la réalité rencontrée sans résistance, et ce qui est, la réalité elle-même dans sa pureté, se révèle être l'amour.

Je veux être honnête avec vous dès la première page sur ce que je fais ici et sur ce que je ne fais pas. Je ne vous donne pas la vérité. Cette phrase peut sembler étrange dans l'introduction d'un livre d'enseignement, mais elle est elle-même le premier enseignement : ce livre vous proposera qu'il n'existe pas de vérité au sens où nous l'entendons habituellement, pas de version finale de la réalité qui se tiendrait au-dessus de toute perception, et que la seule vérité est la réalité elle-même, qui ne peut pas être écrite, seulement rencontrée. Ce que vous trouverez dans ces pages n'est donc pas une doctrine. C'est une description de ce que j'ai vu depuis l'endroit où je me tiens, offerte en sachant pleinement que je vois une face de quelque chose qui en possède plusieurs. Tout ce qui est ici vient de ma propre expérience incarnée, de ces années passées à vivre ces questions dans mon corps et dans mon cœur, et non seulement dans mon esprit, et de ce que j'ai été témoin chez les personnes que j'ai accompagnées. Là où je suis certaine, vous le sentirez, et là où quelque chose n'est que mon observation et non une loi, je vous le dirai, parce que je préfère que vous me fassiez confiance plutôt que de me croire.

Et pourtant, même si tout ici passe par mon expérience, ce livre ne parle pas de moi. Il parle de vous, ou plus précisément, il parle de ce qui regarde à travers vos yeux en ce moment même. Mes histoires n'apparaissent dans ces pages que comme un sol où poser les pieds, comme une enseignante qui dessine au tableau, non pour exposer son

dessin, mais pour rendre quelque chose visible. Ce que j'espère qu'il se produira pendant votre lecture, ce n'est pas que vous appreniez mes idées, mais que vous commenciez à reconnaître votre propre expérience, que vous vous arrêtiez encore et encore sur une phrase, non parce qu'elle est belle, mais parce qu'elle est familière, parce qu'elle nomme quelque chose que vous avez ressenti toute votre vie sans jamais avoir eu les mots pour le dire. Ces moments de reconnaissance sont le véritable livre. Les chapitres n'en sont que les occasions.

Un mot sur la façon de lire. Les neuf chapitres se construisent l'un sur l'autre, chacun s'appuyant sur ce qui précède, alors je vous invite à les parcourir dans l'ordre, du moins la première fois. Mais ce n'est pas un livre à terminer; c'est un livre avec lequel s'asseoir. Il est contemplatif par nature, et il vous servira mieux lu lentement, un chapitre à la fois, avec de l'espace autour de chacun pour que votre propre vie puisse y répondre. Rien ici n'a besoin d'être mémorisé, et rien n'a besoin d'être cru. La seule chose que ce livre vous demandera jamais, c'est l'observation : regarder, doucement et honnêtement, votre propre expérience, et remarquer ce qui s'y trouve réellement. Si, à un moment ou à un autre, ce que vous observez contredit ce que j'ai écrit, faites confiance à ce que vous observez. Ce n'est pas un échec du livre. C'est le livre qui fait son travail.

Je ne vous ferai aucune promesse de transformation, parce que les promesses de ce genre appartiennent précisément à la façon de penser que ces pages viennent déposer. Je ne sais pas ce que ce livre fera dans votre vie, et je suis en paix avec le fait de ne pas le savoir. Ce que je peux vous dire, c'est ce qu'il contient : tout ce que je comprends

actuellement de l'état qui se trouve sous tous les états, de l'amour qui n'a besoin d'aucune condition parce qu'il n'en attend aucune, de ce fait silencieux qui repose sous chaque dispute que vous avez jamais eue avec votre vie. Si ces pages font leur travail, vous ne les terminerez pas en tenant quelque chose de nouveau. Vous les terminerez en ayant déposé quelque chose, et ce que vous trouverez ensuite entre vos mains ne sera ni à moi ni à ce livre. Ce sera ce qui était là depuis toujours.

Bienvenue. Commençons là où tout commence, avec le mot que nous pensions connaître. Use paragraph styles to easily achieve a consistent look throughout your book. For example, this paragraph uses Body 2 style. You can change it in the Text tab of the Format controls.

You can use Pages for both word processing and page layout. This book template is set up for word processing, so your text flows from one page to the next as you type, with new pages created automatically when you reach the end of a page. When exported to EPUB, content can reflow to accommodate different devices and orientations. This is best for books containing primarily text.

In page layout documents, you can manually rearrange pages and freely position text boxes, images, and other objects on the page. When exported to EPUB, the layout of each page in your book will be maintained. This is best for image-heavy or multi-column books. To create a page layout document, choose a landscape book template in the template chooser. You can also change this book to page layout on your Mac, iPad, or iPhone by turning off Document Body in the Document controls.

Chapitre 1 — L'amour n'est pas ce qu'on nous a appris

La plupart d'entre nous ont appris ce qu'est l'amour avant même d'avoir eu la chance de se poser la question. Nous l'avons appris de nos familles, des histoires, de la culture qui nous entourait, et ce que nous avons appris était surtout une liste. Aimer, c'est faire ceci. Aimer, c'est dire cela. Une personne aimante se comporte de telle façon, offre tels gestes, fait tels sacrifices. Sans nous en apercevoir, nous en sommes venus à comprendre l'amour comme une sorte de conduite, quelque chose qui peut être accompli correctement ou incorrectement, donné ou retenu, mérité ou perdu. Et parce que nous l'avons appris comme une conduite, nous avons aussi appris à le mesurer, en nous-mêmes et chez les autres, en nous demandant constamment s'il était bien fait.

Si vous regardez attentivement votre propre expérience, vous reconnaîtrez peut-être à quel point cet apprentissage est profond. Quand quelqu'un n'agit pas comme nous nous attendons à ce qu'une personne aimante agisse, nous concluons que l'amour est absent. Quand nous-mêmes échouons à nous comporter selon ce qu'on nous a enseigné, nous concluons que nous échouons à aimer. Cette définition repose si loin sous notre pensée que nous la remettons rarement en question. Pourtant, l'amour que je veux explorer dans ce livre n'est pas cela. Ce n'est pas un ensemble de comportements, et ce n'est pas quelque chose

que l'on peut accomplir. C'est un état, et comprendre la différence entre un comportement et un état change tout ce qui suit.

Il y a une deuxième couche à ce qu'on nous a appris, et elle est encore plus intime que la première. Pour la plupart d'entre nous, l'amour n'est pas seulement une conduite, mais aussi un sentiment, et le sentiment que nous appelons amour est très souvent le sentiment de l'attachement. Nous rencontrons quelque chose ou quelqu'un qui nous touche profondément, et ce qui s'élève en nous dit : j'aime cela, je veux le garder près de moi, je veux que ça reste, je ne veux pas le perdre. La chaleur de ce sentiment est réelle, et je ne la rejette pas. Mais si nous l'observons honnêtement, nous pouvons voir qu'une grande partie de ce que nous appelons amour est le désir de retenir. C'est un amour dont la main se referme sur ce qu'il aime.

Je connais cela de l'intérieur, et non comme une théorie. Pendant longtemps, j'ai vécu l'amour presque entièrement comme de l'attachement. Quand quelque chose ressemblait à ce que mon âme cherchait depuis si longtemps, l'intensité même de cette reconnaissance me faisait m'y agripper. C'était si bon, si nécessaire, que retenir semblait être l'expression naturelle de l'amour. Je ne regarde pas cette époque en la qualifiant d'erreur. C'était une façon de vivre l'amour, celle qui était accessible à ma conscience à ce moment-là, et elle m'a appris des choses que je n'aurais pas pu apprendre autrement. Peut-être pouvez-vous trouver une version de cela dans votre propre vie : un amour qui était réel et qui, en même temps, était traversé par la peur de perdre, par le besoin que l'autre demeure, par des conditions que vous ne saviez même pas être en train de

poser. Ce n'est pas une faille en vous. C'est simplement l'apparence que prend l'amour quand il passe par l'attachement, et la plupart d'entre nous commencent là.

L'amour vers lequel je pointe dans ces pages est autre chose. C'est l'état qui demeure quand il n'y a de résistance à rien, quand la réalité est accueillie avec une acceptation complète, exactement telle qu'elle est. Non pas l'acceptation des seules parties agréables, mais de son entièreté : l'obscurité et la lumière, les ombres, les gris et les couleurs, tout ce qui se déploie et tout ce qui s'est déployé. Dans cet état, il n'y a pas de dispute avec ce qui apparaît. Il n'y a pas de voix intérieure qui insiste pour que ce moment soit différent, pour que cette personne soit autrement, pour que cette expérience n'ait pas lieu. Et quand cette dispute se tait, ce qui est présent, c'est l'amour. Non pas un amour dirigé vers quelque chose en particulier, non pas un amour qui choisit et qui exclut, mais l'amour comme la qualité même de la conscience quand elle n'est plus divisée contre ce qu'elle perçoit.

Une autre façon de le dire : l'amour est l'absence de séparation entre moi et ce qui est. Quand je résiste à une expérience, je me scinde d'elle. Il y a moi, il y a la chose qui ne devrait pas être, et entre nous deux se tient la résistance. Dans cette division, il y a une tension, et dans cette tension commence le sentiment que nous reconnaissons comme la souffrance. Quand la résistance se dissout, la division se dissout avec elle, et ce qui demeure ressemble bel et bien à de l'amour, mais un amour qui n'est attaché à rien. Il n'a aucun objet à garder, aucun résultat à sécuriser. Il est, tout simplement. C'est pourquoi on peut à juste titre le dire inconditionnel : non pas parce qu'il approuve tout ou qu'il

tolère tout, mais parce qu'il ne dépend d'aucune condition. Les conditions appartiennent au langage du « tu devrais être ceci » et du « ça devrait être cela », et cet amour ne porte aucun langage de ce genre en lui.

Vous remarquerez peut-être quelque chose d'intéressant en demeurant avec cela. L'amour de l'attachement porte toujours une anxiété subtile, parce que tout ce qui peut être retenu peut aussi être perdu. L'amour que je décris n'en porte aucune, parce qu'il ne retient rien. Et pourtant il n'est ni froid, ni distant, ni indifférent. Quand vous le touchez, même brièvement, il ressemble à la plus profonde sensation d'amour que vous ayez connue, mais sans l'agrippement. Il ressemble moins à une émotion qui vous traverse qu'à un état dans lequel vous reposez, un état qui était là avant l'émotion et qui demeure après elle.

Je ne vous demande pas de croire cela ni d'adopter une nouvelle définition à mémoriser. Les définitions sont précisément ce que nous sommes en train de déposer. Je vous invite plutôt à commencer à observer, dans votre expérience quotidienne, où l'amour apparaît en vous comme un geste de retenir, et s'il existe des moments, même infimes, où il apparaît comme quelque chose de plus silencieux et de plus ouvert. Ces moments sont la porte d'entrée de tout ce que ce livre explorera. On nous a appris que l'amour est quelque chose que l'on fait et quelque chose que l'on ressent. Ce qu'on ne nous a pas appris, c'est que l'amour est ce que nous sommes quand rien en nous ne se dispute avec la réalité. Les chapitres qui suivent parcourront ce que cela signifie, lentement et dans l'ordre, parce que cela change non seulement notre façon d'aimer, mais notre façon de voir, de souffrir et d'agir.

Chapitre 2 — Tout est paradoxe

Si l'amour est l'état dans lequel rien en nous ne se dispute avec la réalité, alors une question naturelle surgit presque aussitôt : comment cesser de nous disputer avec la réalité quand la réalité semble si souvent fausse, contradictoire ou incomplète? Pour y répondre, nous devons regarder quelque chose de plus fondamental que l'amour lui-même. Nous devons regarder notre façon de voir, parce que la plus grande part de notre dispute avec la réalité vient d'un malentendu au sujet de la perception, et tant que ce malentendu n'est pas vu, l'acceptation ressemblera toujours à une défaite.

Voici ce malentendu, énoncé simplement : nous croyons que ce que nous voyons est la totalité de ce qui est là. Quand nous regardons une situation, une personne, une émotion, ou même nous-mêmes, notre conscience se pose sur une face de la chose, et nous prenons cette face pour la chose entière. Nous faisons cela constamment et innocemment. Ce n'est pas une faute morale; c'est simplement le fonctionnement de la conscience. La conscience ne peut percevoir que ce qu'elle perçoit présentement. Elle se tient là où elle se tient, et depuis cette position, certaines choses sont visibles et d'autres ne le sont pas. Le trouble commence quand nous oublions que nous nous tenons quelque part, et que nous commençons à croire que notre vue est la vue.

Il existe une vieille histoire où plusieurs personnes touchent un éléphant dans l'obscurité, chacune tenant une partie différente de l'animal. L'une tient la trompe et dit que l'éléphant est comme un serpent. Une autre tient la patte et dit qu'il est comme un arbre. Une autre touche l'oreille et dit qu'il est comme un éventail. Chacune dit la vérité sur ce qu'elle touche, et chacune ne se trompe que d'une seule façon : en croyant que ce qu'elle tient est tout ce qu'il y a. Je reviens souvent à cette image parce qu'elle décrit non seulement nos désaccords entre nous, mais notre façon de vivre à l'intérieur de notre propre expérience. Chaque situation de votre vie est un éléphant et, à tout moment, votre main repose sur une partie de lui.

Voilà ce que je veux dire quand je dis que tout est paradoxe. Je ne veux pas dire que deux choses sont secrètement identiques, ni que les contradictions n'ont pas d'importance. Je veux dire que ce qui ressemble à des opposés est très souvent deux côtés d'une même chose, vus depuis deux positions. Ils paraissent inconciliables et, en même temps, ils appartiennent à un seul tout, comme les deux faces d'une pièce de monnaie semblent s'exclure l'une l'autre tout en existant dans un seul morceau de métal. Il y a toujours le côté que nous voyons, et il y a toujours un autre côté, et habituellement bien plus que deux. Quand nous saisissons cela non pas comme une idée mais comme une reconnaissance vécue, quelque chose dans notre relation à la réalité commence à s'adoucir, parce que nous cessons d'avoir besoin que notre vue actuelle soit le dernier mot.

Remarquez ce que cela fait à la notion d'avoir raison. Si la conscience perçoit toujours depuis une position, alors voir quelque chose d'une certaine façon ne rend pas les

autres façons fausses. Cela ne rend pas non plus notre façon fausse. C'est la partie que beaucoup de gens manquent quand ils rencontrent cette compréhension pour la première fois. Ils basculent de « ma vue est la vérité » à « ma vue est une illusion », et ces deux positions ne sont que de nouvelles disputes avec la réalité. La reconnaissance vers laquelle je pointe est plus douce que l'une et l'autre. Le côté que vous voyez est réel. C'est véritablement un côté de ce qui est là. Votre perception, façonnée par votre histoire, votre conscience et votre état présent, est véritablement votre perception. Rien en elle n'est une erreur. Elle n'est simplement pas le tout, et elle n'allait jamais être le tout, parce qu'aucune position unique ne peut contenir le tout.

Vous pouvez observer ce mouvement dans des moments très ordinaires. Pensez à un désaccord que vous avez eu avec une personne qui vous est chère, un désaccord où vous étiez certain de ce qui s'était passé alors qu'elle était certaine d'autre chose. De l'intérieur du désaccord, il semble que l'un de vous deux doive avoir tort. Mais si vous parvenez à prendre assez de recul, vous pouvez souvent voir que chacun de vous tenait une partie différente de l'éléphant. Son expérience était cohérente depuis l'endroit où elle se tenait, et la vôtre était cohérente depuis l'endroit où vous vous teniez, et le conflit n'était pas vraiment entre deux personnes, mais entre deux positions, chacune fidèle à elle-même. Voir cela ne résout pas toujours le désaccord, mais cela dissout quelque chose de plus important : la conviction que la réalité nous doit une version unique et définitive des événements.

Le même mouvement se produit en nous, et c'est là qu'il devient le plus utile. Une émotion arrive et, vue d'un côté,

elle ressemble à de la faiblesse; vue d'un autre côté, elle ressemble à de l'honnêteté. Une décision ressemble à du courage sous un certain angle et à de l'imprudence sous un autre. Une période de votre vie ressemble à du temps perdu jusqu'à ce que, des années plus tard, vous en touchiez une autre partie et découvriez qu'elle était une préparation. Aucune de ces vues tardives n'annule les premières. Elles s'y ajoutent. La réalité continue de nous montrer davantage d'elle-même, non pas en corrigeant ce que nous avons vu, mais en tournant lentement l'objet entre nos mains pour qu'une autre face entre dans la lumière.

Une fois cela compris, l'acceptation cesse de signifier ce que nous craignons qu'elle signifie. Accepter ce que je vois ne veut pas dire déclarer que ma vue est complète ou définitive. Cela veut dire être en paix avec deux choses à la fois : voici ce que je vois, et je ne vois pas tout. Les deux peuvent être tenues ensemble sans tension. En fait, les tenir ensemble est une forme de soulagement, parce que cela nous libère du travail épuisant de défendre notre vue comme la seule, et tout autant du travail anxieux de la douter comme sans valeur. Ce que nous voyons est un côté, et c'est véritablement un côté, et il y a d'autres côtés, et tout cela appartient à une seule chose.

C'est pourquoi le paradoxe n'est pas un obstacle sur le chemin que nous parcourons dans ce livre, mais son sol même. L'amour dont nous avons parlé au premier chapitre, cet état sans résistance, devient possible précisément quand nous cessons d'exiger que la réalité ne nous montre qu'un seul visage. La réalité est toujours plus que notre position sur elle, et ce n'est pas une limite à surmonter. C'est la nature de ce qui est, et il y a une joie tranquille à y

consentir. Dans le prochain chapitre, nous regarderons ce qui se produit quand nous agissons depuis ce consentement, parce qu'une question est probablement déjà en train de se former en vous : si j'accepte tout tel que c'est, qu'est-ce qui me pousse à faire quoi que ce soit? La réponse est que l'acceptation n'est pas la fin de l'action. Elle est là où commence l'action claire.

Chapitre 3 — L'amour sait quoi faire

Nous avons terminé le dernier chapitre avec une question qui mérite d'être abordée de front, parce qu'elle est l'objection la plus fréquente et la plus honnête à tout ce que nous avons exploré jusqu'ici. Si l'amour est l'acceptation complète de la réalité telle qu'elle est, et si accepter signifie ne plus se disputer avec ce qui apparaît, alors que devient l'action? Ce chemin mène-t-il à une vie d'observation passive, où nous restons assis les mains croisées pendant que tout se déploie autour de nous? Beaucoup de gens portent silencieusement cette crainte quand ils s'approchent de l'acceptation, et cette crainte est compréhensible, parce qu'on nous a appris que l'action naît de l'insatisfaction. Nous croyons que nous bougeons parce que quelque chose ne va pas, et nous imaginons donc que si rien n'allait mal, nous ne bougerions plus jamais.

Mais regardez comment cela fonctionne réellement dans la nature, où il n'existe aucune dispute avec la réalité. Un papillon a des ailes. C'est simplement la réalité de son corps. En acceptant ses ailes, le papillon ne devient pas passif, posé sur une branche à constater que des ailes existent. Il s'en sert. Il vole, il va de fleur en fleur, il participe pleinement à la vie que sa forme rend possible. Son acceptation n'a rien à voir avec la passivité; elle a à voir avec la réalité, avec ce qui est. Toute la vie du papillon pourrait se résumer en un seul mouvement de reconnaissance : voici ce que j'ai, donc voici ce que je peux

faire. Rien dans ce mouvement n'exige d'insatisfaction. L'action découle directement de la vision claire de ce qui est là.

Voilà la relation entre l'amour et l'action que je veux déployer dans ce chapitre. L'amour, cet état sans résistance que nous avons décrit au premier chapitre, n'est pas l'absence de mouvement. Il est l'élément qui engendre la sagesse de savoir quoi faire. Je choisis le mot discernement pour cela, parce que le discernement est différent du calcul. Le calcul pèse les options à distance, accumulant les raisons, les prédictions et les peurs, essayant de sécuriser un résultat avant qu'il n'arrive. Le discernement est plus silencieux et plus immédiat. C'est le savoir qui s'élève de lui-même quand nous voyons clairement, comme le papillon ne délibère pas pour savoir s'il va voler. Quand aucune résistance ne brouille notre perception, la situation elle-même nous montre le pas qui lui appartient. Nous n'avons pas à fabriquer la réponse; nous avons à être assez présents pour la recevoir.

Considérez comment fonctionne l'inverse, parce que vous l'avez sûrement vécu. Quand nous agissons depuis la résistance, depuis l'insistance que ce moment devrait être différent, nos actions portent la forme de cette résistance. Nous poussons, nous forçons, nous agrippons, nous réagissons à ce que nous craignons plutôt que de répondre à ce qui est là. L'action peut sembler énergique, même impressionnante, mais elle répond à une réalité imaginée plutôt qu'à la réalité présente, et elle tend donc à créer davantage de la tension même dont elle est issue. Quand nous agissons depuis l'acceptation, quelque chose de différent se produit. Nous répondons au moment qui existe

réellement. Notre réponse lui convient, comme une clé convient à une serrure, parce qu'elle a été tirée d'une perception claire plutôt que de la dispute. C'est pourquoi je dis que l'acceptation n'est pas la fin de l'action, mais le commencement de l'action juste.

Il y a ici une subtilité qui compte, et elle rejoint ce que nous avons vu au sujet du paradoxe. Quand je dis que depuis l'état d'amour nous voyons clairement, je ne veux pas dire que nous voyons soudainement tout. Nous voyons clairement la face de la réalité qui est tournée vers nous, et nous voyons, avec la même clarté, qu'il s'agit d'une face et non du tout. La vision claire inclut l'humilité de connaître sa position. Ce que le discernement nous donne, alors, ce n'est pas une carte du voyage entier. Il nous donne le chemin maintenant. Il nous montre ce pas-ci, celui qui appartient à ce moment-ci, et il laisse le reste de la route dans l'obscurité où elle se trouve réellement.

Cela va à contre-courant d'une tendance forte dans la culture spirituelle, où règne une grande fascination pour la connaissance de l'avenir, pour la prédiction de ce qui viendra, pour la sécurisation de la longue distance avant de marcher la courte. Je comprends le désir qui vit sous cette fascination, parce que l'avenir semble plus sûr quand nous croyons pouvoir le voir. Mais dans l'état pur de l'amour, nous sommes simplement ici, maintenant, et c'est d'ici que nous agissons. Le désir de connaître le chemin loin devant est, si nous sommes honnêtes avec nous-mêmes, une autre forme de résistance, un refus silencieux d'habiter le seul moment où l'action est réellement possible. La vie ne nous demande pas de voir toute la route. Elle nous demande de

faire le pas qui est devant nous, puis d'être présents pour le suivant quand il deviendra le présent.

Vous pouvez commencer à remarquer la différence entre ces deux sortes d'action dans vos propres journées, et je vous invite à l'observer sans juger ce que vous trouverez. Remarquez les actions qui sortent de vous tendues et rapides, poussées par le sentiment que quelque chose ne doit pas être tel que c'est. Remarquez aussi les moments plus rares où vous avez simplement vu une situation telle qu'elle était, et où la réponse est sortie de vous presque d'elle-même, sans effort, épousant le moment si naturellement qu'après coup vous pourriez à peine dire que vous avez décidé quoi que ce soit. Cette deuxième sorte d'action est ce que ce chapitre pointe du doigt. Elle ne ressemble pas à de la volonté. Elle ressemble à de la clarté en mouvement.

La crainte avec laquelle nous avons commencé peut donc maintenant recevoir sa réponse. L'acceptation ne croise pas nos mains; elle ouvre nos yeux, et des yeux ouverts sont le commencement de toute action qui épouse vraiment le monde. L'amour n'est pas passif, parce que l'amour est le même état depuis lequel les choses sont créées. Il voit ce qui est, il voit ce qu'il a, et depuis cette vision, il sait, moment après moment, quoi faire. Le papillon accepte ses ailes et c'est pourquoi il vole. De la même façon, quand nous acceptons ce qui est, nous ne cessons pas de traverser la vie. Nous commençons enfin à traverser la vie qui est réellement là, plutôt que celle avec laquelle nous nous disputons. Avec cette compréhension en place, nous sommes prêts à aller plus profond, parce qu'une question plus vaste attend sous tout ce que nous

avons dit à propos de voir clairement : si chaque vue est partielle, qu'advient-il de l'idée même de vérité? C'est là que nous nous tournons maintenant.

Chapitre 4 — Il n'y a pas de vérité, il n'y a que ce qui est

Nous arrivons maintenant à la question qui attendait sous tout ce que nous avons dit jusqu'ici. Si la conscience perçoit toujours depuis une position, et si chaque position ne révèle qu'une face de ce qui est là, alors qu'advient-il de la vérité? La question peut être déstabilisante, parce que nous nous appuyons sur l'idée de vérité comme nous nous appuyons sur le sol. Nous voulons qu'il existe une version finale des choses, un compte rendu définitif auquel notre vision correspond ou échoue à correspondre. Alors quand je dis, comme je le dirai dans ce chapitre, que pour moi il n'y a pas de vérité, je veux le dire avec soin, parce que je ne vous offre ni confusion ni désespoir. Je vous offre quelque chose de plus stable que le sol que vous êtes peut-être sur le point de perdre.

Laissez-moi d'abord l'énoncer clairement, puis le déployer. Quand je dis qu'il n'y a pas de vérité, je veux dire qu'il n'existe pas de version unique et fixe de la réalité qui se tiendrait au-dessus de toute perception, attendant de juger nos vues comme justes ou fausses. Ce qui existe à la place est plus simple et beaucoup plus proche de nous. Il y a ce qui est. Il y a ma perception, c'est-à-dire ce que j'en vois depuis l'endroit où je me tiens. Et il y a la possibilité de m'abandonner à cette perception sans essayer d'en faire

autre chose. Ces trois-là, pris ensemble, sont tout ce que nous avons jamais réellement, et le plus remarquable, c'est qu'ils suffisent. La faim d'une vérité au-delà d'eux est, d'une façon discrète, une autre dispute avec la réalité, le souhait que l'expérience arrive accompagnée d'un verdict. Elle n'arrive pas ainsi. Elle arrive telle qu'elle est.

Remarquez ce que cela change à l'expression que nous avons utilisée plus tôt, voir clairement. Quand je dis que depuis l'état d'amour nous voyons clairement, je ne prétends pas accéder à la version finale des choses, parce qu'il n'y a pas de version finale à laquelle accéder. Voir clairement signifie quelque chose de plus intime : cela signifie que ma vue et ma conscience sont intégrées, alignées l'une avec l'autre, sans écart entre ce que je perçois et ce que je me permets de percevoir. La clarté n'est pas une affaire de correspondance entre ma perception et une norme extérieure. C'est une affaire d'honnêteté intérieure, être pleinement avec ce que je vois, de la façon dont je le vois, tout en sachant que c'est une façon. Il y a une certitude disponible là-dedans, mais ce n'est pas la certitude de posséder la vérité. C'est la certitude de ce qui est : c'est comme c'est parce que c'est comme c'est. Cette phrase peut sembler ne rien dire, mais demeurez avec elle, parce qu'elle est en réalité la seule affirmation que la réalité ne contredit jamais.

Et ici, je dois ajouter quelque chose, pour que ce que je dis ne soit pas confondu avec l'affirmation que rien n'est vrai. Quand je dis qu'il n'y a pas de vérité, je parle des vérités que

nous construisons, des versions, des verdicts et des comptes rendus définitifs qui se tiennent au-dessus de l'expérience et la jugent. Ceux-là n'existent pas. Mais il y a une vérité, et c'est la seule : la réalité elle-même. Ce qui est, est la vérité. Non pas nos descriptions de la réalité, non pas nos interprétations, non pas même nos compréhensions les plus raffinées, mais le fait pur de la réalité, existant exactement comme elle existe en ce moment. Cette vérité ne peut pas être possédée, parce qu'elle n'est pas un énoncé; elle ne peut être que rencontrée. C'est la pureté de ce qui est, avant que nous en disions quoi que ce soit. Ainsi, les deux moitiés de cet enseignement vont ensemble et ne se contredisent pas. Il n'y a pas de vérité sur la réalité qui se tienne au-dessus de la réalité. Il n'y a que la réalité, et la réalité est la vérité.

Une conséquence de cette compréhension mérite une attention particulière, parce qu'elle défait une anxiété subtile que beaucoup d'entre nous portent. S'il n'y a pas de vérité finale, alors il n'y a pas non plus de correction future suspendue au-dessus de notre vision présente. Nous vivons souvent comme si la réalité était une enseignante attendant de noter nos réponses, comme si notre compréhension actuelle était un brouillon qui serait un jour corrigé et révisé. Sûrement, pensons-nous, je ne vois pas juste en ce moment, et plus tard on me montrera mon erreur. Mais la réalité ne fonctionne pas ainsi. À mesure que la vie continue, la réalité continue de nous montrer davantage de ce que nous vivons, davantage de faces de l'éléphant, davantage de ce qui a toujours été là. Ce dévoilement n'est

pas une correction, parce que rien n'était faux. C'est une continuation. Rien de ce que nous voyons n'est une erreur à réparer; il n'y a là aucune amélioration, seulement une autre façon de voir qui se tiendra un jour à côté de celle-ci. La différence entre correction et continuation peut sembler petite en mots, mais dans le corps, elle est immense. L'une nous garde contractés. L'autre nous laisse nous reposer.

Je veux vous offrir ceci depuis ma propre vie, parce que c'est l'exemple que je connais le plus profondément, et vous en avez déjà rencontré le commencement. Au premier chapitre, je vous ai dit que pendant longtemps j'ai vécu l'amour comme de l'attachement. J'aimais, et mon amour retenait, et retenir semblait inséparable d'aimer.

Aujourd'hui, depuis l'endroit où je me tiens, je vis l'amour différemment, davantage comme l'état que nous décrivons que comme une émotion fixée à son objet. Voici ce qui importe : quand je regarde ces années-là, je ne vois pas une personne qui se trompait sur l'amour et qui a fini par comprendre. Je vois une façon de vivre l'amour, complète en elle-même, cohérente avec la conscience que j'avais alors. L'amour était si bon, si exactement ce que mon âme cherchait, que je l'ai rencontré à travers l'ombre de l'attachement, et cette rencontre était réelle. Rien en elle n'a besoin d'être corrigé, parce que ce n'était pas une erreur. C'était une expérience. Ce qui s'est produit ensuite, ce n'est pas que la vérité sur l'amour est enfin arrivée pour remplacer mon erreur. Ce qui s'est produit, c'est que la réalité a continué de me montrer davantage, et qu'une autre façon de vivre l'amour s'est ouverte, et maintenant elle se

tient à côté de la première, non au-dessus d'elle. Si j'avais cru que mon premier amour était simplement faux, j'aurais dû rejeter une partie de ma propre vie. Parce que je le vois tel qu'il est, je peux tout garder.

Peut-être sentez-vous comment cela s'applique à votre propre passé, aux compréhensions que vous avez dépassées et aux façons dont vous voyiez autrefois les choses, qui semblent aujourd'hui si partielles. L'invitation de ce chapitre est de cesser d'appeler fausses ces façons anciennes. Elles étaient ce que vous pouviez voir, vu de la façon dont vous pouviez le voir, et elles étaient cohérentes avec qui vous étiez. Elles ont mené jusqu'ici. Chaque façon de voir a donné naissance à la suivante, l'une se déployant depuis l'autre, et la personne qui lit cette page est la continuation de toutes ces façons, non leur correction.

Il reste une dernière couche, et c'est la plus délicate, parce qu'elle concerne ce que nous faisons de tout cela. S'il n'y a pas de vérité à laquelle s'aligner, qu'est-ce que l'abandon? Il ne peut pas s'agir de s'abandonner à la vue juste, puisqu'aucune vue ne porte ce titre. L'abandon signifie quelque chose de plus complet : c'est le oui donné à ce qui est réellement présent, quoi que ce soit. Je m'abandonne à ce que je vois. Je m'abandonne à ce que je ressens en le voyant. Et voici la partie qui surprend : si un souhait s'élève en moi de changer ce que je vois, je m'abandonne à cela aussi. Le souhait est aussi ce qui est. Il y a en moi un désir de rendre ceci différent, et ce désir est réel, et je ne me tiens pas à l'écart de lui en argumentant qu'une personne

véritablement dans l'acceptation ne voudrait pas de changement. Je m'abandonne au souhait, à ma propre énergie, à ce qui se passe en ce moment, y compris au mouvement en moi qui veut agir. L'abandon, compris ainsi, n'exclut rien, pas même notre élan. Ce n'est pas une posture que nous tenons contre la vie. C'est la fin de toute position tenue contre la vie.

Mais je dois être précise ici, parce que c'est le point où cet enseignement est le plus facilement mal entendu. S'abandonner au souhait ne signifie pas obéir au souhait. Cela ne signifie pas que pour être cohérents avec ce qui est, nous devons céder à chaque désir qui s'élève et faire tout ce que nous voulons. Regardez attentivement ce à quoi l'on s'abandonne réellement. La réalité de ce moment, c'est qu'un souhait est présent en moi. Voilà ce qui est. Et peut-être que la réalité suivante, arrivant un souffle plus tard, c'est que je ne sais pas si je dois le suivre, si je dois pousser vers ce que je veux ou faire tout autre chose. Cette incertitude est aussi ce qui est, et je m'abandonne à elle aussi. Je ne suis pas tenue de la résoudre en agissant. Je suis seulement invitée à l'observer : voici un désir, voici mon attachement à lui, voici mon hésitation, voici tout le mouvement de cela en moi. Remarquer tout cela et savoir que c'est la réalité de ce qui se passe en moi en ce moment, voilà l'abandon. L'abandon est l'observation elle-même, non l'obéissance.

Et quelque chose de remarquable se produit à l'intérieur de cette observation, quelque chose que vous pouvez vérifier

dans votre propre expérience. Quand nous parvenons à regarder un désir avec une réelle neutralité, sans le nourrir ni le combattre, une sagesse commence à apparaître d'elle-même, et elle nous laisse voir plus clairement quel est réellement le prochain pas. Parfois, cette vision nous montre que le désir vaut la peine d'être suivi, et nous allons vers lui avec toute notre présence. Parfois, elle nous montre que nous pouvons simplement le laisser passer et nous tourner vers autre chose. L'observation ne décide pas d'avance lequel des deux ce sera, et c'est exactement là sa puissance. Un désir auquel on obéit aveuglément nous gouverne, et un désir que l'on combat grandit dans l'obscurité, mais un désir qui est vu devient simplement une autre partie de la réalité, et la réalité, comme nous l'avons dit, est là où habite la clarté. C'est le même discernement que nous avons rencontré au troisième chapitre, tourné maintenant vers l'intérieur : l'amour ne sait pas seulement quoi faire avec le monde tel qu'il est, il sait quoi faire avec le souhait tel qu'il est.

Ainsi, le sol que je vous ai promis au début de ce chapitre se révèle être ceci : non pas la vérité, mais ce qui est. Cela peut sembler moins que ce que vous aviez, et pendant un temps, cela peut se ressentir ainsi, comme une main ouverte peut sembler moins qu'une main fermée. Mais tout ce que nous avons construit dans ce livre repose là-dessus. L'amour sans conditions, la paix avec le paradoxe, l'action qui épouse le moment, tout cela ne devient possible que lorsque nous cessons d'attendre que la réalité nous remette un verdict et que nous commençons, à la place, à être avec

ce qu'elle nous remet réellement, c'est-à-dire elle-même, sans fin, de la seule façon dont quoi que ce soit est jamais donné : tel que c'est. Dans le prochain chapitre, nous regarderons ce que cet être-avec ressent de l'intérieur, parce qu'il existe un mot pour l'expérience de cela, un mot autour duquel nous tournons depuis la première page. Ce mot est alignement, et il n'est pas ce que la plupart d'entre nous pensent.

Chapitre 5 — L'alignement n'est pas quelque chose que l'on cherche

Le mot alignement est partout dans le langage spirituel d'aujourd'hui. Nous parlons de nous aligner, d'être désalignés, de retrouver notre alignement après l'avoir perdu, et sous toutes ces expressions vit une seule et même supposition : que l'alignement est une condition que nous devons produire. Quelque part devant nous, imaginons-nous, il existe un état où tout en nous correspond enfin à tout ce qui nous entoure, et le travail d'une vie spirituelle serait de combler cette distance. Je comprends cette façon de parler, et je veux dire clairement qu'il n'y a rien de mal à chercher l'alignement. La recherche elle-même est un beau mouvement, et c'est souvent elle qui, la première, tourne une personne vers l'intérieur. Mais dans ce chapitre, je veux vous montrer quelque chose que la recherche finit par découvrir, et qui la transforme entièrement : l'alignement n'est pas quelque chose que nous atteignons. C'est quelque chose qui est déjà le cas, et qui n'attend que d'être remarqué.

Laissez-moi préciser ce que je veux dire, parce que cela peut sembler trop facile. Tout est déjà aligné, au sens où tout est déjà exactement ce que c'est. La réalité n'est jamais en décalage avec elle-même. Ce moment n'échoue pas à

être ce moment. Votre expérience, en ce moment même, quoi qu'elle contienne, est parfaitement cohérente avec tout ce qui l'a produite, avec votre histoire, votre conscience, votre état, vos circonstances. Rien en elle n'est déplacé. Ce que nous appelons être désaligné n'est pas une condition de la réalité; c'est une condition de notre relation à la réalité. C'est la sensation qui apparaît quand la conscience se dispute avec ce qui se présente, quand il y a un écart entre ce que nous vivons et ce que nous acceptons de vivre. À l'instant où cette dispute se tait, rien de nouveau n'est créé. Rien n'est accompli. Ce qui a toujours été le cas devient simplement ressenti.

C'est pourquoi je dis que l'alignement est ce qui demeure quand la résistance se dissout. Remarquez le mot demeure, parce qu'il porte tout l'enseignement. Nous ne construisons pas l'alignement comme on construit une maison, pièce après pièce jusqu'à ce qu'elle tienne debout. Nous le découvrons comme on découvre le fond d'un lac quand l'eau agitée se calme. Le fond était là depuis le début; l'apaisement ne l'a pas créé. De la même façon, l'alignement n'est pas un accomplissement qui attend au bout de l'effort. C'est la condition naturelle qui se révèle quand il n'y a plus de dispute avec ce qui se présente. C'est aussi pourquoi la recherche de l'alignement, si sincère soit-elle, contient une ironie silencieuse : nous cherchons quelque chose dans quoi nous nous tenons déjà, et la recherche elle-même, quand elle devient tendue, peut être précisément la dispute qui nous empêche de le sentir.

Si l'alignement est toujours déjà le cas, alors qu'est-ce qui change? La conscience change. Il y a une différence entre être alignés, ce que nous sommes toujours, et faire l'expérience de notre alignement, ce que nous ne faisons presque jamais. L'expérience arrive par une reconnaissance simple, que vous avez sûrement touchée quelques fois dans votre vie sans la nommer : les choses sont comme elles sont, et c'est ainsi. Quand cette reconnaissance est authentique, ni résignée, ni vaincue, mais simplement vraie, notre conscience entre en accord avec ce qui est, et cet accord se ressent dans tout notre être. Trois choses se rejoignent dans ce moment : ce qui apparaît, la conscience qui le perçoit, et l'absence de résistance envers l'expérience. Quand ces trois-là sont présentes en même temps, ce que nous ressentons est ce que le premier chapitre appelait l'amour. L'alignement et l'amour, vus sous cet angle, ne sont pas deux réussites, mais une seule condition décrite depuis deux côtés, ce qui ne devrait plus nous surprendre, puisque nous savons déjà que toute chose montre plus d'un visage.

Je veux décrire ce que cela ressent de l'intérieur, parce qu'ici l'enseignement devient tendre, et aussi surprenant. Habituellement, quand je suis alignée avec la réalité de cette façon, ce qui s'élève en moi est la paix, ou le calme, ou une joie tranquille, ou simplement l'acceptation posée dans le corps comme une chaleur. Ce sont les sensations auxquelles nous nous attendons, et elles viennent. Mais l'alignement n'est pas une humeur, et il ne filtre pas les couleurs plus dures de la condition humaine. Parfois, ce qui apparaît est une perte, et l'alignement ne remplace pas la

tristesse; il la tient, et la tristesse arrive enveloppée d'une étrange complétude, une tristesse avec de la beauté dedans. Parfois, ce qui apparaît appelle la colère, et même la colère, quand elle est rencontrée sans résistance, porte une forme de beauté, une justesse d'énergie qui se meut exactement comme elle se meut. Toutes les émotions peuvent arriver à l'intérieur de l'alignement, et c'est ce qu'on ne nous a jamais dit. Nous imaginions que la vie alignée ressemblerait à un long après-midi agréable, et chaque sentiment difficile semblait donc la preuve que nous étions tombés en disgrâce. Mais l'alignement n'est pas l'absence de sentiments difficiles. C'est l'absence de guerre contre eux. Quand la guerre prend fin, la tristesse est encore la tristesse et la rage est encore la rage, mais elles sont vécues entières, en accord avec le moment qui les a appelées, et il y a dans cette entièreté quelque chose que je ne peux appeler que magnifique.

Je sais que cela est vrai parce que je l'ai vécu à l'endroit le plus profond qu'une vie puisse offrir. Mon père est décédé en 2011. Il était l'amour de ma vie, mon premier amour, celui qui m'a appris ce qu'était l'amour par la façon dont il m'aimait, et je suis restée proche de lui jusqu'à la fin. Et pourtant mon deuil, quand il est venu, a été doux. Il a été tendre. Il y avait du chagrin, mais il me traversait sans violence, et pendant des années après, je me suis interrogée là-dessus, presque avec inquiétude. Comment pouvais-je sentir que c'était correct qu'il soit parti, alors que je tenais tant à lui, alors que je l'aimais si profondément? Longtemps, la question est restée ouverte en moi, comme

si la douceur de mon deuil avait besoin d'être expliquée, ou même justifiée. Et puis un jour, la compréhension est arrivée, comme arrive la compréhension, silencieusement et tout d'un coup. Je m'étais abandonnée. Il avait été malade, et quelque chose en moi avait accepté qu'il devait partir vers une autre réalité, une réalité où il pourrait se sentir bien de nouveau. Je lui avais dit tout ce que je voulais lui dire. Je lui avais donné tout ce que je voulais lui donner. Rien entre nous n'était resté tu ni retenu, alors quand le moment est venu, il n'y avait en moi aucune dispute contre lui. J'étais alignée avec cette réalité, et je veux être précise à ce sujet : je n'ai pas trouvé cet alignement, je ne l'ai pas construit, je n'ai pas travaillé pour l'atteindre. Il était simplement là, révélé, parce que rien en moi ne résistait à ce qui arrivait. Et ce qui a rempli l'espace où la guerre aurait eu lieu n'était pas de l'engourdissement. C'était un immense amour pour mon père, et de la gratitude, et l'acceptation tranquille que ce qui était arrivé avait toujours été correct. La douceur de mon deuil n'était pas l'absence d'amour. Elle était l'amour, complet, sans rien qui se tienne contre lui.

Peut-être avez-vous un moment comme celui-là dans votre propre vie, ou peut-être avez-vous son contraire, un deuil qui a fait rage parce que tant de choses restaient à dire, et les deux appartiennent à ce que nous explorons. Ces moments où quelque chose en vous a cessé de se battre, et où la douleur n'a pas disparu mais est devenue étrangement limpide, vaste, presque sacrée, n'étaient pas des exceptions à votre nature. Ils étaient votre nature, entrevue. Ils étaient ce que vous ressentez quand la dispute s'arrête, et ils sont

accessibles non pas parce que vous les avez mérités, mais parce qu'ils sont ce qui se trouve sous toute chose, tout le temps.

L'invitation de ce chapitre est donc un doux renversement de la recherche. Au lieu de demander comment devenir alignés, nous pouvons commencer à demander : à quoi suis-je en train de résister en ce moment, et puis-je simplement le voir? La première question nous envoie vers un avenir qui n'arrive jamais tout à fait. La seconde nous ramène ici, là où l'alignement vit déjà. Et remarquez que même la résistance, une fois vue, devient une partie de ce qui est, ce qui signifie qu'elle aussi peut être rencontrée sans une deuxième dispute par-dessus la première. Cela comptera beaucoup dans le prochain chapitre, parce que nous allons regarder la résistance elle-même, directement, et nous y trouverons quelque chose d'inattendu : la résistance n'est pas l'ennemie de ce chemin. Elle n'est ni un échec ni une panne du processus. Même la résistance, découvrirons-nous, est cohérente, et comprendre pourquoi viendra compléter la fondation que ce livre pose depuis sa première page.

Chapitre 6 — Même la résistance est cohérente

Nous avons parlé de la résistance dans chaque chapitre de ce livre, et toujours, jusqu'à maintenant, d'un seul côté. La résistance est apparue comme la dispute avec la réalité, comme la chose qui se dissout quand l'amour se révèle, comme la guerre dont la fin permet à l'alignement d'être ressenti. Un lecteur pourrait être pardonné de conclure que la résistance est l'ennemie de ce chemin, le seul élément de l'expérience qui n'y appartient pas. Et si cette conclusion s'installe, quelque chose de douloureux en découle : chaque fois que nous nous surprendrons à résister, nous résisterons à la résistance, ajoutant une deuxième dispute par-dessus la première, puis peut-être une troisième, nous jugeant de juger, nous battant contre nous-mêmes de nous battre. Beaucoup de personnes sincères vivent piégées exactement dans cette spirale, et c'est l'enseignement lui-même, compris à moitié, qui les y piège. Ce chapitre existe donc pour compléter la compréhension, et son message tient en une phrase : même la résistance est cohérente.

Laissez-moi vous montrer ce que j'entends par cohérente, parce que ce mot porte tout ce chapitre. Une chose est cohérente quand elle s'accorde, quand elle découle naturellement de ce qui l'a produite, quand elle a du sens à l'intérieur du tout auquel elle appartient. Et selon cette mesure, votre résistance n'a jamais été incohérente, pas une

seule fois. Quand vous résistez à une expérience, cette résistance s'élève de votre niveau de conscience en ce moment, de votre programmation, de votre histoire, de tout ce que vous avez vécu et de tout ce que vous n'avez pas encore vécu. Étant donné tout cela, la résistance est exactement ce qui devait s'élever. Elle n'est pas une défaillance de votre être; elle est votre être, en fonction, exprimant précisément l'endroit où il se tient. Une personne qui a été blessée résiste à la proximité, et c'est cohérent. Une personne à qui on a appris que la colère est dangereuse résiste à sa colère, et c'est cohérent. Vous, qui lisez cette page, en train de résister à ce à quoi vous résistez aujourd'hui, êtes parfaitement cohérent avec qui vous êtes en ce moment. Rien en vous n'est brisé. Tout en vous suit.

Cela change notre façon de comprendre le mouvement de l'expérience. Quand il y a résistance, ce qui s'élève naturellement d'elle, c'est davantage de résistance, davantage de tension, davantage de ce que nous pourrions appeler le chaos, et voici le point que la plupart des enseignements manquent : cela aussi est cohérent. C'est cohérent avec la résistance. Le chaos qui découle de la résistance n'est pas le système qui échoue; c'est le système qui demeure constant avec son propre état. Et quand il y a conscience, quand la résistance est vue et acceptée comme ce qui se passe réellement, ce qui s'élève naturellement, c'est davantage de conscience, un mouvement de retour vers l'harmonie. Les deux directions obéissent à la même loi. La réalité n'est jamais incohérente; elle produit toujours exactement ce qui découle de ce qui est présent. La

différence entre les deux directions n'est pas que l'une soit cohérente et l'autre une erreur. La différence tient seulement à ce que chacune fait vivre de l'intérieur, et à celle dans laquelle notre conscience participe.

Parce que le son est mon langage, laissez-moi offrir la comparaison qui vit en moi de la façon la plus vive. La résistance, si vous pouviez l'entendre, sonnerait comme un son chaotique, des tonalités qui se heurtent sans relation entre elles, et si vous pouviez la voir, elle ressemblerait à une image abstraite et turbulente. L'acceptation sonne comme une harmonie, et son image est paisible, douce, lumineuse, avec une géométrie qui s'approche de la perfection, cette forme qui apporte le repos à nos sens humains. Je fais attention ici de ne pas dire que le chaos n'est pas beau, parce que dans la vue la plus large, il l'est; il est la réalité qui exprime un état, fidèlement. Mais pour nos sens humains, une image apporte la paix et l'autre apporte la turbulence, et les deux sont cohérentes chacune à sa façon, chacune étant le portrait fidèle de l'état qui l'a peinte. Voici ce qui importe : quand ma conscience parvient à observer l'une ou l'autre et à voir sa cohérence, à voir que ce chaos s'accorde à cette résistance et que cette harmonie s'accorde à cette acceptation, alors l'observation elle-même me fait entrer dans la cohérence. Voir l'accord est déjà le commencement de l'harmonie, même quand ce que je vois est le chaos.

Maintenant, ramenons cela dans un moment humain ordinaire, parce que c'est là que l'enseignement vit ou

demeure une décoration. Supposons que quelque chose a mal tourné dans votre vie et que vous êtes en détresse. La détresse est cohérente; elle s'accorde à ce qui est arrivé. Et supposons que sous la détresse, vous remarquez que vous résistez à toute la situation, en insistant qu'elle ne devrait pas être ainsi. Regardez ce qui devient possible maintenant. Vous pouvez dire intérieurement : je résiste à cette réalité, et c'est réel, c'est ce que je fais. Je ressens de la colère, et c'est vrai. Quelque chose en moi dit que ça ne devrait pas être comme ça, et cela aussi est vrai; c'est véritablement ma façon de le voir en ce moment. Remarquez qu'en parlant ainsi, vous n'avez pas cessé de résister, et on ne vous l'a pas demandé. Vous avez fait quelque chose de différent : vous êtes devenu cohérent avec votre propre résistance. Vous n'êtes plus divisé d'avec ce qui se passe en vous. La résistance est là, et la conscience de la résistance est là, et entre les deux il n'y a plus de guerre, et cela, étrangement, est déjà une paix d'une certaine sorte, la paix avec le fait qu'il n'y a pas encore de paix.

C'est exactement ce que je fais dans mon travail quand j'amène mes clients dans la validation. Quand une personne me dit ce qu'elle ressent, je ne la presse pas vers un sentiment meilleur. Je l'aide à voir que ce qu'elle ressent est cohérent, que cela s'est élevé de causes réelles, qu'étant donné ce qui est arrivé et étant donné qui elle est, c'est précisément cela qui devait apparaître. C'est vrai, lui dis-je, et c'est arrivé à cause de ceci, et voilà de quoi cela a l'air depuis l'endroit où tu te tiens. Je l'aide à voir la connexion, l'accord, la cohérence de sa propre expérience, et quelque

chose en elle s'apaise visiblement quand cela se produit, parce que pour la première fois, son état intérieur n'est pas traité comme un problème à résoudre, mais comme une réalité qui a du sens. La validation n'est pas l'accord que les choses devraient rester telles quelles. C'est la reconnaissance que les choses sont comme elles sont pour des raisons, et cette reconnaissance, à elle seule, commence le changement qu'elle n'a jamais exigé.

Pourquoi commence-t-elle le changement? À cause de quelque chose que j'ai observé encore et encore, en moi-même et chez les personnes que j'accompagne, et que l'étude des systèmes vivants confirme depuis sa propre direction : tout s'auto-organise. Une émotion qui est ressentie et observée, sans être nourrie et sans être combattue, retourne d'elle-même vers l'équilibre, vers ce que le corps appelle l'homéostasie. Nous n'accomplissons pas ce retour; nous cessons seulement de l'obstruer. Pensez à un nœud dans un fil. Quand il y a conscience, nous voyons qu'il y a un nœud, nous voyons où il est et comment il est noué, et sous ce regard, le nœud se défait avec une vitesse surprenante. Quand il n'y a pas de conscience, nous nous battons contre le fil emmêlé sans même savoir qu'un nœud existe, sans savoir ce que nous ressentons, en résistant à notre propre sensation, et la lutte resserre ce qu'elle voulait desserrer. Le nœud finira peut-être par s'ouvrir quand même, parce que la vie continue d'avancer, mais cela prend beaucoup plus de temps et traverse beaucoup plus de chaos. La différence entre les deux n'est pas l'effort. C'est la conscience, et la conscience n'est pas

une technique. C'est simplement la présence avec ce qui est, ce que ce livre entier est en train de décrire.

Une clarification honnête, pour que cet enseignement ne se transforme pas en une nouvelle promesse. Quand je dis que la conscience apporte la cohérence, je ne dis pas que la conscience vous fera vous sentir bien sur le moment. La cohérence qu'elle apporte est avec ce qui se passe réellement, et ce qui se passe réellement peut être douloureux. Je suis en détresse parce que j'ai eu un problème : c'est cohérent, et voir la cohérence n'efface pas la détresse. Ce que j'ai remarqué, et je l'offre comme mon observation et non comme une loi, c'est que la détresse rencontrée de cette façon passe plus vite. L'acceptation qui habite l'observation laisse l'expérience se déployer à sa vitesse naturelle plutôt qu'à la vitesse retardée d'un combat. Mais le don de la conscience n'est pas le confort sur demande. Le don, c'est que nous ne sommes plus des étrangers à notre propre expérience, et une personne qui n'est plus étrangère à son expérience est déjà rentrée chez elle, même les jours où chez elle est un endroit difficile à habiter.

Ainsi, la spirale que nous avons décrite au début de ce chapitre peut maintenant être entièrement défaire. Quand vous remarquez de la résistance en vous, vous n'avez pas besoin de lui résister, parce qu'elle est cohérente; et si vous lui résistez quand même, cette deuxième résistance est cohérente elle aussi, et peut aussi être simplement vue; et il n'existe aucun niveau où cette bonté s'épuise. Rien de ce

que vous trouvez en vous n'est en dehors de l'accord des choses. C'est l'achèvement de la fondation, et cela ouvre directement sur la question qui commence la dernière partie de ce livre. Si rien n'est une erreur, si chaque état est cohérent avec ce qui l'a produit, alors à quoi sert tout ce mouvement? Pourquoi la conscience grandit-elle, et comment devrions-nous appeler la différence entre la personne que nous étions et celle que nous devenons, si nous ne pouvons plus l'appeler amélioration? La réponse qui attend dans le prochain chapitre tient en un seul mot, et elle change la façon dont toute une vie se mesure.

Chapitre 7 — Non pas l'amélioration, mais l'expansion

La question que nous avons emportée du dernier chapitre mérite d'être posée lentement, parce que toute notre culture y répond trop vite. Si rien n'est une erreur, si chaque état que nous avons traversé était cohérent avec ce qui l'a produit, alors qu'est-ce que le mouvement d'une vie? Comment devrions-nous appeler la différence entre qui nous étions et qui nous devenons? La réponse rapide, celle que nous avons tous absorbée, c'est l'amélioration. Nous étions pires et nous devenons meilleurs. Nous avons tort et nous approchons du juste. Nos anciens moi étaient des brouillons, et le moi que nous construisons maintenant en est la correction. Cette façon de mesurer une vie est si familière qu'elle semble être la seule, et pourtant tout ce que ce livre a mis au jour se tient contre elle, parce que l'amélioration exige exactement ce dont nous avons découvert l'inexistence : une erreur au commencement, et un verdict à la fin. Le mot que j'offre à sa place est expansion, et la différence entre ces deux mots est la différence entre une vie passée à se réparer et une vie passée à se déployer.

Laissez-moi vous donner l'image qui rend la différence immédiate. Depuis la rue d'une ville, je peux voir le point où

je me tiens : ce coin, ces immeubles, cette bande de ciel entre les toits. Depuis un avion, je peux voir la ville entière d'un seul regard, les quartiers, la rivière et les routes qui relient tout. Maintenant, la vue depuis l'avion est-elle une amélioration de la vue depuis la rue? Remarquez comme la question sonne étrangement. La vue depuis la rue n'est pas fausse. Rien en elle n'est erroné; c'est une expérience vraie et complète de l'endroit exact où je suis. La vue depuis l'avion ne la corrige pas. Elle inclut davantage. Elle tient la rue et tout ce qui entoure la rue, et c'est là toute la différence : non pas plus vraie, mais plus vaste. Quand je parle de conscience plus haute et plus basse, et il m'arrive d'utiliser ces mots, c'est tout ce que je veux dire. Plus haute n'est pas moralement plus haute, ni meilleure, ni plus méritante. C'est simplement la vue qui voit davantage à la fois, la vue moins contractée. Plus basse voit moins, comme la rue voit moins que le ciel, et la rue demeure un très bon endroit où se tenir.

La même compréhension transforme notre façon de porter notre propre passé. Pensez à un enfant et à l'adulte que cet enfant est devenu. L'adulte comprend des choses que l'enfant ne pouvait pas comprendre : que les parents étaient des humains en difficulté et non des dieux, que les déceptions d'une année ont ouvert les portes d'une autre, que certaines peurs étaient empruntées et n'ont jamais été vraies. Il est tentant de dire que l'adulte a raison là où l'enfant avait tort, mais sentez comme c'est faux à l'instant même où c'est dit. L'enfant n'avait pas tort. L'enfant était complet, vivant le monde avec toute la conscience qui lui

était alors accessible, et tout ce que l'enfant ressentait était cohérent avec cette conscience. Ce que l'adulte possède, ce n'est pas la justesse. L'adulte inclut des expériences que l'enfant ne pouvait pas encore contenir. Voilà l'expansion dans sa forme la plus pure : rien de jeté, rien de corrigé, tout recueilli. Et si vous regardez honnêtement votre propre chemin, vous découvrirez qu'il a cette forme. Vous n'êtes pas devenu qui vous êtes en effaçant qui vous étiez. Chaque compréhension sur laquelle vous vous tenez aujourd'hui a été portée depuis une compréhension antérieure, chaque façon de voir donnant naissance à la suivante, l'une se déployant depuis l'autre comme une cascade, et chaque goutte de cette cascade appartient à l'ensemble de vous.

C'est ici que l'enseignement devient tendre envers nos anciens moi, et je crois que cette tendresse n'est pas une décoration, mais une nécessité. Tant que grandir signifie s'améliorer, nous sommes forcés à une violence silencieuse contre notre propre histoire. La personne qui croyait ces choses, qui est restée dans cette situation, qui aimait de cette façon agrippée, devient une honte à dépasser, et nous la traînons derrière nous comme la preuve d'un crime. Mais si grandir est s'étendre, cette personne n'est la preuve de rien, sinon de la réalité qui fait l'expérience d'elle-même d'une de ses façons. Je peux regarder la femme que j'étais, celle qui vivait l'amour comme de l'attachement, celle qui voyait le monde à travers une programmation qu'elle n'avait pas encore vue, et je ne trouve pas quelqu'un qui avait besoin d'être réparée. Je trouve une vue antérieure depuis

un endroit antérieur, fidèle à elle-même, et je trouve qu'elle est la raison pour laquelle je peux voir ce que je vois maintenant, parce que c'est sa vision qui s'est étendue dans la mienne. La gratitude envers qui nous étions n'est pas de la sentimentalité. C'est de la justesse.

Il y a une chose de plus cachée dans ce mot expansion, et c'est peut-être la plus importante de ce chapitre. L'amélioration pointe vers une destination; elle sous-entend un moi achevé quelque part devant, la version finale corrigée vers laquelle tout cet effort se tend. L'expansion ne pointe vers aucune destination. Une vue peut toujours s'élargir. L'expérience peut toujours inclure davantage. Il n'y a pas d'avion final, pas d'altitude depuis laquelle plus rien ne s'ouvre, et une fois que cela est senti, la pression qui pousse tant de quêtes spirituelles se vide simplement. Nous ne sommes pas en retard. Nous ne sommes pas en arrière. Il n'y a pas de moi achevé que nous échouons à être. Il n'y a que la vue d'ici, entière en elle-même, et le fait tranquille que les vues s'élargissent quand on ne les agrippe pas. Même l'éveil, ce mot qu'on a fait porter tant de désir, se ramène à quelque chose d'aussi simple : l'éveil est le relâchement de la résistance qui empêche ce moment d'être pleinement lui-même. Non pas une arrivée. Un relâchement. Et ce sur quoi il s'ouvre n'est pas la fin du chemin, mais davantage de chemin, vu d'un peu plus haut, avec un peu plus de la ville visible en dessous.

Ainsi, une vie mesurée par l'expansion a un autre visage qu'une vie mesurée par l'amélioration, et elle se vit

autrement de l'intérieur. La question de chaque matin n'est plus de savoir si nous sommes meilleurs qu'hier, une question qui trouve toujours le moyen de blesser. La question devient : qu'est-ce qui est en train d'être inclus maintenant, quelle expérience est en train d'être recueillie, quelle partie de l'éléphant vient aujourd'hui sous notre main? Et cela nous amène naturellement au dernier mouvement de ce livre, parce qu'il existe un endroit où tout cela devient visible, où l'état dans lequel nous sommes se montre sans déguisement. Nous ne faisons pas que voir depuis notre état. Nous créons depuis lui. Tout ce que nous faisons, tout ce que nous disons, tout ce que nous mettons au monde porte la signature de la conscience qui l'a fait, et comprendre cela est le dernier enseignement pratique que ces pages ont à offrir.

Chapitre 8 — Nous créons à partir de ce que nous sommes

Tout ce que nous avons exploré jusqu'ici concernait la façon de recevoir la réalité : comment nous la voyons, comment nous lui résistons, comment nous entrons en accord avec elle. Mais nous ne sommes pas seulement des receveurs. Chaque jour de notre vie, nous fabriquons aussi des choses, et je l'entends au sens le plus large possible. Nous fabriquons des mots quand nous parlons. Nous fabriquons des atmosphères quand nous entrons dans une pièce. Nous fabriquons des décisions, des repas, des messages, des gestes, des silences. Nous élevons des enfants, nous façonnons des amitiés, nous bâtissons un travail, et chacune de ces choses est une création qui quitte nos mains et entre dans le monde. Alors la question que pose ce chapitre en est une qui concerne chaque heure d'une journée ordinaire : à partir de quoi créons-nous? Et la réponse, une fois vue, ne peut plus tout à fait être dévée. Nous créons à partir de ce que nous sommes dans le moment. Tout ce que nous faisons porte la signature de l'état qui l'a fait.

Laissez-moi vous donner l'image qui tient cet enseignement le plus clairement pour moi. Imaginez un artiste qui se prépare à peindre. Les couleurs sont disposées, les

pinceaux sont prêts, et l'artiste se tient devant la toile dans un état de cohérence, de conscience, d'acceptation de tout ce qui est. Quand cet artiste peint, la peinture reflète cet état; quelque chose de son harmonie passe par la main jusque dans l'œuvre. Maintenant, imaginez le même artiste un autre jour, rempli de rage et sans en avoir conscience, la colère se mouvant en lui sans être vue ni nommée. Il prend les mêmes pinceaux, les mêmes couleurs, et il peint, et la peinture reflète cet état-là, parce que s'il est le moins vrai avec lui-même, ce qui est en lui est ce qui sort de lui. La toile ne ment pas sur le peintre. Et remarquez ce que ce livre nous a appris à remarquer : aucune des deux peintures n'est une erreur. Chacune est cohérente, un portrait fidèle de l'état qui l'a produite. La toile turbulente n'est pas l'artiste qui échoue; c'est la réalité intérieure de l'artiste qui réussit à s'exprimer, ce qui est la seule chose que l'expression ait jamais faite.

C'est ainsi que la vie fonctionne, bien au-delà de la peinture. Nous créons à partir de la substance dont nous sommes faits dans le moment, à partir de ce substrat, et la création est toujours honnête, même quand nous ne le sommes pas. Vous l'avez senti dans les deux directions. Vous avez reçu un courriel écrit dans l'anxiété de quelqu'un et vous avez senti l'anxiété arriver avec les mots, alors que les mots eux-mêmes ne disaient rien d'anxieux. Vous êtes entré dans une maison où vivait la tension et vous l'avez sentie dans l'air avant que quiconque ne parle. Et vous avez été de l'autre côté : la conversation commencée dans l'irritation qui est devenue irritante, la décision prise dans la

peur qui a bâti davantage de choses à craindre, et aussi, d'autres jours, la petite chose faite ou dite depuis un cœur apaisé qui s'est posée sur quelqu'un comme une bénédiction que vous n'aviez pas planifiée. Rien de tout cela n'est de la comptabilité mystique. C'est simplement la cohérence que nous avons rencontrée au chapitre six, vue maintenant du côté de ce que nous produisons. De la résistance, il se crée de la résistance. De la paix, il se crée de la paix. Le monde que nous fabriquons toute la journée est un portrait continu de l'état à partir duquel nous le fabriquons.

Maintenant, si cela est vrai, un piège s'ouvre à nos pieds, et je veux le refermer avant d'aller plus loin. En entendant tout cela, l'esprit conclut aussitôt : alors je dois gérer mes états. Je dois être dans la cohérence avant de créer quoi que ce soit, je ne dois jamais peindre depuis la rage, je dois me surveiller constamment pour que seule l'harmonie quitte mes mains. Sentez comme l'enseignement tourne vite en une nouvelle résistance, une nouvelle guerre contre ce qui est. Ce n'est pas le chemin, et l'artiste lui-même nous montre pourquoi. Le problème de la deuxième peinture n'a jamais été la rage. La rage est un état, cohérent comme tous les états, et les peintures faites de feu ont leur propre vérité et même leur propre beauté. Le mot qui comptait dans l'histoire était plus discret : l'artiste était rempli de rage et sans en avoir conscience. L'état le gouvernait sans être vu. Et nous voici arrivés au véritable enseignement de ce chapitre, qui ne porte pas sur le contrôle de ce que nous

sommes, mais sur une troisième présence qui se tient à l'écart de chaque état sans en exclure aucun.

Parce que la conscience n'est ni l'un ni l'autre des deux artistes. La conscience n'est pas l'état cohérent, et elle n'est pas l'état de rage. La conscience est celle qui remarque tout cela, sans aucune résistance à ce qu'elle trouve, parce que c'est comme c'est. Elle observe la paix quand la paix est présente et la rage quand la rage est présente, et elle ne prend pas parti, et rien de ce qu'elle voit ne l'abîme ni ne l'améliore. Quand l'artiste peint dans la rage en sachant qu'il y a de la rage, tout change sans que rien ne soit réprimé : l'état est encore l'état, mais il n'est plus la totalité de lui, parce que quelque chose en lui le tient en vue. C'est le même mouvement que nous avons fait avec le nœud, avec le souhait, avec la résistance elle-même : non pas le changement de ce qui est, mais la vision de ce qui est, et la vision est la liberté. J'irai un pas plus loin, et ici je ne peux que pointer avec des mots vers quelque chose que les mots n'atteignent pas. Dans sa forme la plus profonde, ce remarquer n'est même pas l'esprit qui observe avec détail, ce n'est pas un commentaire qui court à côté de l'expérience. C'est plus simple que cela. C'est juste l'être-là de la chose, un sentiment direct de ce qui est, avant la description. Quand j'y suis, je ne fais pas l'expérience de moi-même en train de regarder mon état à distance; je fais l'expérience de l'état étant exactement ce qu'il est, tenu dans quelque chose qui n'a aucune dispute avec lui. Je le mets en mots comme abandon et acceptation pour que nous puissions nous parler, mais quand cela se produit

réellement, ce n'est pas une pensée. C'est une qualité d'être. Et la confiance en cela, l'assurance que cette vision suffit, n'a pas besoin d'être fabriquée non plus. Elle vient d'elle-même, comme un résultat, comme la chaleur vient quand on se tient au soleil.

Il y a un don de plus à l'intérieur de cette compréhension, et c'est peut-être la chose la plus miséricordieuse de ce livre. Si nous créons à partir de ce que nous sommes dans le moment, alors la création recommence toujours, parce que le moment recommence toujours. La réalité ne transporte pas un registre de nos états précédents, retenant contre nous le courriel anxieux et la décision craintive. La réalité ne fait pas d'erreurs et elle ne fait pas de corrections; elle fait simplement ce qui est, à partir de quel que soit le point de départ, et le point de départ est toujours maintenant. Chaque fois, elle recommence à neuf. Depuis ce point, elle redémarre, elle crée, elle crée à partir du point où nous sommes en ce moment, et cela signifie qu'aucune peinture n'est jamais la peinture finale. Ce qui a été fait depuis l'état d'hier était cohérent avec hier, et aujourd'hui les pinceaux sont propres de nouveau, non pas parce que nous avons été pardonnés en quelque sens dramatique, mais parce que le pardon se révèle être inscrit dans la structure même du temps. La toile de ce moment n'a jamais été peinte.

Et pourtant, je dois être honnête avec vous sur la raison pour laquelle ce don, si librement offert, est si rarement reçu, parce qu'ici nous touchons au centre même de la difficulté humaine. La réalité recommence à chaque

moment, mais nous, non. Nous arrivons devant la toile neuve en portant tout : les chemins déjà parcourus, les situations jamais digérées, les blessures qui parlent encore, et à côté de tout cela, les inquiétudes d'un avenir qui n'est pas arrivé. Tout cela vit en nous dans le moment présent, dans nos têtes et, plus véritablement encore, dans nos corps, et parce que nous le portons, nous résistons à la nouvelle création qui essaie de passer. Nous n'avons pas encore digéré les situations passées, et nous en créons déjà de nouvelles par-dessus, peignant la toile d'aujourd'hui avec la peinture inachevée d'hier et les couleurs imaginées de demain, et le résultat devient plus chaotique et moins cohérent, non pas parce que la réalité aurait échoué à recommencer, mais parce que nous n'étions pas présents au commencement. Le moment s'offrait propre, et nous l'avons rencontré pleins. Ce n'est pas une condamnation; vous savez maintenant que même cela est cohérent, parce qu'un système nerveux qui porte de l'expérience non digérée exprimera de l'expérience non digérée, fidèlement. Mais cela explique quelque chose d'important : pourquoi le recommencement, bien qu'il soit structurel, bien qu'il soit offert de nouveau à chaque souffle, n'est pas automatiquement reçu. La réalité donne le moment neuf. Le rencontrer neuf, c'est notre part.

Et c'est exactement pourquoi tout dans ce livre est un processus et non une reconnaissance unique. L'observation de nous-mêmes que nous pratiquons chapitre après chapitre, du souhait, du nœud, de la résistance, de l'état depuis lequel nous peignons, n'est pas un exercice

intellectuel ni une décoration spirituelle. C'est le travail réel par lequel nous relâchons ce qui n'appartient pas à ce qui est : l'ancienne situation qui agrippe encore le corps après que la situation elle-même a pris fin, l'inquiétude qui n'appartient à aucun moment présent, le résidu d'expériences qui n'ont jamais eu la permission de s'achever. Chaque fois que quelque chose est véritablement vu, senti et permis, cela s'achève, et ce qui s'achève n'a plus besoin d'être porté, et ce qui n'est plus porté cesse de se peindre dans tout ce que nous faisons. Lentement, par cette vision, nous commençons à arriver au moment avec moins dans les mains, et le recommencement que la réalité offrait depuis toujours devient, de plus en plus souvent, un recommencement que nous pouvons réellement vivre. Voilà le processus, et il demande de la patience plutôt que de la perfection, parce que nous relâchons l'accumulation d'une vie entière, et la vie continue d'arriver pendant que nous le faisons.

Nous ne quittons donc pas ce chapitre avec une discipline, et je ne le voudrais pas. Nous le quittons avec une reconnaissance qui change le fait de créer comme les chapitres précédents ont changé le fait de voir. Ce que je suis est ce que je ferai; ce que je ferai dira la vérité sur ce que je suis; la conscience peut tenir tout ce que je suis sans dispute; et chaque moment offre un nouveau point de départ. Une personne qui vit à l'intérieur de cette reconnaissance ne devient pas une gestionnaire prudente de ses propres états. Elle devient quelque chose de mieux : honnête, présente devant sa propre toile, et sans peur de ce

que la peinture révèle, parce que révéler a toujours été le travail de la peinture. Et maintenant, il ne reste qu'une seule chose à dire à ce livre. Nous avons suivi l'amour depuis ses fausses définitions jusqu'à sa vraie nature, à travers le paradoxe, la vérité et l'alignement, à travers la résistance, l'expansion et la création, et le chemin tournait depuis le début autour d'un seul fait silencieux. C'est le fait avec lequel nous avons commencé, et dans le dernier chapitre, nous le dirons enfin en entier : rien de tout cela n'a jamais été loin.

Chapitre 9 — L'amour a toujours été là

Chaque livre est un voyage, et à la fin d'un voyage, il est naturel de regarder la route derrière soi. Mais avant de le faire, je veux vous dire quelque chose au sujet de la route que nous avons parcourue ensemble, quelque chose que vous avez peut-être déjà senti sans le nommer. Ce livre a semblé porter sur beaucoup de choses : sur l'amour et ses fausses définitions, sur le paradoxe et la perception, sur la vérité et l'abandon, sur l'alignement, la résistance, l'expansion et la création. Chapitre après chapitre, nous avons tourné la même réalité entre nos mains et regardé un autre de ses visages, ce qui convient, puisque c'est précisément ce que le livre lui-même a dit que la réalité nous invite à faire. Et pourtant, sous tous ces visages, le livre n'a dit qu'une seule chose, de sa première page jusqu'à celle-ci, et maintenant nous pouvons enfin la dire en entier.

Regardez à quoi chaque chapitre s'est ramené. L'amour, avons-nous découvert, n'est ni une conduite ni un attachement; il est ce qui est présent quand rien en nous ne résiste à ce qui est. Voir clairement, ce n'est pas posséder la vérité; c'est être en paix avec notre propre perception, sans la dispute. L'alignement n'est pas un accomplissement; il est

ce qui demeure quand la dispute se dissout. La résistance n'est pas l'ennemie; elle est cohérente, et le fait de la voir, sans une deuxième dispute par-dessus, commence déjà son relâchement. Grandir n'est pas corriger; c'est inclure, une vue s'élargissant au-delà d'une autre, sans que rien ne soit jeté. La création est honnête; elle verse notre état sur la toile du monde, et la conscience peut tenir n'importe quel état sans prendre parti. Voyez-vous la forme unique à l'intérieur de tout cela? Dans chaque cas, ce que nous cherchions n'a jamais été ailleurs. Dans chaque cas, c'était déjà ici, et la seule chose entre nous et cela était la dispute avec la réalité. Nous n'avons rien construit dans ces pages. Nous avons déposé quelque chose.

C'est pourquoi je peux maintenant dire la phrase autour de laquelle tout ce livre a tourné. L'amour n'est pas une destination. Il ne nous attend pas au bout d'un chemin, après que la guérison est terminée, que la croissance est complète et que le moi est enfin corrigé. L'amour est ce qui a toujours été là, attendant silencieusement sous la dispute avec la réalité. Sous, et non au-delà. Il n'est loin dans aucune direction; il est directement sous la querelle, comme l'eau calme est directement sous les vagues, et chaque fois que la querelle s'est interrompue dans votre vie, même un instant, même par accident, vous l'avez touché. Vous connaissez déjà cet état. Vous le connaissiez avant ce livre. Il est là dans le souvenir de certains silences, de certains deuils devenus étrangement lumineux, de certains après-

midi ordinaires où, sans raison nommable, tout a simplement eu la permission d'être ce que c'était, et où quelque chose en vous s'est reposé d'une façon qui ressemblait moins à un événement qu'à un retour à la maison. Ce n'étaient pas des visites venues d'ailleurs. C'était ce que vous êtes, senti brièvement sans interférence.

Et cet état, quand nous cessons de le confondre avec une émotion, montre sa vraie nature. Il ne va pas et ne vient pas, parce qu'il n'est pas une météo du cœur; il est le ciel que la météo traverse. Il n'a pas de conditions, non pas parce qu'il y aurait généreusement renoncé, mais parce que les conditions appartiennent au langage du devrait, et qu'il ne porte aucun langage de ce genre en lui. Il n'est pas passif, comme le papillon nous l'a appris, parce qu'il est l'état même d'où s'élève l'action claire. Et il n'est pas immobile, parce que par sa propre nature, il se meut vers l'harmonie, comme l'eau trouve son niveau, comme un corps guérit, comme une émotion pleinement ressentie s'achève et s'apaise. Nous n'avons pas à pousser la vie vers la complétude. Laisée sans résistance, la vie s'y rend d'elle-même, et l'amour est le nom de ce mouvement, senti de l'intérieur. L'abandon total, qui ressemblait au début de ce livre à une forme de perte, se révèle ressentir ceci : comme un état éternel qui ne demande rien, n'exclut rien et tient tout, et la seule raison pour laquelle il semblait caché, c'est que nous le cherchions dans l'avenir, alors qu'il attendait au seul endroit où il pouvait être.

Alors que reste-t-il à faire, maintenant que le livre se termine? Je ne vous donnerai pas de pratiques, parce que tout ce que ce livre enseigne est déjà une pratique, et c'est la plus simple qui soit : remarquer ce qui est, y compris ce qui en vous résiste à ce qui est, et laisser le remarquer suffire. Vous oublierez, et l'oubli sera cohérent, puis un moment vous rappellera, et le souvenir sera cohérent aussi. Vous porterez de la vieille peinture sur des toiles neuves, et parfois vous vous surprendrez en train de le faire, et dans ce surprendre, quelque chose s'achèvera et tombera de lui-même. Vous résisterez, et un jour vous vous remarquerez en train de résister, et vous sourirez, parce que vous vous souviendrez que même cela s'accorde. Le processus n'est pas une échelle, et vous ne pouvez pas en tomber. Chaque état où vous serez jamais est un endroit où la vision peut vous trouver.

Et si un soir, au milieu d'une vie ordinaire, la dispute se tait d'elle-même, et que vous vous trouvez dans ce silence que nous avons passé neuf chapitres à décrire, vous n'aurez pas besoin de ce livre pour vous dire ce que c'est. Vous le reconnaîtrez, comme on reconnaît ce que l'on a toujours été. Il ne vous a jamais été refusé. Il n'a jamais été une récompense, jamais une destination, jamais la propriété des sages. Il était là avant votre première résistance et il sera là après votre dernière, patient comme seul ce qui est réel sait être patient. La réalité s'est offerte à vous à chaque

moment de votre vie, exactement telle qu'elle est, ne demandant qu'à être rencontrée. Cette offrande est ce qui est. Et la rencontre, quand rien en vous ne se dispute, est l'amour.

À propos de l'auteure



Katiana Cordoba

Katiana est mentore en travail intérieur, praticienne holistique et fondatrice d'Innersounds, une pratique établie à Gatineau, au Québec, vouée à la restauration de la cohérence intérieure — l'alignement entre l'esprit, le corps, les émotions et le soi profond. Depuis des années, elle accompagne les gens dans leur voyage vers l'intérieur, les aidant à relâcher les schémas personnels et hérités, à réguler leur système nerveux et à rebâtir une relation compatissante avec eux-mêmes, afin qu'ils puissent vivre et choisir depuis l'intérieur, plutôt que depuis le stress ou les vieilles attentes.

Son travail est profondément somatique et tisse ensemble plusieurs courants d'étude et d'expérience : la sonothérapie certifiée, la programmation neurolinguistique (PNL), la méditation, le travail de l'enfant intérieur, des études en hypnothérapie, des approches corporelles, des études ayurvédiques et une maîtrise en nutrition clinique de l'Université de Montréal. Pourtant, ce qui définit le plus sa

pratique n'est aucune méthode en particulier, mais le sol sur lequel tout repose : la conviction que guérir, ce n'est pas réparer quoi que ce soit, mais relâcher, adoucir et permettre à ce qui est déjà en la personne de rayonner. Elle travaille au-delà des dogmes et des systèmes de croyances, accueillant les gens de tous horizons comme d'aucun, parce qu'à ses yeux, la vérité n'appartient à aucun chemin en particulier — et son rôle n'est jamais de donner des réponses, mais de guider les gens vers l'endroit où leurs propres réponses vivent déjà.

Les compréhensions rassemblées dans ce livre n'ont pas été développées en théorie. Elles ont grandi de son propre cheminement spirituel incarné et de milliers d'heures passées auprès des autres dans leur travail intérieur le plus délicat, à observer encore et encore comment la conscience, la validation et la fin de la dispute avec la réalité rouvrent le chemin vers la paix. La cohérence, a-t-elle découvert, n'est pas quelque chose que nous construisons. C'est quelque chose que nous découvrons.

Katiana vit dans la région de Gatineau, au Québec, où elle écrit et pratique en français, en anglais et en espagnol. Elle partage des articles, des méditations et des ressources sur innersounds.ca.