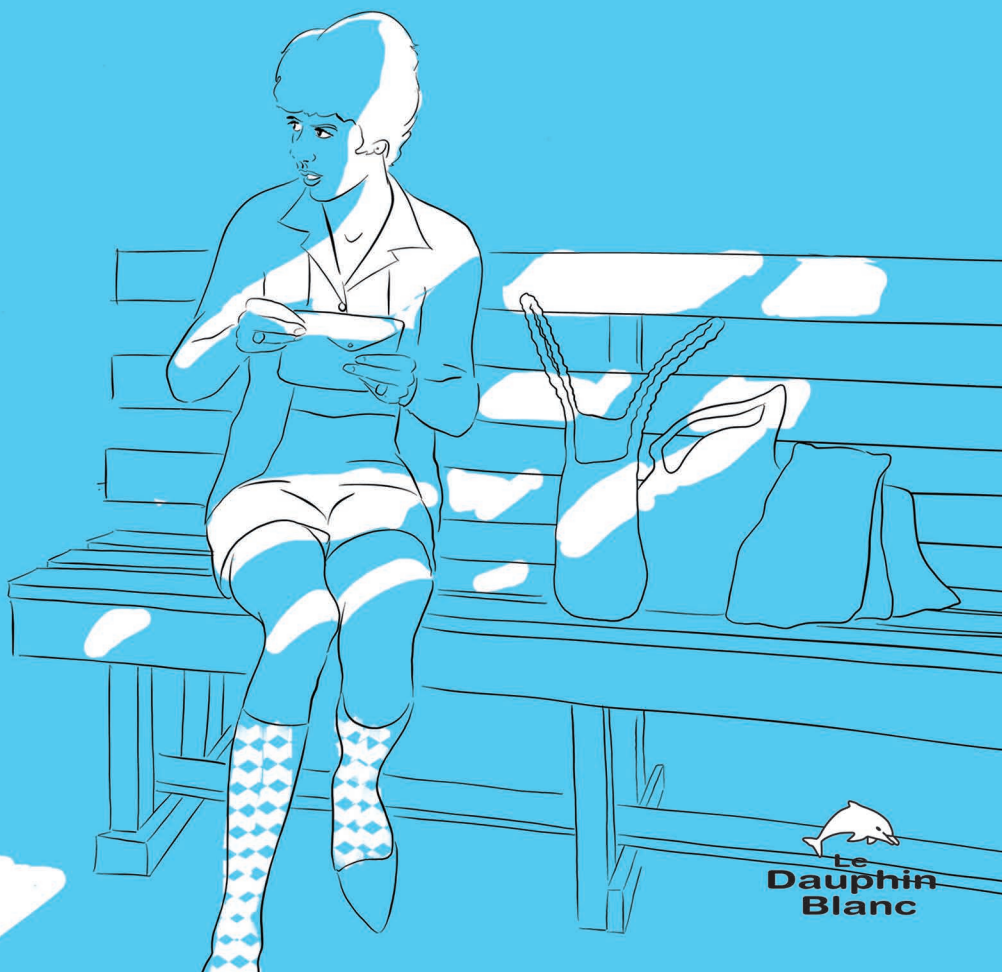


# LE COURAGE D'ÊTRE ICI

...UN AUTRE REGARD SUR  
QUATRE NOBLES VÉRITÉS

MANON BRETON



  
Le  
Dauphin  
Blanc

**LE COURAGE  
D'ÊTRE ICI**



MANON BRETON

# **LE COURAGE D'ÊTRE ICI**

... UN AUTRE REGARD SUR  
QUATRE NOBLES VÉRITÉS

Le Dauphin Blanc

## **Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Breton, Manon, 1965-

Le courage d'être ici : ... un autre regard sur 4 nobles vérités

ISBN 978-2-89436-989-0 (couverture souple)

1. Pleine conscience (Psychologie). 2. Quatre nobles vérités. 3. Souffrance - Aspect psychologique. I. Titre.

BF637.M56B73 2017 158.1 C2017-941391-0

*Avec la participation financière du gouvernement du Canada. | Canada*

*Nous remercions la Société de développement des entreprises culturelles du Québec (SODEC) pour son appui à notre programme de publication.*

*Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC.*

Illustrations : Stéphane Breton

Infographie de la couverture et mise en pages : Marjorie Patry

Révision linguistique : Sylvie Provencher

Éditeur : Les Éditions Le Dauphin Blanc inc.

Complexe Lebourgneuf, bureau 125

825, boulevard Lebourgneuf

Québec (Québec) G2J 0B9 CANADA

Tél. : 418 845-4045 Téléc. : 418 845-1933

Courriel : [info@dauphinblanc.com](mailto:info@dauphinblanc.com)

Site web : [www.dauphinblanc.com](http://www.dauphinblanc.com)

ISBN version papier : 978-2-89436-989-0

ISBN version numérique pdf : 978-2-89436-990-6

ISBN version numérique epub : 978-2-89436-991-3

Dépôt légal : 4<sup>e</sup> trimestre 2017

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

Données de catalogage disponibles auprès de Bibliothèque et Archives nationales du Québec.

© 2017 par Les Éditions Le Dauphin Blanc inc.

Tous droits réservés pour tous les pays et pour toutes les langues.

Imprimé au Canada

### **Limites de responsabilité**

L'auteure et la maison d'édition ne revendiquent ni ne garantissent l'exactitude, le caractère applicable et approprié ou l'exhaustivité du contenu de ce programme. Elles déclinent toute responsabilité, expresse ou implicite, quelle qu'elle soit.

à toi Camille,  
belle enfant devenue femme,  
mon amour t'est éternel.  
Chacun de nos moments est une fête.

à toi Stéphane,  
mon frère, mon meilleur ami.  
Ton accueil inconditionnel souffle sur mes nuages.

à toi Marguerite,  
mère exceptionnelle.  
Ton enseignement de l'amour,  
ton dévouement sans retenu  
m'ont mise au monde.  
Ma gratitude t'est infinie, je te dois la vie.

Merci chers amis,  
à vous qui avez lu et avez su enrichir ces histoires de vos  
lumières et corrections,  
et à vous qui m'avez ouvert votre maison afin que j'y dépose  
mes mots en toute sécurité,  
enfin à vous qui m'avez soutenue et aimée.

Merci à monsieur Jean-Noël Pontbriand, ami et mentor, pour  
ses touchants et précieux poèmes inédits.



## LE COURAGE D'ÊTRE ICI

*Tu as beau calculer  
sur le bout de tes doigts  
tu ne te rendras jamais  
au bout de cette clameur  
qui monte en toi  
chaque fois que tu interrogues  
le temps  
l'éternité se lève en contrejour  
tu la vois s'imposer à l'ensemble  
du continent nouveau que tu fréquentes  
chaque matin te laissant prendre  
par la main comme si c'était encore  
ta mère qui t'amenait  
quelque part entre l'horizon  
et la barre du jour  
qui se lève en toi.  
Tu es encore trempé dans la nuit  
des sens et du sang  
que tu entends rouler dans tes veines  
lorsque tu te laisses prendre à ce jeu  
qui n'en est pas un  
de la vie qui exige de toi  
la poursuite de ses vœux.*

Extrait du recueil inédit, *Les voix du silence*,  
de Jean-Noël Pontbriand.





## OUVERTURE d'un PARCOURS

*Vous êtes ici pour permettre à la mission divine de l'univers de se déployer.*

*Voilà à quel point vous êtes important !*

*Eckhart Tolle*

Je n'ai de but que de m'éveiller et n'en ai point de vous convaincre de contempler cette même visée. C'est devant moi-même que prend le sens de ces lignes, de ce partage d'une vision qui est la mienne, d'une humanité qui est la nôtre.

Au-delà de toutes religion, philosophie, doctrine ou théorie, les difficiles expériences que l'on traverse portent en elles un bijou dont l'éclat est à la mesure de l'effort que l'on a déployé pour le conquérir.

Dans ce partage de mes chutes et guérisons, je vous souffle les méthodes et approches dont j'ai mesuré la valeur de l'impact sur ma propre existence. Existence brodée d'une intensité particulièrement soutenue tout au long des années, des voyages et des rencontres significatives multiples. Puisque tous les parcours sont uniques et porteurs de guérisons, dès lors que j'ai pris conscience des épreuves qu'on m'invitait à dépasser, et du potentiel de libération que ces épreuves me proposaient, l'existence devint une école, le lieu d'apprentissage par excellence, sachant que je recevais uniquement les problèmes pour lesquels j'avais la capacité de solutionner. J'étais convaincue que tout

ce qui m'était présenté contenait un message m'étant désigné personnellement. Fut-il réconfortant ou menaçant, ce message renfermait la clé de mon affranchissement.

Alors, comment passer de la drogue au mantra, de la colère à l'euphorie cellulaire, du sexe à l'amour, de la peur à la danse, de la maladie au yoga. J'ai expérimenté les antipodes d'une vie, à la poursuite de sensations fortes, et c'est dans une transmutation lente de mes vulgaires vertus en nobles valeurs que l'alchimie mystique exerça sur moi un travail de maître, discret et incisif. J'ai découvert en des expériences sacrées, des zones lumineuses, me donnant accès à une intelligence sensible et à une relation au monde réel, souvent invisibles à l'œil nu.

Dans un passé truffé de calamités et saturé d'épreuves, en des lieux sombres où la lumière était synonyme de menace, je me suis d'abord perdue et, lentement, j'ai cherché à tâtons les directions vers un mieux-être éventuel, menant à la purification de toutes empreintes passées et futures. Accompagnée dans ce voyage par des maîtres authentiques et rayonnants, je me suis dédiée à cette voie de sagesse et de libération, délivrant graduellement les parcelles en moi encore prisonnières de jugements, de remords et d'amertume.

Aujourd'hui, je me libère d'une culpabilité insidieuse circulant dans de vieilles veines appartenant à un corps autre que celui du maintenant. Je m'ouvre la porte sur le monde de l'amour, de la joie et du pouvoir de me pardonner. Je ne suis plus la femme que j'étais hier, et ne serai plus demain celle qui écrit ces lignes, mais un amalgame de ces femmes qui m'ont habitée, car elles existent quelque part en des mondes parallèles, à proximité de mon intimité. Au cours de cette démarche, j'ai quitté ces fragments de moi-même et me suis rassemblée en un

## OUVERTURE D'UN PARCOUS

seul espace, en un seul corps, en une vibration unique.

C'est en la pratique quotidienne de la méditation et de la présence à soi que ma capacité au bonheur s'est manifestée, au cœur du quotidien, dans le tangible des relations et des obligations. Les moindres inconforts, malaises et égarements doivent être vus avec une lucide honnêteté, dans la flexibilité et l'ouverture. Le courage d'un tel regard mène au centre de soi, de son propre vortex lumineux, celui-là même qui séparera un jour le monde relatif du monde réel, le visible de l'invisible.

En ces pages, je vous partage les leçons de vie m'ayant menée à une existence plus sereine, à un esprit plus calme, dans un corps disposé à vivre sereinement l'aventure de tout un siècle, sous les battements d'un cœur qui s'est ouvert et qui a aimé de mieux en mieux les êtres qui l'ont croisé.

Les mots résonnent en fréquences variées pour chacun, selon son parcours unique et impénétrable. Il est impossible de mesurer la trajectoire de mes mots, la couleur par laquelle vos yeux les percevront et la musique sur laquelle ils voyageront pour pénétrer en vous. Les paroles, une fois manifestées, ne sont plus de notre essence, mais résonnent dans la globalité du tout, dans la vastitude des possibles.

Je m'incline encore tous les jours devant tant de privilèges et porte en mes cellules une infinie gratitude.

# Une LÉGENDE

*Il y eut un temps où tous les humains étaient des dieux. Jusqu'au jour où ils abusèrent de leur divinité, alors Brahmâ, le maître des dieux, décida de leur enlever leur pouvoir divin et de le cacher à un endroit où il leur serait impossible de le retrouver, mais où... ?*

*Lorsque les dieux du conseil furent convoqués, ils proposèrent ceci :*

*« Enterrons la divinité de l'humain dans la terre. »*

*Mais Brahmâ répondit : « Non, cela ne suffit pas, car l'humain creusera et la trouvera. »*

*Alors les dieux répliquèrent : « Dans ce cas, jetons la divinité de l'humain dans le plus profond des océans. »*

*Mais Brahmâ répondit : « Non, car tôt ou tard, l'humain explorera les profondeurs de tous les océans. »*

*Ils proposèrent ceci : « Cachons la divinité de l'humain dans le ciel. »*

*Mais Brahmâ répondit : « Non, car l'humain volera très haut un jour, jusqu'au bout du ciel. »*

*Alors les dieux conclurent : « Nous ne savons pas où la cacher car il ne semble pas exister sur terre ou dans la mer d'endroit que l'humain ne puisse atteindre un jour. »*

*Alors Brahmâ dit : « Nous la cacherons au plus profond de lui-même, car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à chercher. »*

*Depuis ce temps, conclut la légende, l'humain a fait le tour de la terre, il a exploré la lune et le ciel, escaladé, plongé et creusé à la recherche de quelque chose qui se trouve en lui.*

*Légende hindoue, auteur inconnu*

# le BOUDDHA

## de l'humain au divin

*Presque tous les sentiments douloureux ont leur source dans la manière incorrecte de regarder la réalité. Quand vous déracinez les vues erronées, la souffrance cesse. – le Bouddha*

*«Maman, c'est qui Bouddha?»*

À cette question de ma fille de 10 ans, qui connaissait l'existence de Bouddha sans comprendre sa position dans le monde, je répondis :

*«C'est un prince qui a décidé de quitter son château parce qu'il préférerait aller aider les gens à être plus heureux en leur apprenant à rire, à s'aimer et à jouer. Il est intelligent et très généreux.»*

*«Cool», dit-elle impressionnée.*

À 17 ans, elle me demanda :

*«Mom, c'est qui Bouddha pour toi?»*

Je lui répondis alors :

*«C'est un anarchiste, un visionnaire déterminé qui bouscule les conventions et mène à terme l'objectif de millions d'humains de se libérer du poids de la vie.»*

*«Vraiment cool», répondit-elle.*

Puis à 25 ans et 50 ans, nous sommes aujourd'hui d'accord toutes les deux,

*«Bouddha, c'est un homme qui rock !!»*

Ses enseignements sont mes fondations, ses nobles vérités mes balises.

**Siddharta Gautama**, nommé le Bouddha, vécu au V<sup>e</sup> siècle av. J.-C. Il était un homme tout en chair et en os, dont la destinée allait modifier d'innombrables expériences humaines sur plusieurs siècles, et plusieurs continents.

Il était fils du roi Shuddhodana et de la reine Maya qui mourut sept jours après avoir donné naissance à cet être dont la destinée nous importe aujourd'hui.

En bas âge, l'enfant prince s'assied sous un arbre bienfaisant et connut sa première expérience de méditation, l'annonce d'une vie d'exception. À l'âge de seize ans, Siddharta Gautama épousa une jeune princesse qui lui donna un fils. Il vécut avec sa famille dans le royaume du roi son père, qui avait été prévenu par des prêtres « clairvoyants » de deux destinées possibles pour son fils : la vie d'un futur roi régnant ou celle d'un ascète, méditant dévoué à la prière et à la perfection morale. La décision du père était claire, son fils Siddharta règnerait un jour en roi et maître. Afin de s'assurer que le prince n'ait aucune intention de partir en ermite sur les routes, chemin communément emprunté par les chercheurs de vérité de cette époque, il le confina dans les murs du palais, l'entourant de plaisirs, de facilités et d'aisances, afin de le préserver des connaissances et des souffrances de l'existence humaine.

À 29 ans, curieux de voir ce qui existait hors des murs du château, Siddharta sortit secrètement du royaume, accompagné de son cocher, et y découvrit avec stupeur les affections et

mortifications du peuple. Il fut bouleversé par la misère dont il avait été préservé et dont il était témoin. Quatre rencontres éveillèrent en lui de profondes prises de conscience sur l'existence des souffrances de l'humain : il vit un vieillard, un malade, un mort que l'on amenait au bûcher et un ermite. À la vue de chacune de ces personnes, il demandait à son cocher l'explication d'une telle réalité, ce dernier de lui répondre que c'était le sort de tous les humains de vieillir, d'être malade un jour, et de mourir. À chacune de ces dures révélations, le prince se désillusionnait sur la vie de plaisirs que le roi s'était appliqué à lui faire miroiter. Enfin, lorsqu'il vit l'ermite, il demanda au cocher qui était cette personne aux cheveux rasés, vêtue d'une robe ocre. Le fidèle cocher lui répondit que c'était un renonçant, une personne qui dédit sa vie à l'objectif de se libérer de la vieillesse, de la maladie et de la mort, un homme dont la générosité est sans limites, qui prend soin d'autrui et qui vit dans la simplicité, loin des distractions éphémères. Siddharta chercha alors la rencontre d'un ermite, qui lui démontra ce que pouvait être la sagesse, en la possibilité de se libérer de toute souffrance. Dès lors, le thème de la souffrance dans la détérioration du corps par le temps, la maladie et la mort, allait être au centre de ses enseignements.

Il décida alors de quitter le royaume et sa famille, pour s'engager dans une vie d'ascèse, celle-là même qui avait été prédite à son père. Pendant six ans, sous la guidance de différents maîtres, accompagné de cinq ascètes, il médita rigoureusement dans une pratique austère qui faillit lui coûter la vie, sans lui apporter les connaissances qu'il aspirait acquérir. Il choisit alors de quitter cette dure pratique et de se dédier à comprendre la nature profonde de l'esprit. Il décida donc d'emprunter une voie



plus douce, sans pratiques extrêmes de laxisme ou d'austérité : la voie du centre. Il quitta ses cinq compagnons qui le renièrent, convaincus qu'il abandonnait la route vers leur but commun d'éveil.

Après ce long refus de se nourrir, il accepta enfin son premier bol de riz. Ce jour-là, il vint s'asseoir en méditation sous un arbre pipal (symbole de la connaissance ultime) et fit le vœu de ne pas bouger avant d'avoir atteint l'Éveil : la libération de toute souffrance et la compréhension ultime de tout ce qui est.

Le démon de la mort et des passions le visita toute la nuit et tenta en vain de le sortir de sa méditation en l'assaillant de tentations et de terreurs, mais Gautama ne broncha pas et poursuivit sa nuit en méditation. À l'aube de ce jour ultime, il fut libéré.

Dès lors, il se fit appelé **BOUDDHA**, qui veut dire **L'ILLUMINÉ**.

Il demeura silencieux plusieurs jours après sa Libération, persuadé que la profondeur de la vérité qu'il avait découverte la rendait presque impossible à partager. Moines et ascètes furent bouleversés par son rayonnement et se prosternèrent aussitôt, l'implorant de leur partager ses enseignements.

Bouddha leur prodigua son premier sermon, celui qui définira l'ensemble de son message de libération en la pratique des Quatre Nobles Vérités :

1<sup>re</sup> vérité : Il y a souffrance.

2<sup>e</sup> vérité : Il y a une cause à cette souffrance.

3<sup>e</sup> vérité : Il y a cessation de la souffrance.

4<sup>e</sup> vérité : Il y a une voie qui mène à la cessation de la souffrance.

Bouddha énonça que la vie est souffrance, que l'illumination est accessible à tous les êtres et qu'elle ne relève pas d'activités occultes ou ésotériques. Il enseigne sur les routes de ses voyages, que la souffrance réside en l'absence de conscience du moment présent et que la première façon de revenir à ce présent est de pratiquer la méditation. La pratique qu'il enseigne consiste à porter son attention au mouvement de la respiration, tout en demeurant attentif aux pensées et aux émotions qui émergent. Ses enseignements expliquent que celui qui exerce cette pratique assidûment expérimente un calme intérieur, un détachement, et atteint un état de paix absolue, voire d'illumination. Il devient alors un bouddha. La voie du Bouddha est la VOIE du MILIEU. Sans excès, mais dans l'action et la réalité.

Il enseigna cette pratique aux plus riches, aux plus pauvres, à tous ceux qu'il croisa, sans discrimination. C'est ainsi que le bouddhisme vu le jour.

Les 4 Nobles Vérités sont encore aujourd'hui inaltérées et à la base de nombreuses philosophies et approches psychologiques, tel le *Mindfulness*. Ces enseignements, lorsque bien assimilés et appliqués dans la vie quotidienne, libèrent l'humain de toute illusion, limitations mentales et émotions maîtresses et dictatrices d'existence.

*Quand nous touchons notre souffrance avec pleine conscience, nous commençons à la transformer.* – Thich Nhat Hanh

Pourquoi ces enseignements vieux de 2500 ans refont-ils surface de façon fulgurante dans le monde occidental ? Parce que notre mal-être est à son apogée. Nous n'en pouvons plus de nous sentir inconfortable ou fatigué, ou en course perpétuelle vers un demain que l'on espère plus clément et consolant. Mais pourquoi ce demain serait-il plus serein si aucun changement de pensée ou de comportement n'est instauré ? Le prince Siddharta ne savait pas qu'il était prisonnier des plaisirs et des avoirs avant qu'il réalise qu'il y avait aussi souffrance en lui. Non seulement nous ignorons que nous vivons totalement déconnectés de nous-même, mais nous sommes à la poursuite d'un bien-être dépendant des conditions extérieures. Du politicien à la sage femme, du bourreau à l'enfant, germe la souffrance au cœur même de l'humanité. C'est à travers les expériences d'hier et de demain que les douleurs et leurs guérisons prendront forme.

Le Bouddha nous dit que la souffrance est la clé de la guérison ! Transformer la souffrance, s'en servir comme clé pour ouvrir la porte de la joie et de l'amour, est la quête du guerrier attentif et bienveillant. Demeurer vigilant est une attitude maîtresse. Les situations continueront de proposer des défis, mais c'est dans la vigilance que nous passerons d'une vérité à l'autre, de façon continue et parallèle à la fois. La vie est un Boléro de Ravel, tout en crescendo, prenons le temps de vivre chaque note dans son unicité, de vibrer sur chaque blanche pointée jusqu'à son essoufflement, de s'ouvrir à la force maîtresse de la création : l'amour. Car nous sommes, à tout moment, l'ensemble de nos possibles.

## LE BOUDDHA, DE L'HUMAIN AU DIVIN

Les quatre nobles vérités sont, depuis des décennies, lumières et conseillères sur mon expérience et la quête de mes guérisons. Je parcours avec vous leur enseignement, parfois subtil, mais toujours à l'œuvre.

Jésus et Bouddha demeurent à ce jour mes héros, des hommes et prophètes, messagers mal compris, devant qui je me prosterne.