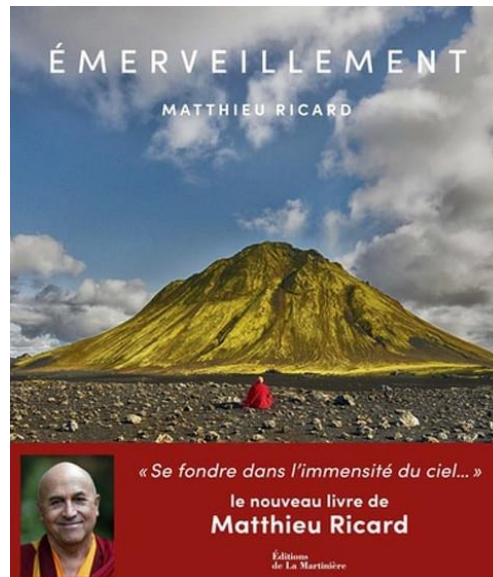


## Émerveillement

*Terre Eau Ciel  
Ne scintillent que de l'autre  
Seule cette lumière  
Qui déjà m'éblouissait  
Traverser du regard  
Les murs de couleur  
Prononcer en silence  
Le secret de nos cœurs  
La poésie du regard  
Sort d'un long sommeil  
La part intacte et éternelle de notre âme  
Frisson des enchantements.*

*Eve Ricard*



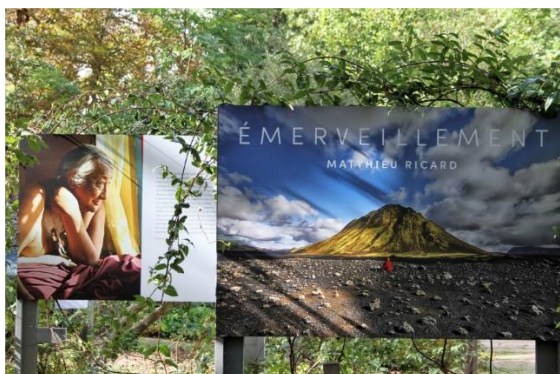
Le Père Noël ayant déposé au pied de notre sapin ce livre de Matthieu Ricard, il m'est venue l'idée d'écrire cette première newsletter de l'année 2021 autour du thème de l'Émerveillement si cher à Matthieu Ricard.

Vous me direz : « Comment est-il possible de s'émerveiller dans le contexte actuel ? ». Je laisse Thich Nhat Hanh répondre :

*« Chaque jour, des milliers d'enfants meurent de faim. Des espèces végétales et animales s'éteignent jour après jour. Et pourtant, le lever du soleil est si beau, et la rose qui a éclos ce matin contre le mur est un miracle. La vie est à la fois épouvantable et merveilleuse. Pratiquer la méditation, c'est être en contact avec ces deux aspects de la vie en même temps. »  
Thich Nhat Hanh*

Il apparaît donc tout à fait logique que Matthieu Ricard, ce pratiquant aguerri de méditation, soit l'auteur d'un livre dont le titre est l'« Émerveillement ».

Outre les magnifiques photos de Matthieu, dont une soixantaine est exposée à la Fondation GoodPlanet au Bois de Boulogne, ce livre propose de belles citations et des explications sur le sujet.



### *Les mille et un regard de l'émerveillement*

*« Se fondre dans l'immensité du ciel, se perdre dans le dédale d'une écorce, disparaître dans l'intimité d'une fleur comme Alice qui passe de l'autre côté du miroir et se retrouve au pays des merveilles. Savourer la fraîcheur de l'instant présent sans s'égarer dans les mille et un ailleurs de la distraction. »*

« S'émerveiller, c'est apprécier avec gratitude le déploiement infini des phénomènes. Le processus est spontané quand l'esprit est ouvert à l'instant présent. C'est le regard frais d'un enfant qui voit quelque chose pour la première fois. [...] Quelle merveille que d'inspirer encore après avoir expiré ! De voir l'aube se lever une autre fois, d'être en vie, de jouir de chaque instant qui passe dans la transparence lumineuse de son propre esprit ! Apaisement des conflits intérieurs, douce jubilation, harmonie avec soi-même, avec les autres, avec l'univers tout entier : l'émerveillement nous fait sortir de nous-même ; il immensifie l'esprit et dilate le cœur à l'infini. »



On retrouve ici des aspects de la méditation de pleine conscience, notamment le regard émerveillé de l'enfant qui découvre pour la première fois. Ce regard émerveillé même sur les petites choses du quotidien qui, comme par magie, retrouvent toute leur saveur.

*La vraie sagesse de la vie consiste à voir l'extraordinaire dans l'ordinaire.  
Pearl S. Buck*

« Émerveillons-nous à la lecture d'un poème, en écoutant un prélude de Bach ou un enseignement dont les lumières inspirent l'esprit. »

L'émerveillement est à rapprocher de l'expérience du « flux » dont parle la psychologie positive. Dans cette expérience, nous sommes totalement concentrés sur ce que nous sommes en train de faire. Les notions de temps et d'espace disparaissent. Nous sommes totalement engagés dans l'action au maximum de nos capacités. Ainsi, l'expérience de chaque instant devient précieuse.

*« Un homme qui n'est plus capable de s'émerveiller a pratiquement cessé de vivre. »  
Albert Einstein*

Le maître bouddhiste vietnamien Thich Nhat Hanh propose une marche méditative qui allie méditation et émerveillement.



« Marcher juste pour le plaisir de marcher, avec liberté et solidité, sans nous dépêcher. Nous sommes présents à chacun de nos pas. Quand nous souhaitons parler, nous nous arrêtons de marcher et nous prêtons toute notre attention à la personne en face de nous, à nos paroles et à notre écoute. [...] Arrêtez-vous, regardez autour de vous et voyez comme la vie est merveilleuse : les arbres, les nuages blancs, le ciel est infini. Écoutez les oiseaux, savourez la brise légère. Marchons comme une personne libre et sentons nos pas devenir plus légers au fur et à mesure que nous marchons. Apprécions tous les pas que nous faisons. »

Je vous conseille de marcher ainsi si vous ne l'avez pas déjà fait. C'est une expérience à vivre. Nous prenons conscience que nous sommes reliés à tout ce qui nous entoure, les êtres humains, la faune, la flore et tous les phénomènes inanimés.



*Toutes les choses sont enlacées les unes dans les autres,  
Enchaînement sacré, et il n'en est presque pas  
Une seule qui soit étrangère à une autre.  
C'est que tout a été harmonieusement combiné,  
Tout concourt à la beauté du même univers.  
Marc-Aurèle*

### Les vertus de l'émerveillement

L'émerveillement apporte un sentiment de plénitude, quelquefois une émotion de joie. Il favorise la paix intérieure.

La nature et les lieux sauvages sont favorables à la pratique contemplative et à l'émerveillement. Ils sont propices à une bonne santé physique et mentale. Ils réduisent les ruminations et diminuent la focalisation négative sur soi-même et le risque de maladies mentales.

*Je crois qu'une feuille d'herbe n'est en rien inférieure au labeur des étoiles,  
Et que la fourmi est également parfaite, et un grain de sable, et l'œuf du roitelet,  
Et que la rainette est un chef-d'œuvre digne du plus haut des cieux,  
Et que la ronce grimpante pourrait orner les salons du ciel,  
Et que la plus infime jointure de ma main l'emporte sur toute mécanique,  
Et que la vache qui broute tête baissée surpasse n'importe quelle statue,  
Et qu'une souris est un miracle capable de confondre des milliards d'incroyants.*  
Walt Whitman – Feuilles d'herbe



L'émerveillement de la beauté de l'humanité - de sa créativité actuelle face au défi écologique et climatique (je vous conseille le film documentaire « Demain » réalisé par Cyril Dion et Mélanie Laurent en 2015), de sa capacité de bienveillance et à s'entraider en cas de catastrophes - magnifie l'altruisme, les comportements prosociaux et la générosité. Il renforce le sentiment d'appartenance, le désir d'engagement collectif et la coopération.



*L'émerveillement constitue le premier pas vers le respect.*  
Nicolas Hulot

### Les conditions favorables à l'émerveillement

Parmi les conditions identifiées, nous pouvons citer :

- Apprécier le simple fait d'être en vie.
- Savoir se focaliser sur ce que l'on aime.
- Appréhender les situations dans leur ensemble avec une vision vaste et ouverte sur le monde.
- Valoriser l'amitié et la confiance.
- Prendre le temps de se recueillir en cultivant la capacité de ralentir et de savourer le moment présent.
- Passer du temps seul en contemplation au sein de la nature.
- Savoir trouver un équilibre entre fragilité et résilience, calme et enthousiasme.
- Être ouvert à l'inconnu et à l'ineffable.

Au contraire, certains états mentaux et émotionnels sont défavorables à l'émerveillement, tels que la rigidité, le dogmatisme, l'infatuation et à l'opposé la dépréciation de soi-même, la tendance à l'attachement, la consommation des médias et des réseaux sociaux.

Les personnes qui s'émerveillent ont davantage tendance à se décrire comme un « habitant de cette planète » que comme un « individu ».

L'émerveillement est un antidote au désespoir existentiel et il peut induire une profonde transformation allant jusqu'à une ouverture spirituelle et/ou religieuse.

Savoir poser son regard sur la beauté de la vie et l'admirer est un signe de sagesse et de liberté intérieure.

### Quelques citations



*Faut-il avoir le cœur sec et l'âme fatiguée pour espérer des paradis hypothétiques, alors que le champ d'émerveillement se déploie là, somptueusement vivant, devant nous.*

*Sylvain Tesson*





*Plongez vos mains dans une rivière. Regardez l'eau qui se heurte à cet obstacle imprévu,  
sa manière gaie de le tourner.*

*Laissez la fraîcheur monter de vos mains à votre âme.*

*Accroupi, tête vide, comme un enfant devant un grillon, écoutez l'eau qui passe,  
l'insolence claire du temps qui fuit : vous venez de sentir, de voir et d'entendre une  
sonate de Mozart pour violon et piano.*

*Christian Bobin*



*Puisque la beauté est rencontre,  
Toujours inattendue,  
Toujours inespérée,  
Seul le regard attentif peut lui conférer  
Etonnement,  
Emerveillement,  
Emotion,  
Jamais identiques.  
François Cheng*

*Je me suis appuyée à la beauté du monde  
Et j'ai tenu l'odeur des saisons dans mes mains.  
Anna de Noailles*