# IF

## Un pont entre ciel et terre

Renato Rossi

Une histoire d’amour et d’espoir

Une invitation à l’émerveillement et à la croissance spirituelle

*IF — Et si… ?*

Pour celles et ceux qui aspirent à un monde où nous nous rencontrons avec davantage d’amour.



Les images d’atmosphère à l’intérieur de ce livre ont été créées par intelligence artificielle.

Novembre 2026

# Le chemin à travers IF

**Partie 1 — Une histoire d'amour et d'espoir....3**
Au lecteur....3
1 Deux lettres qui ont continué à vivre....5
2 L'amour qui nous porte....8
3 L'enfant qui pouvait flotter....11
4 Un aperçu de paix....14
5 Le hasard n'existe pas....17
6 Le ciel au-dessus de Liège....20
7 La pyramide et le rêve de bâtir....22
8 La voix silencieuse et le langage des nombres....25
9 Marco et l'amour qui demeure....27
10 Ceux qui ont ouvert leur cœur....30
11 Ce que nous mettons en mouvement....33
12 Le long chemin du pardon....36
13 L'émerveillement ouvre de nouvelles fenêtres....39
14 L'espoir pour le monde que nous partageons....42
**Partie 2 — Guide de croissance spirituelle....45**
Apprendre à connaître son monde intérieur....48
L'amour comme attitude spirituelle....60
Découvrir les liens et le sens....69
Le visible et l'invisible....74
Approfondir son propre chemin spirituel....83
Poursuivre l'étude le cœur ouvert....97
Sources et pistes pour poursuivre la lecture....100
**Partie 3 — Poursuivre la découverte sur IF....104**
**Une porte qui peut rester ouverte....109**

# Partie 1 — Une histoire d’amour et d’espoir

## Au lecteur

Il est des moments où l’on sent le besoin de transmettre quelque chose. Un souvenir qui reste vivant. Une expérience qui a changé notre regard. L’amour pour un être qui nous manque. Et, par-dessus tout, l’espoir que ce que l’on a vécu puisse avoir un sens pour quelqu’un d’autre.

C’est de ce désir que naît IF.

En ces temps troublés, je vois combien nous avons besoin de calme, de compréhension et de personnes qui s’écoutent vraiment. Derrière bien des paroles dures se cache une souffrance. Derrière une attitude fermée peut se trouver quelqu’un que la vie a trop souvent déçu. Je connais le poids des années difficiles. Pourtant, le désir de continuer à voir le bien et d’y contribuer est resté vivant en moi.

Ce livre est ma manière d’ouvrir une porte. Vers l’autre, vers notre propre vie intérieure et vers ce qui pourrait exister entre ciel et terre. Pour moi, la spiritualité signifie que nous nous savons reliés à quelque chose qui dépasse notre existence individuelle. Elle habite nos questions sur

l'âme, sur la vie et la mort, sur le sens des rencontres. Elle vit tout autant dans la manière dont nous traitons aujourd'hui une personne.

L'amour inconditionnel est au cœur d'IF. Ma conviction que le hasard n'existe pas et mon intérêt pour les causes et les conséquences le traversent comme des fils. Je raconte à partir de ma propre vie et du sens que ces expériences ont pris pour moi. Je décris les événements singuliers tels que je m'en souviens ; les réflexions spirituelles expriment ma foi et mon espoir.

Vous pouvez lire tranquillement ce livre comme un récit. Dans la Partie 2, vous trouverez trente-trois thèmes spirituels à explorer par vous-même. La Partie 3 ouvre le chemin vers les récits, les vidéos et les sources du site d'IF. Rien ne vous presse. Une pensée peut avoir besoin de temps pour trouver sa place dans notre vie.

Je souhaite que vous vous sentiez accueilli au fil de votre lecture. Que ces pages vous donnent un peu de courage, qu'elles effleurent doucement un souvenir ou qu'elles réveillent votre émerveillement. Et que chacun, à sa manière, puisse transmettre un peu de cette chaleur.

*Qui ouvre une porte avec amour donne aussi à un autre le courage d'entrer.*

# 1 Deux lettres qui ont continué à vivre

Vers l'an 2000, j'ai couché sur le papier mes premières pensées autour d'IF. Je leur ai donné un titre de deux lettres seulement : IF. Pour moi, ce mot anglais signifie : et si ? Le manuscrit s'est ensuite perdu. Je l'ai cherché, mais je ne l'ai jamais retrouvé. Pourtant, IF a continué à vivre en moi.

Peut-être connaissez-vous cela. Une pensée qui reste en arrière-plan tandis que vous travaillez, prenez soin de votre famille et que la vie suit ses détours imprévus. Pendant des mois, vous y pensez à peine. Puis une rencontre ou un souvenir la rapproche à nouveau. C'est ainsi que j'ai vécu avec ces deux lettres.

L'une des pensées à l'origine de tout cela était : et si nous regardions le monde d'un tout autre point de vue ? Je sentais combien nous nous habituons facilement aux limites de ce que nous connaissons. Au-delà de ces limites, tant de choses restent à découvrir.

Aujourd'hui, les mots « et si » ont pris pour moi une signification plus chaleureuse. Et si nous pouvions mieux nous comprendre ? Et si l'amour que nous donnons agissait plus longtemps que nous ne le voyons ? Et si le départ d'un être cher donnait une autre forme à notre lien ? Et si, dans une période difficile, nous pouvions

malgré tout faire quelque chose qui rende espoir à quelqu'un ?

Dans les années qui ont suivi, la vie m'a changé. J'ai construit, perdu et dû recommencer. J'ai rencontré des personnes qui m'ont accordé leur confiance lorsque la mienne vacillait. J'ai dû vivre l'absence de mon fils Marco. Sa place dans ma vie est demeurée, même dans le silence qui a suivi sa mort.

C'est pourquoi j'écris aujourd'hui IF avec le cœur d'un homme qui a beaucoup vécu et qui veut encore transmettre quelque chose. Ma curiosité est restée. Mon besoin de comprendre aussi. Mais je sens de plus en plus clairement à quoi je veux consacrer tout cela : faire grandir davantage d'humanité.

Dans Ma vie, j'ai raconté ma famille, mes racines italiennes, mon travail et les personnes qui m'ont façonné. IF prend racine dans cette même terre. Ici, j'accorde davantage de place à la signification spirituelle de ce que j'ai vécu. L'homme qui entreprend et celui qui regarde les étoiles sont, pour moi, une seule et même personne.

J'aime l'image d'une fenêtre. Lorsque vous l'ouvrez, votre maison reste familière, mais de l'air frais entre. Vous entendez ce que vous n'entendiez pas auparavant. Vous voyez plus loin. C'est ainsi que j'espère qu'IF sera lu :

comme une invitation à être présent avec sa propre vie tout en laissant entrer quelque chose de nouveau.

*Parfois, un rêve vous attend pendant des années, jusqu'à ce que votre cœur soit prêt à l'accueillir de nouveau.*

# 2 L’amour qui nous porte



*Une main qui reste.*

Lorsque j’essaie de nommer ce qui a porté ma vie au plus profond, je reviens toujours à l’amour. Aux soins de mes parents. À Dorina et à notre famille. À Marco et Michael. À mes petits-enfants, à ma famille et aux personnes qui sont restées à mes côtés dans les moments difficiles.

L’amour a pris de nombreux visages dans ma vie. Parfois, il était naturellement présent dans les gestes quotidiens. Parfois, son importance ne devenait visible que lorsqu’une personne n’était plus là. Et parfois, il venait

sans prévenir de quelqu'un qui tendait la main au bon moment.

L'amour inconditionnel est pour moi l'une des exigences spirituelles les plus profondes. Une personne reste digne de notre attention, même lorsqu'elle traverse des difficultés, se trompe ou ne trouve pas les mots pour exprimer ce qui vit en elle. Nous n'apercevons généralement qu'une petite part de ce qu'elle porte. Je veux essayer de continuer à rencontrer cette personne cachée.

Je n'y parviens pas toujours. Moi aussi, j'ai été blessé, j'ai réagi trop vite et j'ai nourri des attentes auxquelles l'autre ne pouvait répondre. J'en parle donc comme quelqu'un qui continue lui-même à apprendre. L'amour demande de la patience, précisément lorsque la patience coûte beaucoup.

Il demande aussi de l'honnêteté. Prendre soin l'un de l'autre signifie parfois poser une limite, chercher de l'aide ou prendre ses distances face à un comportement qui continue à blesser. La dignité de l'autre et la nôtre appartiennent toutes deux à l'amour. Personne n'a à se perdre soi-même pour aimer.

Dans mes conversations, j'ai remarqué combien le désir d'être accepté est profond. Les personnes pouvaient parler longuement de leurs problèmes et, sous tout cela, revenait souvent la même question : ai-je le droit d'être là

tel que je suis aujourd'hui ? Ma peine a-t-elle sa place ? Ai-je encore de la valeur lorsque je n'arrive plus à être fort ?

La réponse que je souhaitais donner par ma présence était simple : votre vie compte. Cette réponse prend de la force lorsque nous lui consacrons du temps. Rester assis encore un moment. Répondre à un message. Oser prononcer le nom d'un être cher. Inviter quelqu'un à aller au bout de son récit.

Pour moi, c'est là que commence le chemin vers un monde plus aimant. Dans le contact ordinaire, nous mettons en pratique ce que nous espérons pour toute l'humanité. La personne à nos côtés nous offre déjà, aujourd'hui, l'occasion de donner corps à un peu de cet espoir.

*L'amour inconditionnel nous rappelle que chaque être est plus que son moment le plus difficile.*

# 3 L’enfant qui pouvait flotter



*La liberté de s’émerveiller.*

Mes premiers souvenirs de l’invisible sont nés dans mon lit d’enfant. Je ne connaissais pas encore les mots spiritualité et conscience. J’étais un petit garçon, peut-être de cinq ou six ans, peut-être un peu plus âgé. Je ne me souviens plus de mon âge exact. La sensation que j’ai vécue alors m’est restée très claire.

Le soir, lorsque j’étais couché, mon corps semblait devenir de plus en plus léger. J’avais l’impression de flotter au-dessus de lui. Je voyais ma chambre, mon lit et

moi-même allongé là. Cela s'est produit plusieurs fois. Je reconnaissais la sensation qui précédait et j'essayais parfois de la faire revenir.

Je n'avais pas peur. Pour l'enfant que j'étais, cela ressemblait à un jeu. Il y avait de la légèreté, de la liberté et un calme profond. Lors d'une de ces expériences, je me souviens aussi d'une femme âgée. Elle ne parlait pas. Je ne savais pas qui elle était. Sa présence me semblait paisible et familière.

Ce n'est que bien plus tard que j'ai découvert les récits d'autres personnes sur des expériences hors du corps. Dans certaines descriptions, je retrouvais quelque chose de ce que j'avais vécu. C'était surtout la paix qui continuait à me toucher. Ce souvenir avait vécu en moi tout ce temps, bien avant que je puisse lui donner un nom.

Quand je repense à ce petit garçon, j'éprouve de la tendresse. Il n'avait pas besoin d'un discours savant pour s'émerveiller. Il vivait le monde avec cette ouverture que les enfants possèdent parfois si naturellement. Ils peuvent s'abandonner entièrement à un instant qu'un adulte cherche aussitôt à classer.

Le sens de ce souvenir a grandi avec moi. Il a nourri mon intérêt pour la conscience et pour la possibilité que notre existence soit plus profonde que ce que nous en percevons au quotidien. Il est devenu pour moi une

première ouverture vers les questions spirituelles qui devaient ensuite m'accompagner.

Peut-être le lecteur porte-t-il lui aussi un souvenir ancien de cette nature. Un moment de proximité particulière. Un rêve dont la chaleur demeure. Le silence d'un paysage dans lequel on s'est senti accueilli. Ces instants peuvent sembler petits, mais ils méritent une place dans notre histoire.

L'enfant en moi est resté présent au fil des années. Entre le travail et les responsabilités, entre les grands projets et les périodes difficiles, demeurait quelque part cette capacité à rester silencieux devant quelque chose que je ne pouvais pleinement saisir. Je suis reconnaissant que la vie ne m'ait pas retiré cet émerveillement.

*Gardez en vous un peu de cet enfant qui peut encore s'émerveiller sans crainte.*

# 4 Un aperçu de paix



*L’espace pour retrouver son souffle.*

Après la crise de 1981, j’ai dû recommencer. Le jour, je cherchais des solutions et j’essayais de rester fort pour ma famille. Le soir, les soucis m’accompagnaient. C’est à cette époque que j’ai vécu, pendant mon sommeil, une expérience que je n’ai jamais oubliée.

Elle a commencé par une explosion. Dans cette expérience, j’ai vu mon corps retomber quelques mètres plus loin. Pourtant, je ne ressentais aucune douleur. Au

même instant, un calme m'a envahi, sans comparaison possible avec ma vie ordinaire.

J'avais la sensation d'être hors de mon corps. D'en haut, je voyais des personnes accourir vers moi. Je voyais des médecins essayer de me réanimer. Je voulais dire que j'allais bien et que j'étais au-dessus d'eux. Je criais, mais personne ne m'entendait. Lorsque j'essayais de les toucher, mes mains les traversaient.

Puis j'ai commencé à voler. Je me déplaçais librement au-dessus du monde. Le ciel était d'un bleu intense, l'herbe d'un vert exceptionnellement lumineux. Il y avait des couleurs pour lesquelles je ne connaissais aucun nom. Tout semblait vivant et pur. J'éprouvais un bonheur dans lequel les préoccupations du jour n'avaient aucune place.

Finalement, je suis revenu tout doucement vers mon corps, comme une plume qui descend lentement. Puis je me suis réveillé. Je pleurais tant le sentiment de paix avait été profond. La réalité de ma vie difficile m'attendait encore, mais je portais désormais aussi le souvenir de ce calme inhabituel.

C'est ainsi que je me souviens de l'expérience : un événement nocturne qui semblait réel et qui a durablement changé mon regard. Je la raconte comme une part de ma vie intérieure. Il ne s'agissait pas d'une mort physique ni d'une réanimation constatées dans ma réalité quotidienne.

Ce qui m'accompagne depuis, c'est la force que j'y ai puisée. À une période où beaucoup de choses s'étaient effondrées, j'avais éprouvé quelque chose de la liberté et de la paix. Cela ne réduisait pas les problèmes pratiques. Mais cela m'aidait à me tourner de nouveau vers la vie.

Pour moi, cette expérience a pris une signification spirituelle. Elle a nourri l'espoir que notre réalité puisse être plus vaste que l'instant douloureux que nous traversons. Quelque chose peut s'ouvrir en nous et nous rendre du souffle, même lorsque le chemin reste long.

Je n'ai pas retrouvé ensuite cette paix de la même façon. Pourtant, son souvenir est resté disponible. Parfois, c'est cela qui porte une personne : savoir qu'elle a un jour connu la lumière et qu'elle peut ainsi, aujourd'hui encore, faire un pas de plus.

*Un aperçu de paix peut demeurer en nous bien longtemps après que la nuit s'est achevée.*

# 5 Le hasard n’existe pas



*Là où les chemins de vie se rencontrent.*

Le hasard n’existe pas. Ces mots reviennent chaque fois que je réfléchis à ma vie. Ils expriment pour moi une confiance : nos rencontres et nos expériences peuvent appartenir à un ensemble de liens que nous ne commençons à reconnaître que peu à peu.

Il y a une raison à tout, je le crois. Pourtant, je n’ai pas de réponse à chaque pourquoi. Devant certains événements, je reste les mains vides. Je veux être particulièrement prudent face à la peine d’autrui. Ma conviction m’offre

une manière de regarder et de vivre ; elle ne me donne pas le droit d'expliquer à quelqu'un pourquoi il devait traverser une épreuve.

Il m'arrive de ne comprendre une rencontre que des années plus tard. Quelqu'un dit une chose qui paraît simple sur le moment. La vie continue. Puis vient une période difficile et c'est justement cette phrase qui est restée. Une personne croisée brièvement a laissé quelque chose sur quoi nous pourrons nous appuyer plus tard.

Dans ma propre histoire, je pense à l'aide reçue après la crise de 1981. Medardo Maseroli m'a soutenu alors que j'en avais grand besoin. Au-delà de son aide concrète, son conseil est resté en moi : ne perdez jamais votre crédibilité. Ces mots touchent à la personne que vous voulez rester, précisément lorsque la vie vous met sous pression.

Lorsque quelqu'un croit en vous dans un tel moment, quelque chose change. Un instant, vous vous regardez à travers des yeux qui perçoivent davantage de possibilités que vous n'en voyez vous-même. La confiance de l'autre vous aide à retrouver la vôtre.

C'est l'une des raisons pour lesquelles je chéris tant les rencontres porteuses de sens. J'y ressens quelque chose d'un lien spirituel. Nous touchons la vie les uns des autres d'une manière dont nous mesurons rarement toute la portée. Parfois, il nous est donné de recevoir. Parfois,

nous pouvons devenir pour quelqu'un cette aide inattendue.

Me demander ce qu'une rencontre peut m'apprendre m'invite à être plus attentif. Qui se tient devant moi aujourd'hui ? Quel récit est-ce que j'entends à peine, trop absorbé par mes propres pensées ? Où la vie me demande-t-elle de m'arrêter un instant ?

Je ne veux pas transformer cette attention en recherche permanente de signes cachés. Une rencontre ordinaire possède elle aussi sa propre valeur. La confiance en la possibilité de liens m'aide surtout à rester présent et à accueillir avec gratitude ce qui croise mon chemin.

IF — et si la rencontre d'aujourd'hui se révélait plus tard un tournant ? Alors, je veux aller vers elle le cœur ouvert.

*Parfois, la réponse à une question silencieuse nous rejoint sous les traits d'une personne.*

# 6 Le ciel au-dessus de Liège

Certains souvenirs gardent leur netteté au fil des années. L'un d'eux me ramène à Liège, à la fin d'une journée de travail. Je me rendais chez mon frère Mario, qui habitait au troisième étage d'un immeuble. C'était au coucher du soleil, vers cinq heures et demie.

À environ cinq cents mètres de chez lui, j'ai vu, dans une ouverture entre les nuages, quatre objets ronds. Ils étaient alignés côte à côte. À mes yeux, ils ressemblaient à des disques métalliques. La lumière du soleil couchant se reflétait sous eux. J'ai cru discerner aussi des formes semblables à des ouvertures ou à des fenêtres.

Je n'entendais aucun bruit. J'ai arrêté la voiture et j'ai continué à regarder. Pour m'assurer que j'étais éveillé, je me suis même donné une gifle. Les quatre objets restaient visibles. Mon étonnement était tel que le monde autour de moi semblait passer à l'arrière-plan.

J'ai eu l'impression que cela durait environ vingt minutes. Lorsque je me déplaçais, les objets semblaient bouger avec moi. J'ai vu des mouvements qui me paraissaient inhabituels, avec des changements de direction brusques. Puis ils ont disparu en une fraction de seconde.

Le lendemain, j'ai cherché des informations dans les journaux. Je n'en ai trouvé aucune. Cela a renforcé mon étonnement. Je restais avec une observation qui m'avait

profondément impressionné et pour laquelle je n'avais trouvé aucune explication.

Environ un mois auparavant, j'avais remarqué chez moi quatre taches rondes produites par différents produits. Après coup, leur ressemblance avec les quatre formes rondes au-dessus de Liège m'a frappé. J'ai vécu ce rapprochement personnellement ; je n'ai jamais pu établir s'il existait réellement un lien entre ces événements.

Ce souvenir a sa place dans IF parce qu'il appartient à ma vie. Il a accru mon intérêt pour l'inconnu. Ce que j'ai vu précisément, et d'où cela venait, je ne peux le dire. Le silence, les formes et mon étonnement me sont restés.

Lorsque je le raconte, j'espère surtout rencontrer cette même ouverture humaine que je veux offrir aux autres. Une personne doit pouvoir parler d'une expérience inhabituelle sans que nous la réduisions aussitôt à celle-ci. Derrière ses mots se tient un être avec toute une vie.

Dans ma recherche spirituelle, cet événement est resté une fenêtre sur l'inconnu. Il m'a fait lever les yeux à nouveau. L'univers éveille en moi l'émerveillement, mais aussi l'humilité. Nous partageons ici une petite Terre. Cette seule prise de conscience peut nous inviter à prendre davantage soin d'elle et les uns des autres.

*Celui qui regarde le ciel peut aussi aimer la terre et les personnes à ses côtés.*

# 7 La pyramide et le rêve de bâtir



*Bâtir avec lumière et confiance.*

La pyramide m’a toujours attiré. Sa large base repose sur la terre et sa pointe s’élève vers le ciel. Dans cette forme, je reconnais quelque chose de ma propre vie : le besoin de bâtir concrètement et, en même temps, le désir de voir plus loin.

À Lummen, cet intérêt a pris une forme visible dans la Pyramide de verre. Par mon travail, je voulais montrer des possibilités, unir la technique à l’imagination et créer un espace où l’on pouvait voir ce qu’une idée était

susceptible de devenir. La pyramide appartenait à mon parcours d'entrepreneur, mais elle touchait aussi mon monde intérieur.

Marco faisait partie de ce monde. Nous partagions une curiosité pour la technologie et ses nouvelles applications. Nous pouvions parler longtemps d'un projet et en débattre. Tous nos échanges n'étaient pas calmes. C'était précisément la différence entre nos pensées qui faisait parfois naître quelque chose de nouveau.

Lorsque je pense à la Pyramide de verre, je vois donc davantage qu'un bâtiment. Je me souviens d'une époque où nos idées se rejoignaient. Travailler avec son fils donne à un projet un sens qu'aucun bilan ne peut pleinement exprimer. On construit quelque chose à l'extérieur de soi, tandis qu'entre deux personnes, quelque chose grandit aussi.

Tout ce que j'ai construit n'a pas subsisté. Cela m'a fait souffrir. Une entreprise porte des années d'efforts, d'espoir et de responsabilité. Lorsqu'elle disparaît, on a le sentiment qu'une partie du monde où l'on se sentait chez soi disparaît également.

Pourtant, en regardant en arrière, je découvre que le sens humain reste vivant. Ce que nous avons appris, le courage que nous avons rassemblé et ce que nous avons vécu ensemble appartiennent toujours à notre histoire. J'essaie

de préserver cette valeur lorsque je repense à un chapitre clos.

La pyramide est aussi devenue pour moi un symbole spirituel. La base rappelle les personnes et les responsabilités qui nous portent. La pointe, notre désir de compréhension et de lien. Nous avons besoin des deux. Qui veut grandir doit aussi prendre soin du sol sur lequel il se tient.

J'emporte cette image dans IF. J'espère bâtir un pont entre les événements concrets de ma vie et le sens que j'ai commencé à y reconnaître. Ce que je veux transmettre avant tout, c'est le courage de continuer à construire ce qui a une valeur humaine.

Peut-être la plus belle manière de bâtir réside-t-elle dans le soin avec lequel nous aidons quelqu'un à retrouver sa propre force. Ainsi, un rêve peut rester vivant, même lorsque le bâtiment d'origine n'existe plus.

*Ce qui se construit avec amour entre les êtres laisse des traces plus durables que la pierre et le verre.*

# 8 La voix silencieuse et le langage des nombres

Certaines décisions commencent par une sensation paisible qui ne trouve pas encore ses mots. Une idée touche quelque chose en moi. Lors d'une rencontre, la confiance naît, ou au contraire le besoin d'écouter encore un peu. J'appelle intuition ce mouvement intérieur silencieux.

Dans mon travail et dans mes conversations, elle m'a souvent accompagné. J'ai appris à prêter attention à ce qui peut rester caché sous les mots : une hésitation, un regard, la façon dont quelqu'un se tait. L'attention nous aide à mieux nous accueillir les uns les autres.

Pour moi, l'intuition a aussi une dimension spirituelle. Dans le silence, je perçois mieux le choix qui s'accorde avec ma conscience et avec l'amour que je veux donner. La question qui m'aide est celle-ci : suis-je en train d'agir par amour, ou suis-je surtout guidé par la peur ?

J'ai appris à prendre du temps lorsqu'une sensation importe. Une première impression peut s'approfondir dans un échange. Un trouble intérieur peut donner lieu à une bonne question. Ainsi, le ressenti, l'expérience et une réflexion attentive trouvent chacun leur place.

La numérologie a elle aussi été, pendant des années, un langage à travers lequel je regardais les personnes et les chemins de vie. Avec ma date de naissance, le 5 juin 1948, l'addition des chiffres 5 + 6 + 1 + 9 + 4 + 8 donne le nombre 33. Dans la symbolique numérologique que j'utilisais, les nombres 11, 22 et 33 occupaient une place particulière. Je les reliais à l'intuition, à la construction et au service. J'y reconnaissais des thèmes qui revenaient aussi dans ma propre vie.

Le nombre 33 me touche par le sens d'amour et de responsabilité que je lui donne. Aider les autres est resté présent sous différentes formes : d'abord dans mon travail technique et commercial, puis de plus en plus dans les conversations personnelles. Ce nombre m'aidait à mettre des mots sur cela.

Pour les dispositions et les possibilités intérieures, j'utilise parfois l'image d'un ADN spirituel. La personne conserve sa liberté, sa propre histoire et la capacité de faire d'autres choix. Aucun calcul ne peut contenir l'être tout entier.

Au fil des années, j'ai réalisé une analyse numérologique pour des centaines de personnes. Je n'ai jamais demandé de rémunération. Souvent, les nombres ouvraient la conversation, mais la véritable rencontre commençait lorsque quelqu'un parlait de sa vie. Alors, derrière la date, un visage apparaissait.

Pour moi, c’est là que demeure la valeur de tout langage spirituel : il peut nous aider à nous rapprocher de nous-mêmes et des autres. Lorsque quelqu’un, après une conversation, regardait sa vie avec un peu plus de douceur, quelque chose de précieux s’était produit.

*Le sens le plus profond se fait entendre lorsque, derrière les mots et les nombres, nous rencontrons la personne.*

# 9 Marco et l’amour qui demeure



*L’amour reste une lumière sur notre chemin.*

Lorsque j’écris sur Marco, toute la vie de mon fils m’accompagne. Ses idées, son enthousiasme, les

conversations où nous nous mettions au défi et les rêves auxquels nous travaillions ensemble. Mon amour pour lui embrasse tous ces souvenirs.

Le 27 août 2009, mon monde a changé. Sa mort a apporté un silence qu'aucun nouveau projet ne pouvait combler. Mon fils me manquait, et aussi l'homme avec qui je pouvais partager tant de pensées. Un père cherche ses mots, mais certaines absences restent plus grandes que les phrases qu'il trouve.

Pourtant, Marco est resté une part de ma vie. Je ressens notre lien lorsqu'un souvenir revient soudain tout près. Lorsque je reconnais quelque chose de lui chez ses filles, Chiara et Laura. Lorsque j'écris sur ce que nous avons vécu ensemble. L'amour a changé de forme au quotidien, mais mon cœur a continué à le porter.

Nous allions régulièrement ensemble à Scherpenheuvel. Nous y allumions une bougie. Dans ce geste simple se rejoignaient l'espoir et la proximité. Une flamme est petite. Pourtant, elle peut porter tout un monde intérieur : ce que nous espérons, ceux qui nous manquent et ce que nous confions silencieusement à la vie.

Plus tard, j'ai reçu deux textes manuscrits par l'intermédiaire d'un médium. Ils ont pris pour moi un sens personnel profond. Ils m'ont touché dans le lien qui m'unit à Marco. Cette expérience appartient à mon

chemin spirituel. Je la garde avec la tendresse que l'on réserve à ce qui nous a porté dans le chagrin.

J'ai souvent le sentiment que Marco m'aide à écrire. Dans ma mémoire résonne notre curiosité partagée. Dans ma foi, notre lien peut dépasser ce que je suis capable de rendre visible. Cela me donne la consolation et le courage de poursuivre ce travail.

Lorsque je parle de lui, je veux continuer à voir sa vie dans toute sa richesse. Il était fils, père, frère, ami, un homme avec des projets. Son histoire mérite sa place. Les photos, les vidéos et les souvenirs peuvent transmettre quelque chose de lui à ceux qui l'ont connu et à ceux qui le découvrent à travers nos mots.

L'amour pour Marco rend aussi plus important mon amour pour les vivants. Michael, mes petits-enfants, Dorina et ceux qui m'entourent ont chacun leur place irremplaçable. Je veux donner du temps à ceux qui sont là aujourd'hui. Dire ce qui peut être dit. Écouter avant que la conversation ne puisse plus exister que dans le souvenir.

Si IF ouvre une porte sur la question de savoir si l'amour peut continuer à vivre au-delà d'un adieu, cette porte commence pour moi ici. Auprès de mon fils. Auprès du manque. Auprès de l'espoir qui m'aide à continuer d'aimer.

*Ceux que nous portons en nous avec amour restent une part du chemin que nous poursuivons.*

# 10 Ceux qui ont ouvert leur cœur

Quand je regarde en arrière, il doit y avoir eu des milliers de conversations au fil des ans. Sur la numérologie et la spiritualité, la perte et l'amour, des expériences qu'une personne n'osait pas raconter. Souvent, tout commençait par peu de chose. Une date de naissance, une question, un bref message. Puis venait l'histoire d'une vie.

Ces rencontres ont eu lieu dans des endroits variés : lors d'activités, dans un café, pendant une promenade, au téléphone, puis sur Internet. J'ai participé à de nombreuses rencontres spirituelles et j'ai aussi aidé à en organiser. Des personnes aux convictions très diverses ont croisé mon chemin.

Ce qui me touchait le plus, c'était la confiance. Quelqu'un osait exprimer quelque chose resté longtemps caché. Je savais que je devais accueillir avec délicatesse ce qui m'était confié. Les noms, les secrets et la douleur de ces personnes leur appartiennent. Mais les leçons que leur écoute m'a données, je les garde avec moi.

J'ai appris combien l'être humain a souvent besoin d'une présence. Nous cherchons facilement le bon conseil. Parfois, l'aide commence plus tôt : laisser quelqu'un parler jusqu'au bout, supporter le silence et prendre sa peine au sérieux. Quand un récit est enfin entendu, un espace peut s'ouvrir pour penser à la suite.

Mon propre deuil était aussi présent dans ces conversations. Parler de Marco m'aidait à garder sa vie proche de moi. Dorina et moi avions des besoins différents à cet égard. Là où je cherchais les mots et l'ouverture, elle trouvait sa propre manière. Deux personnes peuvent porter la même perte et avoir pourtant besoin de chemins différents.

Cette différence m'a appris combien il importe de juger avec prudence. Nous pouvons connaître quelqu'un de très près sans savoir pleinement à quoi ressemble son monde intérieur. L'amour demande parfois de laisser de l'espace là où nous aimerions trouver un accord.

De nouveaux contacts sont nés des photos, des vidéos et des récits sur Marco. Le monde numérique a ainsi pris pour moi un sens humain. Derrière l'écran apparaissait une personne en quête de reconnaissance. Un message pouvait amorcer une conversation qui, autrement, n'aurait jamais eu lieu.

J'espère qu'IF pourra porter un peu de cet espace de rencontre. Un lieu où nous pouvons arriver avec notre histoire et aller vers l'autre avec attention. Les différences de conviction peuvent demeurer tandis que la compréhension grandit.

La signification spirituelle de cela est grande pour moi. Lorsque nous écoutons vraiment, nous reconnaissons quelque chose de la valeur d'une autre vie. C'est une

forme d’amour à laquelle nous pouvons accéder chaque jour.

*Parfois, l’espoir commence à l’instant où quelqu’un sent que son histoire est bienvenue.*

# 11 Ce que nous mettons en mouvement

Au fil de ma vie, j'ai cru de plus en plus à la loi de cause à effet. Je l'appelle aussi la loi du boomerang. Ce que nous envoyons dans le monde produit quelque chose. Nos mots, nos intentions et nos actes laissent des traces, parfois plus loin que nous ne le voyons nous-mêmes.

J'y reconnais une responsabilité spirituelle. Une personne vit reliée aux autres. Ce que je fais touche quelqu'un. Ce que cette personne en emporte peut, à son tour, voyager plus loin. Ainsi, nous appartenons chaque jour à un ensemble plus vaste.

Mon père a quitté l'Italie pour construire un avenir à sa famille. Les conséquences de ce choix se prolongent jusque dans la vie de mes enfants et de mes petits-enfants. Ma mère transmettait le soin et la persévérance dans les gestes quotidiens. J'en porte quelque chose lorsque j'essaie à mon tour de prendre soin d'autrui.

L'aide reçue peut elle aussi continuer à agir. Quelqu'un nous soutient dans une période lourde. Des années plus tard, nous reconnaissons le besoin d'une autre personne et nous lui tendons la main. Nous savons d'expérience combien cela peut compter. Ce qui nous a été donné connaît une suite.

Je crois qu'il existe des liens plus profonds, même lorsque je ne peux en voir tout le dessin. En même temps, je ne

veux faire peser cette conviction sur personne. La maladie, la perte ou l'injustice ne doivent jamais servir à dire à quelqu'un qu'il a mérité sa douleur. Celui qui souffre a besoin d'une présence.

Pour moi, les causes et les conséquences demandent surtout de prêter attention à ce que je peux apporter aujourd'hui. Une parole humiliante peut agir longtemps. Des excuses sincères peuvent amorcer une réparation. Une promesse prend de la force lorsque nous la réalisons par de petits actes.

Dans ma vie professionnelle, j'ai appris combien la crédibilité est précieuse. La confiance grandit lorsque les gens voient que vous faites ce que vous dites. Cela vaut tout autant en famille, en amitié et dans nos échanges quotidiens. Le bien prend de la force par la répétition.

Lorsque j'ai commis une erreur, il reste une possibilité de mettre autre chose en mouvement. Je peux prendre mes responsabilités, écouter les conséquences et essayer d'agir différemment. Ainsi, un événement difficile n'est pas condamné à produire indéfiniment la même douleur.

IF m'accompagne donc aussi avec une question pratique : que veux-je faire grandir aujourd'hui ? Si j'espère davantage d'amour, je peux commencer par ma manière de répondre. Si j'aspire à la paix, je peux rendre mes paroles moins dures. Mon influence est limitée, mais elle existe.

*L’amour que vous transmettez aujourd’hui peut voyager plus loin que vous ne le saurez jamais.*

# 12 Le long chemin du pardon

Le pardon paraît simple lorsqu'on en parle de loin. Dans un cœur blessé, il peut demander un long chemin. J'ai moi-même connu des déceptions qui revenaient sans cesse à mon esprit. La question de savoir pourquoi quelqu'un m'avait traité ainsi pouvait prendre plus de place que je ne le voulais.

Peu à peu, j'ai senti combien une ancienne douleur peut continuer à demander de l'énergie. Ce qui s'était passé ne pouvait plus être changé. Pourtant, cela entrait de nouveau dans ma journée, encore et encore. J'aspirais au calme tout en répétant l'événement en moi.

Pour moi, le pardon a commencé par le désir de desserrer lentement cette emprise. La peine pouvait être reconnue. La colère aussi avait quelque chose à dire. Je n'avais pas à me montrer plus aimable que je ne me sentais. L'honnêteté envers moi-même s'est révélée un début de douceur.

Cela suppose que les limites conservent leur place. Pardonner à quelqu'un ne signifie pas pour moi lui redonner le même pouvoir sur ma vie. Parfois, la distance reste nécessaire. Je peux protéger une limite tout en espérant que mon cœur ne soit pas gouverné à jamais par l'amertume.

J’ai dû aussi devenir plus indulgent envers moi-même. J’ai fait des choix qui auraient pu avoir une autre issue. J’ai persévéré trop longtemps, accordé ma confiance à tort ou manqué une possibilité. Après coup, le passé nous paraît plus clair qu’au moment où nous devions le vivre.

Prendre mes responsabilités m’aide à avancer. Me condamner sans fin tend plutôt à m’immobiliser. Lorsque je reconnais ce que je veux faire autrement et que j’agis en ce sens aujourd’hui, une leçon douloureuse trouve une suite humaine.

Spirituellement, je vois le pardon comme une manière de faire de la place à l’amour. Parfois, très prudemment. Un souvenir qui brûle moins. Une conversation qui peut s’apaiser. La possibilité de rencontrer quelqu’un de nouveau sans lui faire d’emblée porter la faute d’une ancienne déception.

Je pense aux temps troublés dans lesquels nous vivons. Combien de fois l’incompréhension grandit-elle parce que les anciennes blessures trouvent sans cesse de nouveaux mots ? Chaque geste qui interrompt un instant la chaîne de l’humiliation a un sens. Parfois, cela commence par quelqu’un qui dit : je veux écouter, même si cet échange m’est difficile.

Personne n’a à parcourir ce chemin dans la hâte. L’amour ne se commande pas. Mais le désir de réconciliation, en nous-mêmes ou avec un autre, peut déjà être une

première ouverture. J’y reconnais l’espoir : nous pouvons apprendre lentement à porter autrement ce que nous ne pouvons plus changer.

*Le pardon peut commencer comme un petit espace où le cœur retrouve son souffle.*

# 13 L’émerveillement ouvre de nouvelles fenêtres

Mon intérêt pour l’inconnu a pris de nombreuses formes. Les pyramides anciennes et les mégalithes attiraient mon attention. Les récits sur l’Atlantide, la Lémurie et les mondes cachés stimulaient mon imagination. Je voulais lire, comparer et comprendre pourquoi de tels sujets touchent si profondément les êtres.

Devant une construction ancienne, je vois aussi les personnes qui ont dû se tenir derrière elle. Leur coopération, leur savoir et leur désir d’élever quelque chose de significatif. Elles sont mortes depuis longtemps, mais leur œuvre nous arrête encore. Cette prise de conscience me rend humble.

Les récits de mondes perdus touchent aussi à une aspiration que je reconnais : celle de l’harmonie, d’une société où le savoir s’allie à la sagesse et où l’on se sent appartenir à la nature. Leurs significations historiques et spirituelles demandent chacune leur manière de lire. Dans IF, ils ont leur place comme sujets ayant nourri ma curiosité.

Des écrivains et des penseurs m’ont également ouvert des fenêtres. Jules Verne faisait voyager l’imagination. Chez Dante, je suis touché par l’image d’un chemin intérieur

qui traverse l'obscurité vers la lumière. Giordano Bruno représente pour moi le courage de penser largement. Ce qui me touche dans ces rencontres avec un livre, c'est l'espace qu'une pensée peut créer.

J'ai aussi lu et écouté autour de noms spirituels tels qu'Edgar Cayce, Jozef Rulof, Giorgio Dibitonto et Pier Giorgio Caria. Leurs récits différents ont croisé ma route tandis que j'explorais mes propres questions. Je les cite ici comme une part de mon parcours de lecture. Chaque auteur porte ses idées et demande du temps pour être découvert.

L'étude peut avoir quelque chose de chaleureux. On lit une page parce qu'on veut mieux comprendre une personne, une expérience ou la vie elle-même. On rapproche une pensée de ce qu'on a vécu. On en parle avec quelqu'un qui vient d'un autre horizon. Lentement, le regard s'élargit.

C'est pourquoi je souhaite aussi proposer un guide dans IF. La curiosité peut aller au-delà de la lecture de mon récit. Qui veut en savoir davantage peut choisir un thème, chercher un texte original et examiner tranquillement le sens qu'un auteur donne à ses mots. Une bonne conversation peut être aussi enrichissante qu'un livre.

L'amour reste mon critère. Une pensée qui m'aide à vivre avec plus de soin et à mieux comprendre autrui a mis quelque chose de précieux en mouvement. Pour moi,

l'émerveillement s'enrichit lorsqu'il nous ramène à la vie et les uns aux autres.

*Une découverte se réchauffe lorsqu'elle nous aide à vivre avec davantage d'amour.*

# 14 L’espoir pour le monde que nous partageons



*Vers la lumière.*

J’espère qu’IF sera avant tout une histoire d’amour et d’espoir. L’époque où nous vivons peut sembler agitée. Il y a tant de voix, tant d’images, tant de raisons de s’inquiéter. C’est justement pour cela que je veux donner une place à ce qui peut rapprocher les êtres.

Le désir d’un monde meilleur s’exprime facilement par de grands mots. Dans ma propre vie, il recommence toujours dans une rencontre. Puis-je écouter quelqu’un qui pense

autrement ? Puis-je suspendre un instant mon jugement ? Puis-je réparer quelque chose, remercier quelqu'un ou lui faire sentir qu'il n'est pas oublié ?

Je sais combien cela peut être difficile, surtout avec les personnes qui nous sont les plus proches. Dans une famille, les mots touchent des couches profondes. Les anciennes habitudes peuvent sembler plus fortes que les bonnes intentions. Là aussi, l'amour reste un chemin qui demande de l'attention. Nous l'apprenons au cœur de la vie, avec toutes ses imperfections.

L'amour inconditionnel, ma confiance dans l'idée que le hasard n'existe pas et la loi de cause à effet se rejoignent pour moi en ce point. Je crois que nous sommes liés. Que nos rencontres peuvent porter un sens. Que nos actes ont des conséquences. À partir de cette foi, je veux essayer de donner davantage de place au bien.

Cet espoir n'exige pas de garder en permanence un visage joyeux. La peine peut exister à ses côtés. On peut pleurer et aimer malgré tout. Être fatigué et pourtant saisir une main. Parfois, l'espoir est minuscule : appeler quelqu'un aujourd'hui, se relever demain, donner une nouvelle chance à la prochaine conversation.

Je pense à mes enfants et à mes petits-enfants. Que voudrais-je leur laisser ? Outre les récits de ma vie, la confiance dans la valeur de l'humanité. Savoir qu'il existe

des personnes prêtes à aider. Qu'une période difficile n'efface pas toutes les possibilités. Qu'ils sont aimés.

IF est né autrefois de deux lettres sur le papier. Aujourd'hui, ces lettres portent beaucoup de ce que j'ai vécu. L'enfant émerveillé, l'entrepreneur qui continuait à bâtir, le père à qui son fils manque et l'homme qui a reçu tant de confiance en écoutant se retrouvent dans ce livre.

La porte reste ouverte à ce que la vie peut encore nous apprendre. Dans la partie suivante, trente-trois thèmes attendent celles et ceux qui souhaitent poursuivre la découverte. Mon souhait essentiel vous accompagne : que la chaleur reçue ici trouve son chemin vers quelqu'un d'autre.

Le monde auquel nous aspirons peut déjà connaître aujourd'hui un petit commencement.

*Là où une personne choisit l'amour, l'espoir trouve une place pour grandir.*

# Partie 2 — Guide de croissance spirituelle



Le récit nous a conduits à l’amour, à l’émerveillement et aux questions qui peuvent approfondir une vie humaine. Je vous invite maintenant à poursuivre vous-même la découverte. Les pages suivantes proposent des mots, des exemples et des portes d’entrée vers le monde spirituel. Vous pouvez les lire dans l’ordre ou commencer par un sujet qui vous parle aujourd’hui.

Ce guide comprend trente-trois thèmes répartis en cinq ensembles. Nous nous tournons d’abord vers l’intérieur. Puis nous explorons l’amour comme attitude de vie, le sens et les liens, le rapport entre visible et invisible, et quelques voies par lesquelles la spiritualité peut prendre

forme. Les sujets se rejoignent, mais chacun ouvre sa propre fenêtre.

Par monde spirituel, j'entends la dimension de l'existence que l'on éprouve dans son rapport à l'âme, au divin et à un lien pouvant dépasser le visible. Un lecteur la rencontre dans la foi, un autre dans le silence, une expérience singulière ou l'amour pour un proche. Ce guide laisse à ces chemins l'espace d'être explorés. Mon propre point de départ reste l'amour qui nous aide à vivre plus humainement.

Vous n'avez pas besoin d'avoir vécu les expériences de mon récit. Un chemin spirituel peut commencer par un désir de calme, une rencontre, la beauté de la nature ou la question de savoir comment vivre avec davantage d'amour. Lire, échanger et réfléchir paisiblement peuvent aussi en faire partie.

### Une découverte libre et attentive

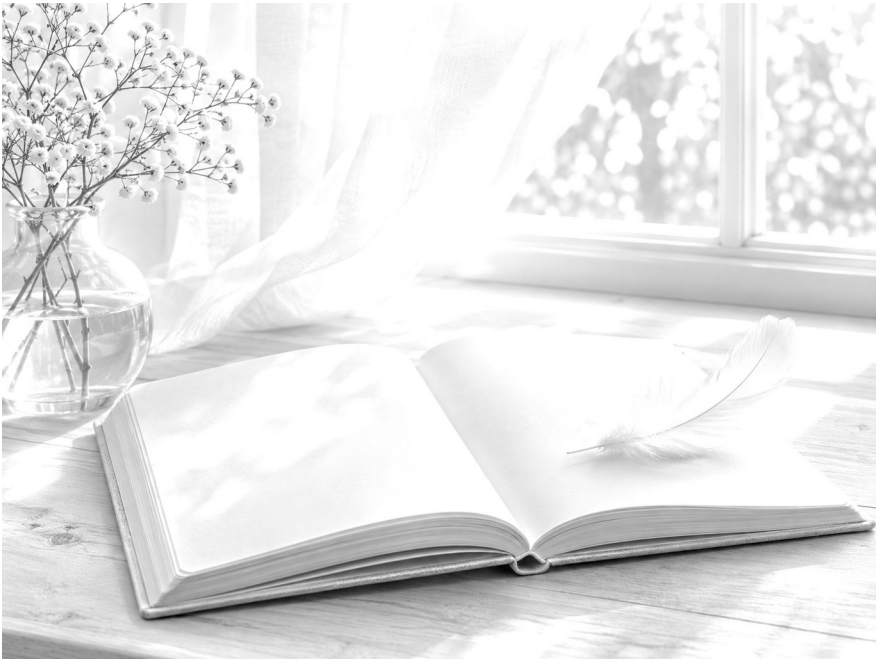
Dans ce guide se rencontrent les expériences personnelles, les traditions spirituelles et la recherche. Un récit de foi exprime ce que des personnes tiennent pour vrai et ce qui les porte. Un témoignage décrit ce que quelqu'un a vécu. La recherche essaie, selon une méthode décrite, de répondre à une question précise. Chacun demande une manière de lire appropriée. Nous pouvons ainsi rester ouverts tout en prenant soin de ce que nous transmettons.

Les exemples sont des situations imaginées de la vie quotidienne, destinées à rendre les thèmes concrets. Ils ne font pas partie de mon histoire personnelle. Pour les exercices, choisissez ce qui vous convient. Si le silence fait naître de l’agitation, vous pouvez revenir à une promenade ou à une conversation familière. La spiritualité peut vous soutenir ; pour les questions de santé, un accompagnement professionnel adapté reste important.

Vous trouverez à la fin des sources et des orientations pour poursuivre la lecture. Les nombres entre crochets y renvoient. Vous pouvez aussi lire ce guide sans cet approfondissement. Gardez surtout la liberté de grandir tranquillement, dans le respect de votre histoire et de celle des personnes que vous rencontrez.

*Une porte ouverte vous invite à faire vous-même un pas, à votre rythme.*

# Apprendre à connaître son monde intérieur



*Écouter ce qui vit au-dedans.*

On peut passer des années à s’occuper de ce qui se déroule autour de soi et trouver pourtant peu de temps pour s’arrêter sur ce qui vit en soi. Dans ce premier ensemble, nous revenons à ce monde intérieur. Nous commençons par l’attention et la connaissance de soi, puis poursuivons avec l’intuition et les rêves.

Ces thèmes demandent une approche douce. Vous n’avez pas à vous améliorer avant de pouvoir commencer.

L’agitation, la fatigue et la distraction font aussi partie de la vie que vous apportez. L’attention intérieure devient féconde lorsqu’elle vous aide à être présent dans cette vie avec davantage de clarté et de soin.

## 1 Silence et méditation

Le silence nous permet de remarquer ce que le bruit recouvre habituellement. La méditation y ajoute un exercice conscient de l’attention. Certaines formes se concentrent sur la respiration, un son ou un texte. D’autres invitent à observer les pensées et les émotions qui vont et viennent. La synthèse du NCCIH décrit différentes approches ; Plum Village montre comment exercer l’attention dans la vie ordinaire. [1, 2]

Un esprit vide n’est pas une condition préalable. Lorsque vous vous dispersez et que vous le remarquez, vous pouvez simplement revenir. Dans une expérience spirituelle, le silence peut aussi faire place à la prière ou au sentiment d’appartenir à un ensemble plus vaste. Ce que vous y découvrez peut prendre forme peu à peu.

### Deux exemples

Une personne s’assoit un moment avant de commencer sa journée. Elle ne pense d’abord qu’à ses rendez-vous. Puis elle remarque toute la tension qu’elle porte déjà. Cette prise de conscience l’amène à commencer sa matinée plus tranquillement.

Une femme lit un court texte spirituel. Elle reste quelques instants auprès d'une phrase. Les mots ne changent pas sa journée immédiatement, mais ils l'aideront plus tard à répondre avec davantage de patience.

### Une invitation à approfondir

Prenez un bref moment de silence, avec un début et une fin clairement définis. Remarquez ce qui attire votre attention et revenez avec douceur à ce que vous avez choisi. Pour étudier, vous pouvez comparer deux formes de méditation : sur quoi porte l'attention, de quelle tradition vient l'exercice, et quel but cette tradition lui donne-t-elle ? Gardez cette première approche simple.

*Dans le silence, vous pouvez vous rencontrer sans avoir rien à prouver.*

## 2 Être pleinement présent

Être présent signifie entrer consciemment en contact avec ce qui se passe maintenant. Sentir comment nous sommes assis, écouter la voix en face de nous ou goûter ce que nous mangeons. La pleine conscience en fait une pratique : remarquer où se trouve l'attention et la ramener paisiblement. Plum Village relie notamment cette attention à la marche, aux repas et à l'écoute. [2]

Ce thème diffère de la méditation en ce qu'il peut se vivre à tout moment de la journée. Un geste familier redevient visible. Cela peut aussi changer nos rencontres. Nous

remarquons plus tôt qu'une personne souhaite encore dire quelque chose, ou que nous préparons déjà notre réponse pendant qu'elle parle.

### Deux exemples

Au petit-déjeuner, une personne pose son téléphone. Elle remarque combien sa main veut malgré tout le reprendre. Le simple choix de rester assise ouvre un espace de conversation avec son partenaire.

Un grand-parent écoute un petit-enfant. Au lieu de compléter aussitôt son récit, il lui pose des questions. Il découvre quelque chose qu'un échange plus rapide lui aurait fait manquer.

### Une invitation à approfondir

Choisissez un geste ordinaire et accordez-lui toute votre attention. Puis prenez une conversation où vous attendez consciemment un instant avant de répondre. Que remarquez-vous en vous et chez l'autre ? Vous pouvez lire sur l'écoute attentive et examiner en quoi la présence diffère de l'obligation d'être toujours disponible. Le repos et les limites peuvent eux aussi être des choix attentifs.

*Une attention entière fait sentir à l'autre que sa présence compte.*

## 3 La respiration comme point d’appui

La respiration est proche et nous accompagne. C’est pourquoi bien des exercices d’attention l’utilisent comme point d’appui. On remarque son mouvement naturel sans devoir le rendre plus ample ou plus profond. Le corps n’a aucune performance à accomplir. La simple sensation d’inspirer et d’expirer peut être un lieu où revenir. [1, 2]

Dans le langage spirituel, le souffle est parfois associé à la force vitale. Pour une première approche, on peut partir de l’expérience concrète : que se passe-t-il lorsqu’on cesse un instant de se laisser entraîner par la journée ? Le sens peut grandir à partir de cette attention.

### Deux exemples

Avant un appel tendu, quelqu’un laisse sa respiration aller et venir naturellement quelques instants. Il remarque ses épaules contractées et s’installe plus confortablement. Puis il choisit ses premiers mots.

Après une promenade mouvementée, une personne s’assoit sur un banc. Elle sent l’appui sous ses pieds et regarde les arbres. Elle a seulement à remarquer qu’elle est ici.

### Une invitation à approfondir

Sentez brièvement l’endroit où la respiration naturelle est la plus perceptible. Si cela vous est désagréable, portez votre attention sur les sons ou sur vos pieds. Dans vos

lectures, examinez la différence entre l'attention au souffle et les techniques qui le modifient activement. Dans ce guide, une observation paisible suffit ; les techniques respiratoires intensives n'appartiennent pas à cette première étape.

*Une réaction plus douce commence parfois par l'espace que l'on s'accorde un instant.*

## 4 Mouvement conscient et yoga

Un chemin spirituel peut aussi se découvrir par le mouvement. En marchant ou en faisant un exercice doux, on remarque les sensations du corps et l'évolution de son attention. Dans différentes traditions, le yoga comprend davantage que les seules postures ; le rapport entre mouvement, souffle et attention intérieure mérite d'être découvert pour lui-même.

Le corps n'a pas à atteindre une image idéale. Un mouvement adapté respecte ce qui est possible aujourd'hui. Assis aussi, on peut être attentif à un petit geste, ou simplement observer comment on reste en contact avec son environnement en marchant. Pour commencer une nouvelle pratique corporelle, on peut chercher tranquillement un accompagnement approprié.

### Deux exemples

Après une matinée chargée, une personne fait une courte promenade familière. Elle remarque qu'il devient plus

facile d’ordonner ses pensées lorsqu’elle sent le sol sous ses pieds.

Une femme choisit un cours de yoga adapté. Elle parle auparavant de ses possibilités et découvre que suivre son rythme importe davantage qu’égaler la posture d’une autre.

#### Une invitation à approfondir

Choisissez un mouvement doux adapté à vos possibilités. Observez l’alternance de l’effort et du repos. Dans vos lectures, examinez la tradition dont vient une pratique et le but qui lui est donné. Un enseignant choisi avec soin laisse place aux questions et aux adaptations. Vous n’avez pas à forcer vos limites pour bouger avec attention.

*Votre corps mérite la même bienveillance que celle que vous offririez à un être cher.*

## 5 Connaissance de soi et croissance intérieure

La connaissance de soi grandit lorsque nous apprenons à reconnaître nos habitudes. Qu’est-ce qui nous donne de la force ? Quand nous replions-nous ? Quelle attente apportons-nous dans une conversation ? Il s’agit aussi des qualités que nous considérons facilement comme acquises : la fidélité, l’humour, la patience ou le courage de recommencer.

La croissance spirituelle trouve ici un sol très humain. Qui comprend mieux ce qui l'anime peut choisir plus consciemment. Une découverte intérieure devient visible lorsque nous abordons autrement une situation récurrente. La lucidité n'a pas à être dure. On peut regarder honnêtement tout en restant bienveillant envers la personne que l'on est.

### Deux exemples

Quelqu'un remarque qu'il propose souvent son aide trop vite. Derrière sa générosité se cache aussi la peur de décevoir. Il commence à s'exercer à demander d'abord ce qui est nécessaire, puis à voir ce qu'il peut donner.

Une femme se juge peu patiente. En regardant en arrière, elle constate que ses réactions vives surviennent surtout les soirs d'épuisement. Prendre soin de son repos devient ainsi une part de son attention aux autres.

### Une invitation à approfondir

Décrivez un moment récurrent avec des mots simples : que se passe-t-il, que ressentez-vous et comment réagissez-vous ? Cherchez ensuite une exception où les choses se sont passées plus facilement. Qu'est-ce qui vous avait aidé ? Une personne de confiance peut apporter un autre regard. L'examen de soi devient ainsi un dialogue avec la vie où vos possibilités restent elles aussi visibles.

*Apprendre à se connaître peut être un acte de bienveillance.*

## 6 Intuition et savoir intérieur

L’intuition est un ressenti qui apparaît parfois avant un raisonnement élaboré. L’expérience, l’attention et les souvenirs peuvent s’y rejoindre. Dans une approche spirituelle, on parle aussi de savoir intérieur ou de guidance. Ces mots expriment la manière dont les personnes comprennent leur expérience.

Une relation aidante à l’intuition donne du temps au ressenti. On peut écouter ce qui se présente, puis poser une question, rassembler des informations ou laisser passer une nuit. Le signal intérieur garde ainsi sa place sans devenir un ordre. Apprendre à reconnaître le calme intérieur permet aussi de mieux remarquer quand la peur ou un désir intense se mêlent au ressenti.

### Deux exemples

Un collègue dit que tout va bien, puis se tait. Vous sentez qu’il se passe autre chose. Vous lui demandez s’il souhaite parler encore un moment, en le laissant libre d’accepter.

Un nouveau projet vous enthousiasme, mais un léger trouble persiste. Vous en examinez un aspect plus attentivement. Que le projet se poursuive ou se transforme, vous avez utilisé votre ressenti pour agir avec plus d’attention.

### Une invitation à approfondir

Notez une impression avant de connaître l'issue. Décrivez aussi les signes concrets que vous avez remarqués. Revenez plus tard sur ce qui était juste, ce qui s'est passé autrement et ce que vous avez appris. Pour étudier davantage, vous pouvez examiner comment différents auteurs distinguent intuition, impulsion, peur et désir pris pour la réalité. Le fruit peut en être davantage de clarté et d'humanité.

*La voix silencieuse se comprend mieux lorsqu'elle reçoit du temps et de l'attention.*

## 7 Rêves et images oniriques

Les rêves nous emmènent dans un monde où images, émotions et souvenirs peuvent se rejoindre de manière inattendue. Parfois, un rêve s'efface aussitôt. Parfois, il nous accompagne des années. Dans les traditions spirituelles, les rêves peuvent être lus comme des occasions de compréhension, de rencontre ou de recueillement. Leur sens dépend aussi de la tradition et de la personne qui rêve.

Une première approche bienveillante commence par vos propres associations. Une maison évoque pour l'un la sécurité et pour l'autre l'enfermement. Un dictionnaire fixe ne raconte donc pas toute l'histoire. La tonalité du

rêve mérite aussi l'attention : ressentiez-vous la liberté, le manque, la joie ou la peur ?

### Deux exemples

Une personne rêve de la maison de ses parents autrefois. En écrivant son rêve, elle remarque combien elle a besoin de sécurité dans une période de changement.

Une femme rêve d'un être cher disparu. Elle se réveille consolée. Elle garde cette expérience avec amour et raconte à une personne de confiance ce qui l'a tant touchée.

### Une invitation à approfondir

Au réveil, notez quelques images et émotions. Demandez-vous ce qui les relie à votre vie actuelle. Placez à côté l'interprétation d'un auteur et voyez en quoi elle vous aide, sans réduire le rêve à un sens unique. Les grandes décisions méritent plus d'appuis qu'un rêve seul. Mais l'expérience peut ouvrir un sujet qui demande de l'attention.

*Un rêve peut donner des mots à ce qui vit encore en silence en nous durant le jour.*

## 8 Éveil spirituel

L'éveil spirituel désigne un changement dans la manière dont une personne se perçoit et ressent l'existence. Le désir de sens, de lien ou de divin peut devenir plus fort.

Ce qui occupait autrefois le centre prend parfois une autre place. Ce processus peut grandir lentement et n'a pas besoin d'un événement spectaculaire.

La notion trouve sa valeur dans le changement vécu. La personne devient-elle plus attentive, plus honnête ou plus sensible aux besoins d'autrui ? L'approfondissement peut s'y rendre visible. Un chemin spirituel ne rend personne plus précieux qu'un autre ; il invite à participer plus consciemment à la même vie humaine.

### Deux exemples

Après un déménagement, quelqu'un remarque combien ses anciennes relations lui manquent. Il commence à répartir son temps plus consciemment et découvre que le lien compte davantage pour lui que l'accumulation de nouvelles impressions.

Un livre conduit une personne à la méditation. Au début, c'est surtout l'expérience qui est nouvelle. Plus tard, elle remarque que le véritable exercice se trouve dans la patience au cours d'une conversation familiale ordinaire.

### Une invitation à approfondir

Demandez-vous quelles valeurs changent de place dans votre vie et ce qui vous soutient. Lisez un témoignage de changement intérieur en prêtant surtout attention à ses suites quotidiennes. Préservez le repos, les relations familières et les responsabilités ordinaires. Une évolution

qui vous déstabilise fortement mérite un soutien ; vous n’avez pas à la porter seul.

*La croissance se voit dans le soin avec lequel nous revenons prendre part à la vie.*

## L’amour comme attitude spirituelle

L’amour prend différentes formes lorsqu’il devient une attitude de vie. La compassion nous aide à rencontrer la souffrance d’autrui. La gratitude rend visible ce que nous recevons. Le pardon peut ouvrir de l’espace autour d’une ancienne douleur. La recherche de sens nous ramène à ce que nous voulons apporter. Dans les thèmes suivants, chacun de ces mouvements reçoit son attention propre.

La spiritualité de ces pages prend corps dans le contact avec les autres. Vous avez aussi le droit de prendre soin de vous. Qui veut donner a besoin de repos et de soutien. L’amour grandit là où nous traitons avec soin les possibilités et les limites de la vie.

### 9 Amour inconditionnel et compassion

L’amour inconditionnel reconnaît la valeur de l’être, même lorsque son comportement est difficile ou que sa vie ne suit pas le cours espéré. La compassion y ajoute la volonté de voir sa souffrance et, lorsque cela est possible, d’apporter du soin. L’amour et le discernement

s’entraident : la proximité peut aller de pair avec une limite claire.

De nombreux textes spirituels placent l’amour au centre. Dans la Première lettre chrétienne aux Corinthiens, son sens est relié à la patience et à la bonté. On peut lire un tel texte comme une invitation à examiner comment l’amour devient visible dans ses propres actes. [3]

### Deux exemples

Un enfant commet une erreur et ose à peine la raconter. Un parent parle honnêtement de son comportement tout en lui faisant sentir qu’il reste aimé. La responsabilité trouve ainsi une place sûre.

Un ami revient sans cesse à la même peine. Vous l’écoutez, mais remarquez aussi votre fatigue. Vous lui dites quand vous pourrez lui consacrer à nouveau du temps et l’aidez, si nécessaire, à trouver davantage de soutien.

### Une invitation à approfondir

Choisissez une relation et demandez-vous ce qu’y signifie concrètement l’acceptation. Qu’est-ce qui gagnerait à être dit plus clairement ? Qu’est-ce qui aiderait l’autre à se sentir reconnu ? Lisez ensuite un texte spirituel sur l’amour et traduisez une pensée en un geste réalisable. L’approfondissement réside dans l’attention avec laquelle vous accomplissez réellement ce geste.

*L’amour devient sensible lorsqu’une personne peut garder sa dignité en notre présence.*

## 10 Gratitude et accueil de ce qui est donné

La gratitude dirige notre attention vers ce qui nous est donné. Il peut s’agir d’une aide, de confiance ou d’une simple présence. Elle montre aussi combien une vie est portée par les autres. Derrière ce qui semble aller de soi se cache souvent l’effort de quelqu’un que nous remarquons à peine.

C’est un autre mouvement que l’obligation de chercher du positif dans tout. On peut reconnaître qu’une journée a été lourde et accueillir malgré tout un bon moment. C’est justement l’honnêteté qui rend la gratitude chaleureuse. Spirituellement, elle peut devenir une attitude où l’on regarde moins l’existence à partir du seul manque.

### Deux exemples

Quelqu’un repense à un ancien enseignant qui lui a donné confiance. Il lui écrit pour raconter combien cet encouragement continue d’agir. Ce qui a été reçu est maintenant aussi exprimé.

Après une journée difficile, une personne remarque combien un appel lui a fait du bien. Elle n’a pas besoin d’embellir le reste de la journée pour garder ce moment avec gratitude.

### Une invitation à approfondir

Regardez une commodité quotidienne et demandez-vous quelles personnes y contribuent. Vous pouvez ensuite rendre un merci concret : nommez ce que quelqu'un a fait et pourquoi cela comptait pour vous. Pour poursuivre la réflexion, observez la différence entre la gratitude libre et la pression de devoir être reconnaissant. La gratitude sincère laisse place à l'ensemble de votre expérience.

*Ce qui est accueilli avec attention s'enracine plus profondément dans notre vie.*

## 11 Pardon et liberté intérieure



*Un espace pour un nouveau départ.*

Le pardon concerne notre rapport à ce qui nous a fait souffrir. Il peut signifier que le désir de revanche prend lentement moins de place. La réconciliation est une possibilité suivante, distincte : l'attitude et la fiabilité de l'autre y comptent aussi. Cette distinction aide à prendre soin d'une confiance blessée.

Le chemin peut commencer par la reconnaissance : cela s'est produit, et voici ce que cela m'a fait. Une limite exprimée honnêtement peut en faire partie. Le pardon n'obéit à aucun délai. La place pour l'amour peut grandir

à un rythme qui respecte aussi votre sécurité et votre dignité.

### Deux exemples

Après une ancienne déception professionnelle, quelqu'un ne veut plus se méfier de toute nouvelle relation. Il maintient des accords plus clairs et essaie de juger à nouveau chacun sur son propre comportement.

Deux membres d'une famille décident de se parler. Chacun reconnaît une part de la souffrance. Tout n'est pas encore réparé, mais le ton devient moins hostile.

### Une invitation à approfondir

Demandez-vous ce dont vous avez besoin aujourd'hui pour vivre un peu plus librement : de la reconnaissance, de la distance, un soutien ou un échange. Vous pouvez écrire une lettre qui restera auprès de vous. En lisant un texte sur le pardon, examinez s'il laisse aussi place aux limites et au temps nécessaire à la réparation. La douceur peut grandir lentement.

*Votre cœur peut s'alléger tout en gardant avec soin ce que vous avez appris.*

## 12 Deuil et amour en quête d'une place

Le deuil peut prendre sans cesse une autre forme. Certains jours, le manque est aigu ; d'autres, un souvenir chaleureux passe au premier plan. Une date, une odeur

ou une chanson peuvent ouvrir quelque chose à l'improviste. Le lien et les circonstances de chacun rendent cette expérience personnelle.

La spiritualité peut offrir des mots à l'espoir et à un lien qui demeure. Un rituel simple peut aussi aider à donner une place à l'amour. Dans un échange, il est précieux de demander ce que la personne éprouve elle-même. Une explication imposée peut réduire ce qu'elle essaie justement d'exprimer.

### Deux exemples

Une petite-fille demande comment riait son grand-père autrefois. La réponse remue un souvenir douloureux, mais apporte aussi de la joie parce que quelque chose de lui se transmet.

Un homme souhaite marcher seul le jour d'un anniversaire. Sa sœur aimerait partager un repas ce jour-là. Ils conviennent de s'appeler plus tard et laissent place à leurs besoins différents.

### Une invitation à approfondir

Recueillez un petit détail sur quelqu'un qui vous manque : une expression, une habitude ou un geste. Cherchez quelle manière de vous souvenir vous fait du bien aujourd'hui. Pour poursuivre la lecture, vous pouvez chercher des récits où la vie de l'être aimé occupe

davantage de place que le seul adieu. Recevoir du soutien fait aussi partie du chemin de l’amour.

*Un nom prononcé avec amour retrouve une place parmi nous.*

## 13 Sens de la vie et service d’autrui

La recherche de sens porte sur ce qui rend la vie digne d’être vécue pour nous. Parfois, une direction est claire. Parfois, il faut la chercher à nouveau après un changement. Se mettre au service peut ouvrir une voie : on découvre que ce que l’on peut donner a de l’importance pour quelqu’un d’autre.

Cela n’a pas besoin d’être à grande échelle. Transmettre un savoir-faire, prendre soin d’un lieu ou consacrer du temps à une personne peut suffire à retrouver une direction. Il est utile de regarder ce qui convient réellement à vos possibilités. Une contribution dure mieux lorsqu’elle laisse aussi place à ce que vous pouvez recevoir.

### Deux exemples

Un artisan à la retraite aide un jeune à résoudre un problème pratique. Il constate la satisfaction de savoir que son expérience peut encore servir.

Une personne manque d’énergie pour de grandes activités, mais peut appeler régulièrement une

connaissance isolée. Ce petit rendez-vous devient pour toutes deux un point d'appui familier.

### Une invitation à approfondir

Notez ce que vous aimez faire, ce que vous pouvez donner et les besoins de votre entourage. Cherchez où ces trois éléments se rejoignent. Après quelque temps, examinez comment vous vivez cette contribution : donne-t-elle du sens, respecte-t-elle vos forces, peut-elle grandir ? Le service spirituel trouve sa valeur dans la rencontre réelle, sans que vous ayez à vous épuiser.

*Un geste juste peut donner une direction à deux vies à la fois.*

## 14 Nature et lien avec la terre

La nature peut ouvrir une expérience spirituelle lorsque nous nous sentons appartenir à un ensemble vivant plus vaste. Une forêt ou un ciel ouvert peuvent éveiller le silence. Prendre soin d'un petit jardin peut susciter la même attention. L'UNESCO décrit comment les connaissances de la nature, les souvenirs, la spiritualité et les visions du monde peuvent s'entrelacer au sein des communautés. [4]

À côté de cet émerveillement se pose la question de notre manière de traiter la terre. Le lien devient concret lorsque nous prenons soin de ce qui nous entoure. La rencontre et l'apprentissage peuvent en faire partie : écouter ceux qui

connaissent un paysage et comprendre pourquoi un lieu a pour eux de l’importance.

### Deux exemples

Une personne passe régulièrement devant le même arbre. Au fil de l’année, elle remarque des changements qu’elle ne voyait pas auparavant. Ce lieu familier l’aide à être présente plus consciemment.

Une famille ramasse des déchets pendant une promenade. Les enfants découvrent que profiter d’un lieu et en prendre soin peuvent aller ensemble.

### Une invitation à approfondir

Choisissez un lieu proche et visitez-le à différents moments. Qu’est-ce qui change dans le paysage et dans votre attention ? Lisez quelque chose de son histoire ou des personnes qui en prennent soin. Vous pouvez aussi examiner comment votre propre tradition familiale parle de la nature. L’émerveillement trouve ainsi sa place auprès du savoir et de la responsabilité.

*Prendre soin de la terre donne une forme visible à notre lien.*

## Découvrir les liens et le sens

Les êtres humains cherchent des liens. Une rencontre peut prendre, après coup, une place particulière. Un nombre ou une image qui revient peut éveiller quelque chose en nous. Dans cet ensemble, nous explorons

quelques langages par lesquels les personnes essaient de comprendre ce sens.

La confiance dans l'idée que le hasard n'existe pas vit dans mon récit personnel. La synchronicité, la numérologie et le karma mettent chacun, d'une autre manière, des mots sur les liens et le sens. Apprendre leur signification propre enrichit la découverte et ouvre davantage d'espace pour en parler ensemble.

## 15 Synchronicité et rencontres porteuses de sens

La synchronicité est liée à l'œuvre de Carl Gustav Jung. La notion porte sur des événements dont la coïncidence revêt un sens pour quelqu'un, sans relation ordinaire de cause à effet expliquant ce lien. Jung l'a explorée comme une idée particulière sur les correspondances. Il est utile de connaître ce sens original avant d'employer le mot pour toute ressemblance. [5]

Pour la personne qui le vit, le sens peut être profond. Une question intérieure semble rencontrer une réponse inattendue. Un tel moment peut inviter à la gratitude ou à un nouveau pas. Sa valeur ne réside pas nécessairement dans la collecte de signes toujours plus nombreux ; elle peut apparaître aussi dans ce que la rencontre ouvre dans notre vie.

### Deux exemples

Quelqu'un pense à un vieil ami et reçoit un message de lui le jour même. Cette coïncidence le touche et l'amène à consacrer de nouveau du temps à leur amitié.

Une femme cherche une direction après un changement. Au cours d'une conversation inattendue, elle entend une pensée qui l'aide à nommer ce qu'elle ressentait déjà. Cela lui donne le courage d'examiner une possibilité.

### Une invitation à approfondir

Décrivez ce qui s'est produit et pourquoi cela vous a touché. Quel changement en a découlé ? Lisez ensuite une introduction à Jung et comparez sa notion à votre propre conviction sur le hasard. Toutes deux peuvent approfondir votre attention en gardant leur place propre. Vous n'avez pas à chercher une intention cachée derrière chaque instant.

*Une rencontre prend de la profondeur lorsque nous prêtons attention à ce qu'elle ouvre en nous.*

## 16 La numérologie comme langage symbolique

La numérologie relie les nombres au caractère, aux possibilités et aux questions de vie. Il existe différents systèmes, avec leurs calculs et leurs significations. Pour l'étudier, il est donc utile de bien comprendre d'abord une méthode. Dans ce guide, nous l'abordons comme un langage symbolique de connaissance de soi et de dialogue.

Se reconnaître dans une description peut être un point de départ. On découvre par exemple une tension entre le soin et la liberté, ou entre le rêve et la construction. Il est ensuite utile de relier ces mots à sa vie réelle. La personne, avec ses expériences et ses choix, reste ainsi présente derrière le calcul.

### Deux exemples

Un calcul est associé à la responsabilité. Un lecteur se demande où le soin lui apporte de la joie et où il en prend trop sur lui. Cette réflexion donne une compréhension plus concrète que la seule étiquette.

Un nombre récurrent rappelle un être cher à quelqu'un. Il devient un signe personnel du souvenir et une occasion de transmettre quelque chose de bon.

### Une invitation à approfondir

Choisissez une méthode dont les étapes de calcul sont clairement expliquées. Vérifiez d'abord le calcul, puis lisez sa signification. Cherchez un exemple familier dans votre vie, mais aussi une situation différente. Qu'est-ce que ce langage vous aide à voir ? La numérologie n'a pas besoin de promettre un avenir déterminé pour ouvrir une conversation. Laissez-la faire place à vos possibilités et à votre liberté.

*Un symbole peut éclairer quelque chose tandis que vous continuez vous-même à parcourir votre chemin.*

## 17 Karma, causes et conséquences

Le mot karma est employé dans différentes traditions religieuses et y reçoit une explication propre. Dans un texte bouddhiste comme le Nibbedhika Sutta, l'intention qui sous-tend l'action est centrale. Penser, parler et agir physiquement prennent ainsi une signification éthique. [6]

Cela ouvre une voie d'étude qui dépasse l'idée selon laquelle tout revient immédiatement à celui qui agit. On peut demander ce qui nourrit une action : le soin, la cupidité, la peur ou la compassion ? L'enseignement invite alors à vivre plus consciemment. La manière dont une tradition comprend les conséquences dans une existence plus vaste doit se lire à l'intérieur de cette tradition.

Dans la vie ordinaire, nous pouvons aussi observer une part des causes et des conséquences : une promesse bâtit la confiance et une remarque dure peut transformer un échange. C'est une porte d'entrée pratique, à côté du sens spirituel plus large. Demandez-vous quelle était votre intention, ce que vous avez fait et quel effet cela a eu sur l'autre. La responsabilité devient ainsi un exercice pour agir avec davantage de soin.

### Deux exemples

Deux personnes apportent la même aide. L'une souhaite surtout impressionner, l'autre demande ce qui est réellement nécessaire. Le geste visible se ressemble ; examiner leur intention ouvre une autre profondeur.

Dans une dispute, une personne veut avoir raison et remarque combien cela suscite de dureté. Elle essaie de changer de but : comprendre ce qui s'est mal passé et dire clairement ce dont elle a besoin.

### Une invitation à approfondir

Lisez un court texte original sur le karma et notez comment l'auteur relie l'intention, l'acte et la conséquence. Comparez tranquillement avec votre propre conception des causes et des conséquences. Utilisez cette notion pour être attentif à vos choix. La peine ou la maladie d'autrui demande du soin et ne doit jamais être chargée de l'étiquette de punition méritée.

*Chaque choix conscient offre une possibilité d'apporter davantage de soin au monde.*

## Le visible et l'invisible

Les sujets suivants touchent aux grandes questions de la vie : ce qu'est la conscience, ce que l'on entend par l'âme et la manière de comprendre des expériences singulières. L'espoir d'une existence qui se poursuit y trouve aussi sa

place. Ces sujets peuvent remuer profondément, surtout lorsqu'ils touchent à une perte ou à une expérience personnelle.

Nous commençons chaque fois par la notion et par ce que raconte une personne. Puis nous laissons place à différentes manières de comprendre et à des recherches plus poussées. Vous n'avez pas à provoquer une expérience pour vous y intéresser. Écouter, lire et comparer paisiblement peuvent déjà ouvrir une fenêtre.

## 18 La conscience et l'âme

La conscience concerne l'expérience elle-même : le fait qu'il y ait quelque chose que nous voyons, ressentons ou pensons. La question des liens entre cette expérience intérieure, notre corps et le monde occupe plusieurs disciplines. Les approches spirituelles y ajoutent des questions sur notre identité la plus profonde et notre lien aux autres.

Une première exploration peut rester très proche de nous. Une pensée apparaît puis s'efface. Un souvenir change notre humeur. En même temps, nous éprouvons une continuité dans notre vie : c'est moi, avec un passé et des désirs. Le sens que nous lui donnons mérite une réflexion paisible.

Dans les traditions spirituelles, le mot âme apporte une réponse propre aux questions sur l'essence la plus

profonde de l'être humain. Dans l'explication hindoue, nous rencontrons par exemple l'atman : le véritable soi spirituel. [8] Une telle notion peut ouvrir une conversation sur qui nous sommes au plus profond. Sa signification se découvre le mieux dans la tradition dont elle provient.

### Deux exemples

Pendant une promenade, quelqu'un remarque qu'il était entièrement absorbé par un souci. Lorsqu'il regarde à nouveau autour de lui, sa propre attention devient elle aussi un sujet d'émerveillement.

Une vieille photo ramène une personne à une époque antérieure de sa vie. Beaucoup de choses ont changé. Elle se demande quel lien unit la personne d'alors à celle qu'elle est aujourd'hui.

### Une invitation à approfondir

Choisissez une question : qu'entends-je par conscience, ou qu'est-ce qui me permet de me reconnaître ? Lisez une explication philosophique et une réflexion spirituelle et notez la question à laquelle chacune essaie de répondre. L'étude de la conscience autour de la réanimation est un angle particulier, beaucoup plus limité ; les sources finales aident à l'examiner séparément. [7] La vaste question de notre identité continue à laisser place à plusieurs formes d'étude.

*L’émerveillement devant notre propre existence peut nous rendre plus attentifs à toute autre vie.*

## 19 Expériences de mort imminente

Après une situation mettant leur vie en danger, certaines personnes racontent des souvenirs particuliers : de la clarté, de la paix, une perception différente du temps ou des images devenues très significatives. Les circonstances et les descriptions varient. Dans l’étude, il importe de distinguer un témoignage décrit avec précision d’une affirmation générale sur toutes les expériences.

Des recherches comme AWARE II examinent les souvenirs et les mesures autour de la réanimation. Elles illustrent une tentative d’explorer ces questions de manière systématique. L’étude n’établit pas une survie démontrée après une mort irréversible. [7] Dans ces limites, une place demeure pour le sens que prend une expérience pour une personne et pour d’autres questions sur la conscience.

### Deux exemples

Un survivant raconte que, depuis son expérience, il accorde moins d’importance aux biens et souhaite consacrer plus de temps à sa famille. Une personne qui l’écoute lui demande comment ce changement se traduit au quotidien.

Un lecteur reconnaît la paix décrite, tout en voyant que son propre rêve intense s'est produit dans une situation différente. Il garde cette ressemblance sans rendre les circonstances équivalentes.

### Une invitation à approfondir

Lisez un témoignage à côté d'un compte rendu de recherche. Notez les circonstances, le souvenir et les conséquences pour la suite de la vie. À quelles questions la recherche peut-elle répondre et lesquelles restent en dehors ? Votre attention n'a pas à diminuer l'expérience personnelle. Elle aide à écouter avec soin et à donner à l'espoir une place honnête.

*Une expérience à la limite peut aider une personne à embrasser de nouveau la vie avec amour.*

## 20 Expériences hors du corps

Dans une expérience hors du corps, une personne a le sentiment d'être en dehors de son corps ou de se percevoir d'un autre point de vue. La notion décrit d'abord le vécu. Certaines personnes le comprennent spirituellement, par exemple comme une expérience temporaire d'une conscience plus vaste. D'autres cherchent l'explication dans les processus de perception et de sommeil.

Le sens personnel peut être considérable. L'un retient surtout le calme, l'autre l'étonnement. Mon souvenir de

flotter lorsque j’étais enfant est une telle expérience. En lisant un témoignage, on peut d’abord prêter attention à ce que le narrateur a lui-même vécu et à ce qu’il en a gardé.

### Deux exemples

Un homme se souvient qu’au moment de s’endormir, il semblait voir sa chambre d’un point de vue inhabituel. Il note comment cela a commencé et ce qu’il a éprouvé.

Une femme reconnaît une sensation de légèreté dans un témoignage. En en parlant, elle remarque que d’autres détails diffèrent justement. La reconnaissance et la différence reçoivent toutes deux leur place.

### Une invitation à approfondir

Rassemblez quelques descriptions et observez le contexte : sommeil, état de veille ou situation médicale. Distinguez l’expérience de l’explication que la personne lui a donnée par la suite. En écrivant un souvenir personnel, on peut préciser quels détails sont clairs et lesquels se sont estompés. Vous n’avez rien à provoquer vous-même ; une lecture attentive suffit pour une première découverte.

*Écouter une expérience singulière commence par le respect de la personne qui la raconte.*

## 21 Vie après la mort et lien qui demeure

L’espoir d’une vie après la mort a sa place dans de nombreuses voies de foi. Il peut être lié à Dieu, à un monde spirituel ou à une évolution continue de l’âme. En approfondissant, on découvre des images et des sens différents. Il est utile de lire une source dans sa tradition propre.

À côté de cette question de foi se trouve une expérience humaine que beaucoup reconnaissent : quelqu’un peut rester profondément lié à nous après un adieu. Le souvenir, l’amour et l’espoir spirituel peuvent s’y entrelacer. Pour moi, ce lien a le visage de Marco. Pour vous, un autre nom ou un souvenir personnel peut se rapprocher.

### Deux exemples

Une femme trouve du réconfort dans l’attente de retrouver un jour ses proches. Elle raconte comment cette foi l’aide à vivre le présent avec davantage d’attention.

Une personne se sent proche de son père disparu lorsqu’elle entend en pensée un conseil familier. Elle garde cette proximité et essaie de transmettre un peu de son attention.

### Une invitation à approfondir

Demandez-vous ce que vous espérez et quelle tradition vous aimeriez découvrir. Lisez un texte de foi original et

un témoignage personnel en prêtant attention à leurs buts différents. Parlez avec quelqu'un qui vous laisse chercher vos propres mots. Une expérience consolante peut avoir de la valeur sans devenir une réponse obligatoire pour tous.

*L'amour nous donne un langage pour préserver la proximité lorsque les mots ordinaires ne suffisent plus.*

## 22 Réincarnation et renaissance

La réincarnation et la renaissance renvoient à des convictions selon lesquelles une vie appartient à un parcours plus vaste. Souvent citées ensemble, elles n'ont pourtant pas partout le même sens. L'explication hindoue aborde notamment le rapport entre atman, karma et cycle de la naissance et de la mort. [8]

Pour une première étude, il est précieux d'apprendre les mots d'une tradition avant de réunir différents récits. Qu'est-ce qui est censé se poursuivre ? Que signifie la libération ? Quelle place occupe l'action présente ? Ces questions enrichissent le sujet au-delà de la simple curiosité de savoir qui l'on aurait été autrefois.

### Deux exemples

Un lecteur découvre que, dans une tradition, l'idée de plusieurs vies est liée au soin envers tous les êtres vivants. Cela l'amène à se demander comment il traite les autres aujourd'hui.

Une personne entend un récit sur une supposée vie antérieure. Elle le lit avec intérêt et cherche également comment une doctrine existante explique la réincarnation.

### Une invitation à approfondir

Choisissez une tradition et cherchez une explication accessible de ses notions. Comparez-la seulement ensuite à une seconde approche. Notez les points communs et les différences. Face aux récits personnels, gardez de la prudence avant de conclure avec certitude à propos de vous-même ou d'autrui. L'idée d'une existence plus vaste prend un sens humain lorsqu'elle approfondit le soin envers cette vie.

*Aussi loin que portent nos questions, nous pouvons déjà agir aujourd'hui avec davantage de compassion.*

## 23 Mystique et expériences d'unité

Le mot mystique est notamment employé pour des expériences de lien profond avec Dieu, le divin ou l'ensemble de l'existence. Une personne peut raconter que la distance habituelle entre elle-même et le monde lui a semblé différente un instant. Son langage dépend de son histoire et du sens qu'elle lui donne.

Une expérience intense peut marquer profondément, mais la suite du chemin demande elle aussi de l'attention. Comment le lien reçu trouve-t-il sa place dans la vie ?

Davantage de patience, de soin ou d'humilité peut être, pour quelqu'un, sa suite la plus précieuse. L'instant singulier et l'action ordinaire n'ont pas à être séparés.

### Deux exemples

Devant un paysage, quelqu'un se sent petit et, en même temps, profondément accueilli dans l'ensemble. Plus tard, demeure surtout le désir de prendre davantage soin de son environnement.

Pendant une prière, une femme ressent une proximité inhabituelle. Elle peine à trouver des mots, mais remarque qu'elle écoute avec davantage d'attention les jours suivants.

### Une invitation à approfondir

Lisez un texte mystique dans la tradition dont il provient. Observez le rapport de l'auteur aux mots, au silence et aux suites quotidiennes. Vous pouvez aussi décrire un moment personnel de lien sans le grandir au-delà de ce qu'il était. Demandez-vous enfin quel petit geste s'accorde avec cette expérience. L'émerveillement trouve ainsi sa place dans votre vie.

*Ce qui est reçu comme lien peut être transmis comme soin.*

## Approfondir son propre chemin spirituel

Dans ce dernier ensemble, nous rencontrons des formes par lesquelles les personnes pratiquent ou représentent

leur spiritualité. Certaines appartiennent à une tradition de foi bien définie. D'autres sont utilisées dans plusieurs courants. Leur sens se comprend mieux lorsqu'on demande d'où vient une pratique et comment ceux qui la vivent en parlent eux-mêmes.

Vous n'avez pas besoin de tout découvrir. Un choix paisible peut apporter davantage de profondeur que de nombreuses tentatives simultanées. Gardez votre liberté, posez des questions simples et observez la manière dont les personnes se traitent. Une rencontre chaleureuse et honnête aide un chemin spirituel à rester humain.

## 24 Prière et contemplation

La prière donne des mots ou du silence à la relation à Dieu ou au divin. Elle peut exprimer la gratitude, la demande, la recherche ou le manque. La contemplation signifie ici demeurer paisiblement auprès d'un texte, d'une image ou d'une question de vie. Toutes deux peuvent devenir des formes d'attention intérieure, avec leur place propre au sein d'une tradition.

Pour un croyant, le sens réside souvent dans la relation elle-même : se confier, écouter ou se sentir porté. Une réponse n'a pas à venir immédiatement. Un texte fixe peut aider lorsque les mots personnels manquent. Une phrase personnelle peut au contraire sembler plus proche lorsque quelque chose de très concret nous préoccupe.

### Deux exemples

Avant de dormir, un homme prononce les noms des personnes qui l'inquiètent. Ce geste silencieux l'aide à donner une place à sa sollicitude.

Une femme lit quelques lignes d'un livre spirituel. Elle choisit une pensée et la laisse l'accompagner durant sa promenade, sans vouloir l'explorer entièrement.

### Une invitation à approfondir

Cherchez une prière ou un texte en accord avec votre histoire ou votre curiosité. Lisez lentement et remarquez les mots qui vous touchent. Pour poursuivre l'étude, examinez comment cette tradition distingue prière et contemplation. Vous pouvez aussi parler avec quelqu'un qui connaît cette pratique. Une question sincère et un simple moment d'attention peuvent suffire pour commencer.

*Ce que nous exprimons avec confiance n'a pas besoin de grands mots pour aller en profondeur.*

## 25 Rituels et souvenir de nos ancêtres

Un rituel marque quelque chose qui compte pour nous. Il donne forme à un début, à un adieu, à la gratitude ou au lien. Certains rituels se transmettent depuis des siècles. D'autres naissent dans une famille. Leur répétition peut aider à accorder de nouveau de l'attention à un souvenir ou à une valeur.

Se souvenir de ses ancêtres inscrit aussi notre vie dans un ensemble plus vaste. Nous recevons des noms, des habitudes, des récits et des possibilités de ceux qui nous ont précédés. Tous les héritages ne sont pas faciles. Le souvenir peut donc demander, à côté de la gratitude, une place pour ce qui a été douloureux. Un rituel attentif n'a pas à lisser toute cette histoire.

### Deux exemples

Un jour particulier, une famille prépare un plat que faisait une grand-mère. Pendant la préparation se transmettent des récits qui, autrement, disparaîtraient en silence.

Quelqu'un pose une fleur près d'une photo et prend le temps d'un souvenir. Il choisit une forme qui lui convient, sans devoir faire ce que les autres attendent.

### Une invitation à approfondir

Demandez dans votre famille d'où vient une coutume familière. Quel sens avait-elle autrefois, et quel sens a-t-elle maintenant ? Choisissez ensuite un petit geste qui garde quelque chose d'essentiel. Pour un rituel d'une autre culture, il est utile d'apprendre d'abord auprès de ceux pour qui il appartient à une tradition vivante.

*Un souvenir reçoit un avenir lorsque nous le transmettons avec attention.*

## 26 Musique et mantras

La musique peut réveiller un souvenir, laisser place à la peine ou susciter un sentiment de lien. Dans les communautés spirituelles, le son prend notamment forme dans le chant, la prière et les textes répétés. Un mantra est un son, un mot ou un court texte répété dans un exercice spirituel. Son sens et son usage se découvrent dans la tradition qui le pratique.

Pour une première approche, vous pouvez écouter paisiblement. Quelles émotions, images ou quels souvenirs apparaissent ? Cette attention n'a pas à produire quelque chose d'exceptionnel. La différence entre écouter seul et chanter ensemble peut elle aussi être un sujet intéressant à explorer.

### Deux exemples

Un air familier ramène quelqu'un à une rencontre d'il y a des années. Il décide de raconter à ses enfants l'histoire qui se cache derrière cette musique.

Un groupe chante un texte simple. Une personne remarque combien l'écoute et l'accord des voix font naître un sentiment de proximité.

### Une invitation à approfondir

Choisissez une chanson et écoutez-la une fois sans autre occupation. Notez ce qui vous a touché. Pour découvrir un mantra, vous pouvez examiner sa tradition d'origine, le

sens des mots et l'accompagnement qui lui est associé. Distinguez l'expérience personnelle du son des promesses d'un effet physique. La première a déjà, en elle-même, sa place dans la vie.

*Parfois, une mélodie nous ramène à un amour que nous ne trouvions plus un instant à exprimer.*

## 27 Chakras et symbolique énergétique

Dans certaines approches spirituelles et yogiques, les chakras sont décrits comme des centres d'énergie subtile. Les représentations et les développements diffèrent. Une découverte accessible peut commencer par la symbolique : comment la sécurité, l'amour, la parole ou la compréhension sont-ils, par exemple, associés à ces images ?

Ce langage peut ouvrir une conversation sur le ressenti d'une personne et sur ce qui demande de l'attention. Il est utile de comprendre d'abord paisiblement les mots employés. Dans ce guide, un chakra n'est pas une explication médicale d'un symptôme. C'est une notion issue d'un cadre spirituel, qui peut être étudiée comme telle.

### Deux exemples

L'image d'une base solide amène quelqu'un à se demander quelles personnes et quelles habitudes le

soutiennent. Il découvre combien le contact régulier avec un ami compte pour lui.

La symbolique du cœur invite une femme à réfléchir au don et à l'accueil. Elle remarque qu'il lui est plus difficile d'accepter de l'aide que d'en proposer.

#### Une invitation à approfondir

Choisissez une source qui nomme clairement sa tradition et ses notions. Décrivez ce qu'elle entend par énergie et comment elle utilise la symbolique. Traduisez ensuite une image en une question de vie ordinaire. Vous n'avez pas à établir un état invisible en vous-même. Une conversation claire sur la confiance ou l'amour est déjà un fruit possible de cette exploration.

*Une image devient aidante lorsqu'elle nous rapproche d'une question de vie honnête.*

## 28 Reiki et attention délicate

Le Reiki est une approche dans laquelle un praticien pose légèrement les mains sur le corps ou les maintient au-dessus, selon une conviction concernant l'énergie vitale. Certaines personnes recherchent une séance comme un moment de calme ou d'attention spirituelle. Il est utile de savoir auparavant ce qui se passe concrètement et le sens que le praticien lui donne.

La recherche n’a pas démontré l’énergie supposée et une efficacité médicale du Reiki n’est pas clairement établie. [9] Cette distinction laisse place à l’expérience personnelle du calme sans en faire un effet thérapeutique. Les soins de santé appropriés gardent leur place.

### Deux exemples

Une personne demande à l’avance si la séance comporte un contact et précise ce qui lui est agréable. Le praticien respecte ce choix et explique calmement le déroulement.

Un visiteur se sent détendu après une séance. Il décrit cette expérience telle qu’elle était et continue à consulter son soignant pour un problème existant.

### Une invitation à approfondir

Lisez d’abord une description factuelle et posez des questions pratiques : que fait-on, que promet-on, peut-on arrêter à tout moment ? Comparez ensuite le discours d’un praticien sur l’énergie vitale à ce qu’une source de recherche peut étayer. Pour une découverte spirituelle, la clarté, le respect et la liberté sont des points de départ précieux. Vous n’avez rien à subir pour avoir le droit d’en apprendre davantage sur une approche.

*Le soin se réchauffe là où vos limites et vos questions sont bienvenues.*

## 29 Cristaux et objets porteurs de sens

Les pierres et les cristaux attirent par leur forme, leur couleur et leur origine. Certains courants spirituels leur attribuent des significations énergétiques. Ils peuvent aussi recevoir une symbolique très personnelle, comme tout autre objet aimé.

Une première exploration peut rendre ces significations visibles côte à côte. Que raconte une personne à propos de la pierre elle-même ? Quelle conviction lui associe-t-elle ? Et quel souvenir portez-vous auprès de l’objet ? Une valeur personnelle n’est pas une preuve d’un pouvoir de guérison. Elle peut toutefois expliquer pourquoi une chose simple occupe une place particulière dans notre vie.

### Deux exemples

Quelqu’un garde un caillou d’une promenade avec son père. Lorsqu’il le revoit, c’est surtout le souvenir de leur conversation qui revient tout près.

Une femme pose un petit objet sur son bureau pour lui rappeler la patience. Il l’aide parfois à s’arrêter un instant avant de répondre à un message difficile.

### Une invitation à approfondir

Prenez un objet que vous possédez déjà et décrivez ce qu’il signifie pour vous. Pour en savoir plus sur les cristaux, on peut étudier séparément leurs propriétés

géologiques et les significations spirituelles qui leur sont attribuées. Vous n'avez rien à acheter pour explorer la symbolique. Demandez-vous enfin quelle valeur vous souhaitez garder dans vos actes à travers cet objet.

*Un objet simple peut garder doucement présent un souvenir précieux.*

## 30 Anges et protection spirituelle

Les anges ont une place propre dans différents récits de foi. Dans la foi catholique, ils sont décrits comme des êtres spirituels et leur protection appartient aux croyances. [10] Cela donne un contexte clair à des mots employés aussi plus librement, par exemple lorsqu'on appelle ange une personne venue aider à l'improviste.

Pour celui qui croit, la confiance dans un accompagnement peut soutenir. Pour un autre, l'image ouvre une conversation sur le soin reçu. Il est bon de demander d'abord ce que la personne veut dire. Nous rencontrons ainsi son expérience et son langage de foi sans les enfermer aussitôt dans nos propres mots.

### Deux exemples

Un croyant adresse une prière à son ange gardien avant de commencer une journée difficile. Cela l'aide à se sentir moins seul.

Une personne appelle un voisin un ange parce qu'il l'a aidée concrètement dans un moment lourd. Le mot exprime ici la gratitude pour un geste humain.

### Une invitation à approfondir

Lisez un texte sur les anges issu d'une tradition de foi identifiable et demandez-vous quel rôle ils y jouent. Notez aussi ce que signifie pour vous la protection. Où recevez-vous aujourd'hui un soutien concret ? La confiance spirituelle peut aller de pair avec l'acceptation de l'aide et les précautions ordinaires. Celui qui se sent porté peut à son tour être proche d'autrui.

*Une protection reçue peut nous inviter à devenir nous-mêmes une présence attentive.*

## 31 Astrologie et thème natal

L'astrologie relie symboliquement les positions célestes au caractère et aux questions de vie. Un thème natal le fait pour un moment de naissance. Il existe plusieurs écoles, avec leurs notions et leurs interprétations. Pour qui est curieux, la découverte peut commencer par ce langage et par la façon dont un auteur l'utilise.

Dans une première exploration, une description peut inviter à réfléchir sur soi. Il est utile de rendre la reconnaissance concrète. Qu'est-ce qui correspond à votre expérience, et qu'est-ce qui est différent ? Il reste ainsi de la place pour votre histoire et pour les choix encore

possibles. Une interprétation symbolique n'est pas une prédiction certaine.

### Deux exemples

Quelqu'un lit une description de l'initiative et se demande pourquoi il reporte un certain pas. Il trouve la réponse en regardant ses circonstances, ses désirs et ses inquiétudes.

Un échange autour d'un thème natal conduit une femme à son besoin de repos. Elle examine comment organiser autrement ses journées sans faire dépendre cette décision de la description.

### Une invitation à approfondir

Apprenez d'abord ce qu'une source entend par ses notions. Choisissez ensuite une affirmation et cherchez un exemple qui y correspond ainsi qu'un exemple qui s'en écarte. Que vous apporte cette réflexion ? Gardez les décisions de santé, d'argent ou de relations liées aux informations concrètes et à votre liberté. Cette découverte peut rester une porte vers la réflexion.

*Aucune description ne ferme les possibilités de votre vie à venir.*

## 32 Tarot et images archétypales

Les cartes de tarot portent des images lues de différentes manières. Elles peuvent aussi servir de point de départ à une réflexion ou à une conversation. Par images

archétypales, nous entendons ici des figures et des situations où l'on reconnaît des thèmes de vie récurrents, comme le voyage, l'espoir ou un nouveau départ.

Les sources historiques des musées montrent que le tarot possède aussi une histoire de jeu et que les usages spirituels se sont développés ensuite de façon propre. [11] Cette distinction rend l'étude intéressante. Que signifiait une image dans son cadre d'origine ? Qu'y ajoute un lecteur contemporain ? Ces questions offrent deux portes d'entrée différentes.

### Deux exemples

Une carte représentant un voyageur amène quelqu'un à se demander quel pas il souhaite faire depuis longtemps. L'image l'aide à mettre des mots sur son désir.

Une femme voit une étoile sur une carte et pense à une personne qui lui a donné de l'espoir. La conversation porte ensuite sur ce que ce soutien reçu signifie encore aujourd'hui.

### Une invitation à approfondir

Regardez une image. Décrivez d'abord ce que vous voyez, puis les associations qui vous viennent. Lisez ensuite quelque chose sur son origine et sur l'interprétation qu'un auteur lui donne. Utilisez-la pour ouvrir un échange ; la carte ne décide pas pour vous. Sa valeur peut résider dans la question personnelle qui devient visible.

*Une image peut éclairer une question tandis que vous gardez la liberté de choisir.*

## 33 Lieux sacrés et monuments anciens

Une chapelle, un ancien cercle de pierres ou une pyramide peuvent nous toucher par leur forme, leur histoire et le sens que les personnes leur donnent. Parfois, un lieu appartient à une tradition de foi vivante. L'UNESCO décrit aussi le patrimoine religieux et sacré à partir de sa signification spirituelle pour les communautés. [12]

Lors d'une visite, plusieurs dimensions peuvent se rejoindre : ce que l'histoire nous apprend du lieu, ce que les croyants y vivent et ce qui se passe en vous. Accorder de l'attention à ces dimensions enrichit la rencontre. Le lieu appartient aussi à ceux qui le préservent et l'utilisent ; leur manière de le vivre mérite le respect.

### Deux exemples

Une personne s'assoit quelques minutes dans une chapelle et pense aux générations qui y ont exprimé leur espoir. Le silence reçoit ainsi une profondeur humaine.

Devant un monument ancien, une visiteuse se demande comment les hommes l'ont construit. Elle lit les explications sur place tout en gardant son propre émerveillement.

### Une invitation à approfondir

Choisissez un lieu proche qui vous parle. Cherchez des éléments sur son histoire et, si possible, sur son sens actuel pour la communauté. Pendant la visite, remarquez ce que vous observez et ce que vous ressentez personnellement. Vous n'avez besoin ni de voyager loin ni d'attendre une expérience particulière. Un lieu familier peut déjà aider à être présent plus attentivement.

*Un lieu devient une fenêtre lorsque nous osons nous y arrêter avec attention.*

## Poursuivre l'étude le cœur ouvert

Peut-être un sujet s'est-il rapproché de vous au cours de la lecture. Vous pouvez commencer là. Choisissez une question qui vous touche et donnez-lui le temps de grandir. Un chemin spirituel personnel n'a pas à résoudre toutes les différences entre traditions ; il peut s'approfondir par l'attention à ce que vous lisez, vivez et emportez dans vos actes.

### De l'intérêt à l'approfondissement

Commencez par un sujet qui vous touche réellement. Rendez la question assez précise pour pouvoir vous mettre en chemin. Que signifie la méditation dans cette tradition ? Comment un auteur utilise-t-il le mot âme ? Qu'est-ce qui a changé dans la vie d'une personne ayant décrit une expérience particulière ?

Cherchez ensuite une source où l'on sait clairement qui parle et depuis quel horizon. Un texte original, une explication d'une communauté de foi et un compte rendu de recherche ont chacun un but propre. Lisez un passage approprié et notez avec vos mots ce que vous en comprenez. Vous remarquez alors souvent de vous-même où vous souhaitez poursuivre vos questions.

Comparer peut ensuite ouvrir un nouvel espace. Lisez une seconde approche et voyez ce qu'elle ajoute. Une différence n'a pas à devenir une lutte. Parfois, on emploie le même mot pour une autre pensée. Parfois, une idée rejoint justement quelque chose que l'on connaît déjà dans sa vie.

### Un petit carnet pour votre propre chemin

Un carnet peut rassembler paisiblement votre exploration. Vous pouvez y garder une phrase, décrire une expérience ou noter une question. Pour un texte, indiquez l'auteur, le titre et le passage lu. Vous retrouverez ainsi plus tard ce qui vous a touché et la manière dont votre compréhension a grandi.

Pour une expérience personnelle, une description simple aide : que s'est-il passé, dans quelles circonstances et qu'est-ce que cela signifiait pour moi ? Ce sens peut évoluer avec la vie. En relisant plus tard, vous verrez ce qui est resté et ce qui a pris une autre place.

Demandez-vous aussi ce que cet approfondissement change dans votre vie ordinaire. Écoutez-vous avec davantage d'attention ? Osez-vous recevoir de l'aide ? Y a-t-il plus de place pour une réponse aimable ? Un intérêt spirituel prend de la profondeur lorsqu'il reste lié aux personnes et aux responsabilités d'aujourd'hui.

### Apprendre dans la rencontre

Une conversation peut aider là où la lecture seule devient trop étroite. Cherchez des personnes auprès de qui vous pouvez poser des questions et garder votre propre avis. Une rencontre digne de confiance laisse place à votre rythme, aux limites ordinaires et à la vie en dehors du groupe.

Vous pouvez mettre une source de côté et y revenir plus tard. Vous pouvez être touché par une pensée sans vouloir suivre immédiatement tout un enseignement. L'approfondissement grandit ainsi de l'attention plutôt que de la hâte. La porte vers le monde spirituel reste une invitation à prendre part à la vie plus consciemment.

*Ce que vous apprenez peut s'enraciner doucement dans votre manière de vivre.*

# Sources et pistes pour poursuivre la lecture

Les numéros du guide renvoient aux sources ci-dessous. Elles offrent des textes de foi originaux, des explications issues d'une tradition, un contexte historique ou des recherches. L'auteur, l'institution et le titre vous aideront à retrouver une source. Dans l'édition numérique, vous pouvez cliquer sur les codes QR de la Partie 3 pour poursuivre la découverte. Beaucoup de textes sont en anglais ; la traduction du navigateur peut faciliter une première approche.

### 1 Méditation et pleine conscience

NCCIH, Meditation and Mindfulness: Effectiveness and Safety. Une synthèse de différentes pratiques, des recherches et des points d'attention. En lien avec les thèmes 1 à 3.

### 2 L'attention dans la vie quotidienne

Plum Village, The Art of Mindful Living. Une explication issue de sa propre tradition de pratique bouddhiste, notamment sur le souffle, la marche et la présence. En lien avec les thèmes 1 à 3.

### 3 Un texte de foi sur l'amour

Première lettre aux Corinthiens, chapitre 13, par la United States Conference of Catholic Bishops. Un texte chrétien à

lire paisiblement et à relier à la question de la visibilité de l'amour dans nos actes. Pour le thème 9.

**4 Nature et savoirs portés par la culture**

UNESCO, Knowledge and practices concerning nature and the universe. Sur les liens entre connaissances de la nature, traditions, mémoire et visions du monde. Pour le thème 14.

**5 La synchronicité chez Jung**

C. G. Jung, Synchronicity: An Acausal Connecting Principle, Princeton University Press. L'œuvre originale à l'origine de la notion ; la page de l'éditeur offre un point d'entrée bibliographique. Pour le thème 15. Il s'agit de l'approche de Jung, et non d'une loi naturelle établie.

**6 Karma et intention**

Nibbedhika Sutta, Anguttara Nikaya 6.63, traduction de Thanissaro Bhikkhu sur Dhammatalks. Un texte source bouddhiste où l'intention dans l'action occupe une place centrale. Pour le thème 17.

**7 Recherche sur la réanimation et la conscience**

Sam Parnia et ses collègues, AWAreness during REsuscitation II: A multi-center study of consciousness and awareness in cardiac arrest, Resuscitation, 2023. Article scientifique sur les souvenirs et les mesures autour de l'arrêt cardiaque et de la réanimation. Pour les thèmes 18 et 19. Le résumé est accessible sur PubMed ; les

conditions de recherche méritent l'attention lors de la lecture.

### 8 Découvrir les notions hindoues

Hindu American Foundation, Short answers to real questions about Hinduism. Une explication issue de sa propre tradition de foi sur, entre autres, l'atman, le karma et la réincarnation. Pour les thèmes 18 et 22. Une porte d'entrée dans une tradition aux multiples formes.

### 9 Reiki et informations de recherche

NCCIH, Reiki. Description de la pratique et de l'état de la recherche. Pour le thème 28. La source aide à distinguer le vécu personnel d'une efficacité médicale.

### 10 Les anges dans la foi catholique

Catéchisme de l'Église catholique, paragraphes 328 à 336, sur le site du Saint-Siège. Une source de foi originale sur les anges et leur place dans la tradition catholique. Pour le thème 30.

### 11 L'histoire des images du tarot

Victoria and Albert Museum, A history of tarot cards. Contexte historique des cartes, des images et de l'évolution des usages. Pour le thème 32. La source muséale offre un angle différent d'une lecture spirituelle contemporaine.

### 12 Les lieux sacrés comme patrimoine vivant

UNESCO World Heritage Centre, Initiative on Heritage of Religious Interest. Une présentation des lieux religieux et sacrés et de leur sens pour les communautés. Pour le thème 33. Le contexte aide à donner à l’histoire, à la foi et au vécu personnel leur attention propre.

# Partie 3 — Poursuivre la découverte sur IF

Un livre peut vous tenir compagnie dans le silence. Parfois, une page éveille aussi le désir d’entendre une voix, de suivre un récit plus loin ou de découvrir une nouvelle source. Le site d’IF offre cet espace. Les huit portes de cette partie vous aident à choisir ce qui vous convient aujourd’hui.

Ouvrez l’appareil photo de votre téléphone ou de votre tablette et dirigez-le vers le code choisi. Approchez-vous de manière à ne cadrer qu’un seul code et touchez la notification qui apparaît. Vous n’avez pas besoin de prendre une photo. Si vous lisez l’édition numérique, vous pouvez aussi cliquer sur le code QR dans le cadre. Une connexion Internet est nécessaire pour le contenu en ligne.

Le site possède sa propre organisation. Cherchez donc un sujet par son nom ; la numérotation peut différer de l’ordre de ce livre. Depuis les vues d’ensemble, vous pouvez poursuivre vers les récits, les thèmes et les personnes. Vous trouverez aussi la page d’accueil à l’adresse tussenhemelenaarde1111.com.

Laissez votre intérêt donner le rythme. Vous n’avez pas à tout regarder. Un seul récit ou une pensée peut suffire à mettre quelque chose en mouvement. Le livre reste un voyage autonome ; le site ouvre des fenêtres supplémentaires.

## Poursuivre la découverte · 1 et 2

Dirigez l’appareil photo vers un seul code numéroté.

### 1 · IF — un lieu de rencontre

Récits, thèmes spirituels, personnes et inspiration se rejoignent ici. Le menu permet aussi de lire ou d’écouter le livre en ligne, de trouver un moment de lumière ou de prendre contact.

### 2 · Des récits à l’approfondissement

Suivez le lien entre les événements personnels et leur signification spirituelle. Une porte pour prolonger la lecture des expériences et des questions de la Partie 1.

## Poursuivre la découverte · 3 et 4

Dirigez l’appareil photo vers un seul code numéroté.

### 3 · Les 33 thèmes spirituels

Choisissez dans la vue d’ensemble un sujet de la Partie 2. Les thèmes proposent des explications, des exemples et d’autres sources. Sélectionnez le titre du sujet.

### 4 · Amour, perte et pardon

Une porte paisible vers le manque, le lien qui demeure et le chemin du pardon. Pour qui souhaite s’arrêter davantage sur l’amour qui continue de porter une vie.

## Poursuivre la découverte · 5 et 6

Dirigez l’appareil photo vers un seul code numéroté.

### 5 · Figures spirituelles et leurs œuvres

Découvrez les pages consacrées à des auteurs et à des témoins spirituels, avec des vidéos et d’autres liens. Cette partie propose aussi des rubriques de listes de lecture, d’inspiration et d’événements.

### 6 · Mes propres vidéos spirituelles

Écoutez mes propres paroles sur les sujets qui me préoccupent. Les vidéos ajoutent une voix personnelle aux récits et aux réflexions d’IF.

## Poursuivre la découverte · 7 et 8

Dirigez l’appareil photo vers un seul code numéroté.

**7 · Ma Vie**

Le récit plus large de ma vie : la famille, les racines italiennes, le travail et les personnes qui m’ont façonné. Vous pouvez aussi y découvrir mes autres livres.

**8 · Dai di Più**

Les inventions et les projets de ma vie professionnelle. Ce site montre le versant concret de la curiosité et du désir de bâtir qui habitent aussi IF.

## Une porte qui peut rester ouverte

Au terme de ce livre, j’aimerais revenir m’asseoir un instant à vos côtés. Après tous ces mots et ces notions, il reste une personne qui lit, avec sa vie, ses souvenirs et ceux qui lui sont chers. C’est de cela que je veux rester proche avec IF.

Peut-être un sujet a-t-il éveillé votre curiosité. Peut-être un souvenir longtemps silencieux est-il remonté. Peut-être avez-vous surtout ressenti le besoin de calme ou d’une conversation avec quelqu’un qui vous comprend. Quoi que vous emportiez, j’espère que ces pages vous auront donné un peu de chaleur.

Le récit, le guide et les fenêtres vers le site appartiennent au même pont. J’ai d’abord partagé ce que j’ai vécu et ce qui m’a porté. Puis j’ai proposé des mots et des portes d’entrée pour que vous poursuiviez vous-même la découverte. Le chemin qui en naîtra vous appartient.

Lorsque je regarde ma vie, je pense à des personnes. Aux soins de mes parents, à Dorina, à Marco et Michael, à mes petits-enfants et à tant d’autres qui ont trouvé une place dans mon histoire. Je pense aussi à ceux qui m’ont confié leur peine et leur confiance. Leur présence vit dans ce que je veux transmettre.

Le manque de Marco reste une part de moi. À côté de ce manque vit la gratitude pour celui qu'il était et pour ce que nous avons partagé. En écrivant sur lui, je donne à une part de cet amour une place parmi les personnes d'aujourd'hui. J'espère que vos proches, présents ou absents, ont pu eux aussi se rapprocher avec douceur dans ces pages.

Je crois que nous sommes davantage liés que nous ne le réalisons au quotidien. Qu'une rencontre peut porter un sens. Que nos actes d'amour ont des conséquences, même lorsque nous ne pouvons en voir la suite. À partir de cette confiance, je veux continuer à choisir la compréhension, le pardon là où il peut grandir et le courage de donner une nouvelle chance au bien.

Nous vivons une époque où beaucoup de choses peuvent nous inquiéter. Pourtant, je rencontre aussi l'autre réalité : quelqu'un qui continue d'écouter, une main qui aide, une personne qui ose faire confiance à nouveau. Ces gestes sont réels. Ils me donnent de l'espoir pour le monde que nous pouvons former ensemble.

Peut-être pouvons-nous commencer aujourd'hui auprès d'une seule personne. Par un appel trop longtemps remis. Par un mot plus aimable. Par la volonté de demander comment elle va vraiment et de rester un peu pour entendre la réponse. Parfois, nous pouvons donner. Parfois, c'est à nous de saisir une main tendue.

Pour moi, c'est là que la spiritualité trouve sa place chaleureuse : dans l'émerveillement devant l'existence et dans le soin avec lequel nous y participons. Quelles que soient nos croyances sur le ciel, ici, sur terre, nous pouvons déjà nous offrir un peu de sécurité et de douceur.

IF — et si nous allions les uns vers les autres avec davantage d'amour ?

Alors, quelque chose commence dans la conversation d'aujourd'hui. Et peut-être l'autre en emportera-t-il une part vers une prochaine rencontre. Ainsi, un geste aimant peut voyager plus loin, de cœur en cœur.

Je vous souhaite l'espace pour continuer à découvrir, des personnes auprès de qui vous vous sentez accueilli et le calme pour suivre votre propre chemin. Que la lumière vienne là où c'est difficile, le soutien lorsque vous êtes fatigué et la joie dans les petits instants que la vie nous offre encore.

Merci d'avoir fait un bout de chemin avec moi.

Grandir en lien et en conscience.

Chaleureusement,
Renato Rossi

*Que l'amour reçu ici devienne une porte ouverte pour quelqu'un d'autre.*