

## PRÉFACE

Marie-Pierre est inspirée. L'inspiration est un phénomène profond, mais souvent mal compris. Les anciens, qui en savaient long à ce sujet, pensaient l'inspiration comme un don que les dieux accordent aux êtres humains pour leur permettre de proclamer une parole. Une parole qui ne soit pas produite par leur subjectivité, leur goût personnel, leur réflexion intime, mais une parole à même de dire une vérité qui les dépasse et qu'il est temps, pour tous les hommes, d'écouter. C'est comme cela que j'ai reçu ce livre.

Marie-Pierre réalise depuis des années un travail singulier. À partir de son expérience de l'art des transitions et des métamorphoses propres à la Chine ancienne, elle cherche à transmettre ce qui pourrait nous être bénéfique. Elle se met à l'écoute d'une sagesse qui nous concerne. Et cela fait un bien fou!

Je ne sais pas ce qu'il en est pour vous. Mais moi, un certain discours oriental m'ennuie. J'ai l'impression d'une suite de généralités pas toujours bien digérée. Le discours est alors d'autant plus vague qu'il est présenté comme exotique. Il faut dire que j'ai sans doute été trop longtemps au contact de vrais maîtres orientaux pour réussir à avaler ces platitudes. Marie-Pierre fait tout autre chose : elle tente d'intégrer profondément cette

sagesse, pour la laisser renaître à neuf. Oublier le savoir pour discerner ce qui s'impose comme essentiel pour chacun de nous, ici et maintenant.

Un tel geste est beaucoup plus rare, beaucoup plus nécessaire et aussi beaucoup plus inspiré. Si bien que son livre, loin d'être une présentation d'un savoir figé, est le surgissement d'une parole qui nous est adressée avec une urgence, une efficacité et une beauté remarquables.

Chacun, du coup, trouvera dans ce livre de quoi avancer dans sa propre vie; non pas en recevant des informations, ou devant suivre des consignes moralistes ou religieuses qui souvent enferment, étouffent, mais en étant invité à partir à l'aventure. Partir vers ce qui est vraiment important pour soi.

Ce chemin passe par une profonde métamorphose : abandonner la perspective habituelle de penser, concevoir et faire à partir d'une conscience fermée sur elle-même – d'une conscience qui devrait apprendre à se contrôler et à tout contrôler. Marie-Pierre nous invite à partir d'un autre point, dans une autre direction : retrouver l'expérience qu'être humain, c'est être intégré dans une lignée familiale, dans une communauté humaine, en relation avec les rythmes du monde, de la vie... Vivre, c'est non pas un travail de soi sur soi, pour soi, un ensemble de décisions volontaristes, mais une manière d'être toujours plus justement en relation. Et c'est pourquoi, pour dénouer les nœuds qui nous étouffent, il faut apprendre à se réaccorder, comme on accorde un instrument de musique.

Ce livre est l'art de s'accorder à la vie, de s'accorder au monde, de s'accorder aux autres.

Comme je le dis souvent quand j'enseigne la méditation, il ne s'agit pas de s'écouter soi-même, mais d'écouter ce qui en soi nous lie déjà à la réalité, aux autres, à ce qui est. C'est là où s'égarer tant de gens qui cherchent à grandir, à se développer, à surmonter leurs difficultés. On leur explique qu'il faut s'écouter. Et plus ils s'écoutent, plus ils sont enfermés en eux-mêmes. Non, il faut apprendre à écouter les rythmes du monde, de la vie, écouter comment ils nous traversent, comment, en lisant ces mots sur la page, vous faites une rencontre : avec une parole, avec une autrice, et avec vous-même.

C'est pourquoi l'approche courante de la méditation où les gens finissent par être enfermés en eux-mêmes me semble ne faire qu'égarer les gens loin de la terre ferme. Et c'est pourquoi je me sens en si grande communion avec Marie-Pierre.

Elle est d'abord à l'écoute. Elle ne sait pas d'avance. Elle écoute. Elle sort d'elle-même. Elle rencontre ce qui est. Elle nous apprend à voir ce que, sans elle, nous ne voyions pas, qui apparaissait mineur et qui ne l'était pas.

Je crois aussi décisif le souci de l'autrice de revenir sur l'incarnation. Je défends depuis des années une autre approche de la spiritualité, qui consiste à se foutre la paix plutôt que de vouloir être parfait, à s'aimer plutôt que de se sacrifier, à ne plus vouloir atteindre un état qui nous délivrerait de notre humanité concrète, mais au contraire de l'épouser. Et je sais combien cet engagement surprend et désarçonne.

Pour tant de gens, la spiritualité est une sorte d'abandon de notre inscription corporelle (pour reprendre le titre du livre de Francisco Varéla). Un tel discours nous égare, car on cherche des états sublimes, des savoirs exotiques, mais pendant ce temps, on fuit la réalité tangible. On parle de grandes choses positives pour mieux ne pas rencontrer ce qui nous gêne ici et qu'il faudrait pourtant affronter. On oublie que l'essentiel est d'assumer notre existence, d'être là où nous sommes. Et que c'est là une tâche immense...

Marie-Pierre Dillenseger réussit à ne plus séparer le travail sur nos difficultés de couples, de boulot, de notre santé, d'une spiritualité profonde et vraie. Il est temps de réunir, comme elle le fait, le plus simple et le plus profond.

Parce que dans un temps difficile, dans un temps de crise, c'est la seule approche qui peut porter ses fruits.

Je sais que cet ouvrage permettra à tous ceux qui auront la chance de le lire de trouver un vrai chemin pour y réussir.

Fabrice Midal

Dernier livre paru : *Suis-je hypersensible ?*

*Enquête sur un pouvoir méconnu*, Flammarion, 2021