

Michèle RAULIN 16.08.2024

En cette période où on cherche à se récolter de bons souvenirs pour l'année à suivre, j'ai envie de vous parler de la mémoire. Le sentiment du bonheur est d'abord une expérience sensorielle de détente, qui s'accompagne naturellement d'une forme d'expansion de la conscience, l'impression de vivre dans un espace plus ouvert, d'avoir accès à plus de possibles, d'être davantage relié à l'univers.

Evidemment certaines circonstances extérieures favorisent cette détente et cette ouverture. Le calme, le repos, en premier lieu ; la contemplation des belles choses, la nature, l'art, les rires d'enfants, les manifestations de tendresse et d'amour, la réussite. Tout cela nourrit le cœur et imprime un sentiment de bonheur. Les vacances favorisent tout cela. Mais si on regarde bien ce qui se passe à l'intérieur de soi, on voit que cela ne fait que réveiller une dimension bien plus profonde, quelque chose qui était là avant, de toute éternité : toute la beauté, toute la douceur, toute la lumière, toute la joie, tout l'amour du monde ne font que manifester l'écho de notre vraie identité. Comme dit la chanson : ça, c'est vraiment moi ! Là je me sens heureux. se parce que j'ai le sentiment que le monde me ressemble, là je me retrouve.

Être heureux n'est au fond rien d'autre qu'avoir la capacité à l'instant t d'éveiller en soi le souvenir de son vrai soi. Cela signifie simplement que nous n'avons besoin de rien ni de personne d'extérieur pour être heureux. Juste, porter son attention sur le souvenir de cet état, que nous connaissons tous. Maintenir cette attention même dans la turbulence du monde. Garder la connexion même quand ça bugue. J'ai besoin de bonheur, il est où le tiroir ? Juste une attention, réveiller le souvenir. Arrêt sur image, temps figé, silence absolu, même la respiration s'arrête toute seule. C'est un état dont je connais l'expérience. J'y reste, j'y retourne, autant que nécessaire, autant que souhaité. Recharge autonome, gratuite, illimitée,



disponible 24/24. Rien d'extérieur n'aura ces qualités : l'extérieur est éphémère, périssable, limité dans le temps et l'espace, et surtout l'extérieur nous rend dépendant.

J'ai une telle soif de bonheur et la source est là-dedans. Non pas dans les choses dont j'ai ou dont je cherche à me faire le souvenir, mais dans la mémoire de mon vrai moi. Ce qui compte dans l'image, ce n'est pas ce qu'elle représente mais l'état

intérieur qu'elle suscite. Mon vrai moi c'est cet état intérieur totalement ouvert et silencieux, qui produit du bonheur comme les vaguelettes produisent des bulles, et que je peux évoquer à tout moment. Alors petit miracle : ma joie intérieure commence à colorer le monde. Pas besoin d'aller aux Maldives. Voilà ce que j'avais envie de vous partager pour ce mois d'août. Quand la torpeur de l'été en rend l'accès plus facile c'est le temps pour s'imprégner de l'état intérieur de bonheur, pour s'entraîner à en retrouver la mémoire. C'est peut-être la seule que l'on ne perdra jamais.