

J'ai été testé « positif »

Le Covid comme chemin spirituel

Chers amis, novembre a laissé la place à décembre. Cette année, le début de l'hiver est plus froid que d'habitude. À la radio et à la télévision, de nouveaux mantras de peurs tentent inlassablement de pénétrer les esprits : « La cinquième vague est là », « La troisième piqûre est obligatoire », « Le nouveau variant est présent sur le sol français »... Des événements sont annulés, les gens tombent malades ou ont peur de tomber malades, et ils tombent malades de ça. Les pharmacies débordent et prospèrent. Les gens sont toujours traumatisés par les confinements et les couvre-feux de l'année dernière.

Noam, mon fils, a passé une semaine entière à la maison. Il était privé d'école et d'activités sociales car il était « cas contact ». Hier, on a enfoncé les petits bâtonnets dans ses narines et son innocence a finalement été prouvée. Avant-hier, tandis que je faisais la queue à la caisse au supermarché, une femme d'une cinquantaine d'années m'a grondé : « Monsieur ! Mettez votre masque correctement, sur le nez ! » Bref : il règne une ambiance de confusion, de tension et d'anxiété, de culpabilité et de méfiance. Sans aucun doute – c'est une période difficile.

Habituellement (et ça n'a rien à voir avec l'épidémie), novembre est une période où je déprime. Cette année, hormis le temps froid et maussade, j'ai toutes les raisons du monde d'être de mauvaise humeur. Pour ceux qui ne sont pas au courant, j'ai perdu presque tout mon travail de musicien (encore ce matin, j'ai dû annuler un contrat important, cette fois-ci pour le « Beygale Orkestra »), j'ai perdu une bonne partie de mes libertés (sorties, loisirs), j'ai reçu des amendes et des lettres de harcèlement de la part des autorités (« non-port du masque sur la voie publique »), et récemment, cinq gendarmes sont venus chez moi pour exiger que je retire la pancarte de protestation que j'avais placée à l'entrée : « Non au pass sanitaire ». Franchement, je commence à mieux imaginer ce que c'était que de vivre sous l'ombre du KGB ou d'autres régimes totalitaires. Mais pourquoi me fatiguer et vous fatiguer avec tout ça ?

Ne vous inquiétez pas, je ne vous écris pas une longue lettre pour me plaindre, pour râler. Cette fois, je veux partager avec vous seulement de bonnes nouvelles. Je suis donc heureux de vous annoncer que cette année, novembre s'est passé, et décembre commence sans que je sois déprimé. Pour la simple raison que j'ai récemment pris une décision. Une décision importante. Une décision tellement révolutionnaire que je suis sûr que si j'ai le courage de m'y tenir, ma vie va changer radicalement en conséquence.

On peut la décrire succinctement comme ceci :

J'ai décidé d'accepter et de voir tout ce qui m'arrive positivement.

Je vous parle en toute sincérité, sans la moindre once d'ironie. Ce n'est pas une compréhension, ni une théorie. C'est une décision. Une promesse que je me suis faite à moi-même et que je fais au monde. C'est une question d'attitude, et, si vous voulez, un mode de vie. C'est une manière d'être à

mettre en pratique, avec volonté et persévérance. Et seule l'expérience réelle, jour après jour, heure par heure, prouve la puissance et l'efficacité de cette décision chancelante. J'en témoigne : les fruits que l'on peut cueillir à la suite d'une telle décision sont tangibles et immédiats. Et ils ont bon goût !

J'ai de nombreux petits exemples concrets qui me prouvent que ma décision est bonne et valable. Mais ma preuve écrasante est le fait que malgré tout ce qui se passe autour de nous, malgré les conditions actuelles, qui ne sont certainement pas faciles, je suis resté relativement calme et paisible, de bonne humeur et je ne suis pas tombé dans une dépression.

Ceci est aussi mon encouragement à continuer sur cette voie, à tenir ma promesse envers moi-même et envers le monde. Depuis que j'ai pris la décision, j'effectue des tests plusieurs fois par jour, dans toute situation inconfortable, chaque fois qu'une émotion désagréable survient, chaque fois que j'entends quelque chose d'agaçant (à la radio ou dans la rue), chaque fois que je rencontre ce qui semble à première vue un obstacle, un problème, dans toute configuration difficile. Alors je m'arrête, je prends une profonde inspiration et je vérifie. Si le résultat du test est « positif », je me procure un « pass » (un sourire sur mes lèvres pour preuve) et je me permets de continuer ma journée.

Crise en chinois

Grâce à ce nouveau regard avec lequel j'ai décidé de voir les choses, je comprends enfin que la crise mondiale à laquelle nous assistons tous n'est pas forcément une chose négative. D'ailleurs, la plupart des gens que je connais s'accordent à dire qu'il s'agit d'une crise générale qui touche tous les domaines : écologique, politique, économique, social, culturel, moral, spirituel. Ce n'est pas seulement une crise « sanitaire ». L'épidémie de coronavirus n'est en ce sens que la pointe de l'iceberg, l'un des nombreux voyants rouges qui s'allument en ce moment.

Sous ce regard, la crise générale s'avère tout à coup une chose positive. Car une crise est aussi une opportunité. Lorsque le mot « crise » est écrit en chinois, il se compose de deux signes*, l'un symbolisant le « danger » et l'autre « l'opportunité ». En effet, une période de crise est une période très particulière. C'est l'occasion de faire une pause pour faire un bilan, de poser des questions de fond, de revoir nos valeurs, de faire la différence entre ce qui est important et ce qui est superficiel, de prendre des décisions courageuses, pour finalement changer, grandir, se développer et se réveiller **.

* 危機

** Si je ne me trompe pas, Naomi Klein, la militante canadienne pour une justice sociale et écologique, revendique quelque chose de similaire dans son livre *Tout peut changer : capitalisme et changement climatique*.

Parfois, j'ai l'impression que c'est même de la chance, que nous sommes privilégiés de traverser cette période difficile et éprouvante. Car nous avons ici l'opportunité d'assister et de participer à des moments très importants et significatifs pour l'humanité et la planète. En effet, en tant qu'individus, comme en tant que société, notre réaction à tout ce qui se passe actuellement semble cruciale. Que

nous le voulions ou pas, nous avons un rôle, une tâche importante à accomplir. C'est une tâche difficile et lourde d'un côté, mais passionnante et noble de l'autre.

La deuxième flèche

La douleur est souvent une douleur « inutile » que nous nous causons à nous-mêmes et que nous cultivons dans une dimension mentale et psychologique.

Le Bouddha a donné une parabole sur un homme qui a été touché par une flèche. La blessure causée par la flèche est réelle et douloureuse, mais au lieu de soigner la blessure, l'homme se tire immédiatement une « seconde flèche », une flèche irréaliste. C'est-à-dire qu'il ajoute davantage à sa souffrance et à sa douleur en se disant des choses comme : « Quel idiot j'ai été de ne pas pouvoir échapper à cet incident », ou : « Maintenant tout est perdu », ou : « C'est probablement une blessure très grave, je ne pourrai jamais guérir, comme c'est injuste, comme je suis malheureux », etc.

La première flèche représente les épreuves et les difficultés que la vie nous présente (accident, maladie, perte, pénurie, conflit, agression, crise politique...). L'impact de cette flèche et la douleur qu'elle provoque sont inévitables. Mais à cette douleur, nous ajoutons presque toujours une douleur mentale, sous forme de remords, de confusion, d'inquiétude, de culpabilité, de peur ou de colère. C'est la deuxième flèche, que nous tirons nous-mêmes et qui peut être évitée. En bref, on ne peut pas éviter complètement la souffrance, mais on peut certainement en éviter une grande partie. En observant bien, on constate que les souffrances humaines sont pour la plupart des souffrances que nous nous infligeons à nous-mêmes en tirant l'autre flèche.

Voici, par exemple, ma vision de ces deux flèches dans le contexte de l'épidémie de Covid et ce qui s'est passé en conséquence dans le monde ces deux dernières années :

1.

Une maladie virale très contagieuse et pas du tout agréable, aux variations infinies et sans vaccin efficace (pour l'instant), dont les symptômes incluent entre autres : une forte fièvre durant quatre à cinq jours, des maux de tête, de la toux, une perte du goût et de l'odorat, avec un taux de mortalité relativement faible et touchant surtout une population à risque (pour ceux qui ne le savent pas, l'âge moyen des personnes décédées en France à cause du Covid est de 82 ans, l'espérance de vie en France en temps normal étant de 83 ans). **Tout cela est la première flèche.**

2.

Peur disproportionnée, nervosité, panique, hystérie générale, confusion, confinements, couvre-feux, amendes, restrictions de libertés et de mouvement, propagande, censure, fermetures de classes, annulation d'événements, vie et travail dans la dimension virtuelle (vie devant les écrans), chômage, anxiété, visages privés de sourires et d'expression (cachés derrière des masques), tests PCR deux fois par semaine, hypocondrie inscrite dans la loi, pénalité, culpabilisation, dénonciations, division et isolement, polémique, discrimination, coercition, menaces, tensions dans les familles, tensions au

travail, tensions avec les voisins, préoccupation obsessionnelle du sujet. En bref, ce que Carl Jung appelle une psychose collective. **Tout cela est la deuxième flèche.**

À la lumière de ce diagnostic, ma conclusion est claire : plus qu'une maladie physique, le Covid est devenu une maladie mentale.

Cette maladie mentale est également très contagieuse et sans vaccin efficace. Il est de la responsabilité personnelle de chacun d'entre nous d'être prudent et attentif à ne pas être infecté et à ne pas contaminer les autres (respectez SVP les gestes barrières de l'intérieur !). Il est de notre responsabilité personnelle de rester sereins et sains d'esprit dans cette atmosphère de folie et de délire général.

Corona / Karouna

En sanscrit, « karouna » signifie compassion. Est-il vraiment possible, comme nous l'enseignent les grands maîtres spirituels de l'humanité, de transformer notre colère en compassion ? J'avoue que beaucoup de colère peut monter en moi à propos de ce qui se passe. Colère contre les dirigeants, colère contre les laboratoires de vaccins, colère contre les cyniques (ceux qui utilisent une situation sensible pour gagner du pouvoir ou pour tirer un profit), colère contre les gens simples, les gens « ordinaires », qui obéissent sans réfléchir, qui croient à tout ce qu'on leur dit, victimes de la propagande et de la manipulation. Et j'ai aussi en moi une certaine colère contre ceux qui cèdent à la pression pour des raisons dites pragmatiques. Ceux qui disent pour leur défense : « Mais je n'avais pas le choix. » Enfin j'avoue, la colère essaye de surgir en moi contre ceux qui passent rapidement devant le panneau que j'ai placé à l'entrée de ma maison en rigolant, comme si c'était une petite blague que j'avais écrite là... Dites-vous maintenant que ma colère contre le monde entier est une « seconde flèche » que je me tire dans le pied. Vous avez tout à fait raison !

Ma colère, si je ne la traite pas avec soin, finira par me ronger de l'intérieur et me causer beaucoup de chagrin, de souffrance et de douleurs inutiles. Alors, chers amis, je déclare que je ne me mettrai plus en colère. Ni contre vous, ni contre personne. J'effectue l'autotest. Quelle soulagement : je suis toujours positif !... Le sourire revient sur mes lèvres et j'ai renouvelé ainsi mon « pass ». Puis, sous cette lumière positive, je ne peux que souhaiter à nous tous que nous nous réveillions bientôt et que nous nous débarrassions des souffrances inutiles. Si Corona est censé être la maladie, karouna (compassion) est sûrement le remède.

L'impermanence et Hanoukka, « la fête des Lumières »

Une autre vision profonde importante dans le bouddhisme est la notion de l'impermanence. Tout est temporaire, tout est éphémère, tout passe et se transforme. Il suffit d'observer les phénomènes pour constater : rien au monde n'existe pour toujours. Après la nuit vient le jour, après la marée basse commence la marée haute. Après l'hiver, même s'il est long et dur, le printemps finit par arriver. Même les empires les plus puissants, même les dictatures les plus fermes, sont voués à la chute. Et après la vie (non, personne ne sait comment la prolonger à l'éternité, pas même les scientifiques des

laboratoires secrets de Pfizer et Moderna), vient, comme on le sait, la mort du corps physique. Alors, est-il possible de dire de la nuit qu'elle est meilleure que le jour ? Est-il possible d'ignorer la marée basse et de vivre l'expérience de l'océan uniquement lorsqu'il est en état de marée haute ? Est-il possible de renoncer à l'hiver et de le remplacer par un printemps sans fin ? Non. De la même manière probablement, il est également impossible de dire que la dictature, une pandémie ou la mort sont de « mauvaises » choses.

Les Juifs fêtent actuellement Hanoukka, « la fête des Lumières ». C'est le symbole de la victoire de la lumière sur les ténèbres. Le temple de Jérusalem a été détruit et profané, et selon la légende, seule une petite cruche d'huile a été sauvée, grâce à laquelle la « menorah », la grande lampe sacrée, a pu être rallumée. C'est l'histoire la petite lumière, le petit espoir né au cœur des grandes ténèbres. (Pareille comme l'histoire de Noël...) Et cette lumière augmente progressivement. Pendant les huit jours de la fête de Hanoukka, chaque jour, selon la tradition, une autre bougie est rajoutée et allumée jusqu'à ce que toutes les branches de la lampe brillent. C'est un joyeux spectacle !

Peut-être est-ce finalement un bon signe que l'obscurité s'approfondisse de nos jours, que la situation s'aggrave ces derniers temps, que les choses aillent de pire en pire ? Peut-être que cela signifie que de petites lumières de conscience vont bientôt s'allumer ici et là ? Peut-être qu'il arrivera bientôt, le revirement tant attendu, le changement pour le mieux ? Peut-être avons-nous besoin d'atteindre un pic de confusion, un pic d'hystérie, un pic de folie, un pic d'absurdité, un pic de violence pour que les gens finissent par en avoir assez et qu'ils comprennent qu'il est temps de se réveiller ? Combien de « variants » de plus accepterons-nous d'avalier ? Combien d'autres « piqûres de rappel » accepterons-nous de nous faire injecter ? Combien encore de notre liberté et de notre démocratie voudrions-nous sacrifier ? Combien de punitions et restrictions subirons-nous en baissant la tête ? Les non-vaccinés, par exemple, devraient-ils être confinés, emprisonnés ou encore mis dans des camps pour que l'opinion publique change enfin ? Ou accepterons-nous cela aussi ? Jusqu'où ira-t-on avant de dire : « Basta » ?

Tout passe, tout change, tout se transforme, et ce qui a l'air bon s'avère parfois mauvais, et vice-versa. Le vrai défi est probablement de rester calme, humain, serein et heureux autant que possible et tout au long du chemin.

« Mieux vaut allumer une bougie que maudire les ténèbres. » (Lao Tseu)

Confusion / cœur

S'il faut décrire la période actuelle en un seul mot, c'est bien le mot confusion qui s'impose. Nous sommes tous perdus. À la fois les dirigeants, les scientifiques, les vaccinés qui se prétendent « pour », et les non-vaccinés qui se prétendent « contre ». Pour chaque site Internet, pour chaque article qui présente telle statistique ou telle analyse sur le sujet, il existe en face un site qui dit et prouve exactement l'inverse. Je suis perdu aussi. Les esprits vifs d'entre vous seront sûrement contents de repérer de nombreuses contradictions dans mon texte...

Mes grands-parents maternels ont immigré en Israël depuis l'Irak dans les années 1950. Leur nom de famille était alors Bilboul (ce joli mot signifie « rossignol » en arabe). Mais en hébreu, ça sonne mal,

un peu ridicule, car ça veut dire littéralement « confusion ». Personne ne veut se présenter à l'école ou au travail avec un tel nom. Par conséquent, il a été décidé par le chef de la famille de changer le nom en Leb (prononcé : « lev »), ce qui signifie en hébreu « cœur ». Ce changement est une sorte de jeu de mots, car les deux lettres au milieu de Bilboul, le « L » et le « B » ont été conservées. Aujourd'hui, j'ai compris la signification symbolique de ce changement de nom. « Confusion » représente la tête, l'intellect, l'esprit (« the mind » en anglais). C'est notre mental confus, bavard et conflictuel qui tire sur nous sans cesse l'autre flèche. Le cœur est simplement un cœur. Le cœur est l'intuition. Quand vous ne savez pas qui a raison et qui a tort, ce qui est juste et ce qui ne l'est pas, ce qui vaut la peine et ce qui ne vaut pas la peine d'être fait, on vous dit : « N'écoute pas ta tête, écoute ton cœur. » Parce que le cœur représente la compassion et l'amour. Il représente la paix et la sagesse qui n'est pas la sagesse dualiste de la tête, l'intellect. Je prie pour que nous aussi, en tant que société, en tant qu'humanité, nous décidions de changer notre nom de famille de « confusion » en « cœur », d'arrêter ainsi de détruire, et de nous mettre à réparer tout ce que nous avons déjà détruit.

Amit / amitiés / conflictualité

Mon prénom vient de la racine hébraïque E.M.T. (א.מ.ת) Il se trouve qu'elle a un double sens. Jusqu'à récemment, j'ai choisi d'ignorer le sens « négatif » et de me référer uniquement au sens « positif » de mon nom : amitiés, collègue, partenariat, fraternité. Mais dans les lettres hébraïques d'« Amit » se cache aussi le mot « imut », qui veut dire : rivalité, compétition, conflit, querelle. En se plongeant dans les sources de cette langue très ancienne, on apprend que le sens neutre (ni positif, ni négatif) de la racine E.M.T est en fait « en face », « vis-à-vis » ou simplement « rencontre ».

Une rencontre est un événement neutre. Une rencontre peut être positive ou négative, cela dépend des circonstances, cela dépend de la direction dans laquelle vous l'emenez et de ce que vous en faites. J'ai passé une grande partie de ma vie à résister, à me battre. J'ai creusé mon chemin par l'effort. Des fois, avec ma nature de provocateur j'ai cherché la bagarre. Même lorsque j'ai fait un voyage en roulotte « pour la paix » de la France jusqu'à Jérusalem (certains d'entre vous se souviennent de cet épisode), je l'ai fait dans un esprit guerrier. Aujourd'hui, je suis fatigué, et je veux lâcher prise, ne plus me battre. Mais lâcher prise ne signifie pas se désintéresser, abandonner, baisser les bras. Il existe une différence importante entre la non-résistance et l'indifférence. Je crois que l'on peut influencer, changer, l'on peut vivre dans ce monde et être fidèle à sa vérité sans être nécessairement en conflit avec les autres. Les enseignants Zen parlent d'une action qui résulte de l'inaction. Mon maître, le moine vietnamien Tich-Nhat-Hanh, dont je m'inspire depuis une dizaine d'années, le dit ainsi : je contribue (en faisant de mon mieux), mais je ne prétends pas maîtriser les résultats.

Bonne chance à nous tous !

Joyeuses fêtes des lumières : Hanoukka, Noël, Yule et compagnie.

Amitiés,

Amit