

Roger DUQUE
Christophe HECKLY

MANUEL PRATIQUE DE
SAGESSE POPULAIRE

Manuel pratique de sagesse populaire

Découvrir le monde et se découvrir

Avant-propos

Tout a déjà été dit et redit depuis des millénaires, mais il semblerait qu'on ne retienne rien ou bien peu de l'expérience de nos ancêtres concernant la science du bien vivre contrairement à toutes les autres sciences.

Il semblerait qu'on ne retienne rien ou bien peu de l'expérience de nos ancêtres concernant la science du bien vivre contrairement à toutes les autres sciences.

Dans les sociétés traditionnelles, les anciens avaient vocation à transmettre aux plus jeunes leur expérience, afin de tirer parti de leurs propres erreurs et de les inciter à ne pas commettre les mêmes. Cette transmission pouvait avoir lieu le soir, après les durs travaux de la journée, à l'occasion de veillées au cours desquelles les parents et aïeux racontaient soit leur propre histoire, soit des légendes et contes dont il fallait tirer les leçons.

L'apprentissage de la vie se fait en tirant parti de ses propres expériences et erreurs mais en ayant à l'esprit les conseils des anciens on peut tirer plus d'enseignements de notre propre vécu.

L'apprentissage de la vie se fait en tirant parti de ses propres expériences et erreurs mais en ayant à l'esprit les conseils des anciens on peut tirer plus d'enseignements de notre propre vécu.

La vie est un éternel recommencement et depuis des millénaires, les hommes sont confrontés aux mêmes épreuves, aux mêmes erreurs, au même questionnement.

La vie est un éternel recommencement et depuis des millénaires, les hommes sont confrontés aux mêmes épreuves, aux mêmes erreurs, au même questionnement.

Aujourd'hui dans la majorité des pays les veillées ont disparu, du moins dans nos pays dits développés. Les anciens restent cependant disponibles pour transmettre leur expérience aux jeunes. Ils peuvent se mettre à leur place, car ils se souviennent encore de leur propre jeunesse, alors que les jeunes ont du mal à imaginer leur vieillesse et préfèrent ne pas y penser. Ils restent cependant ouverts aux conseils des anciens, même s'ils ne les suivent pas toujours les trouvent dépassés et veulent faire leurs propres expériences. Ce n'est qu'en vieillissant qu'ils s'apercevront qu'on ne voit pas la vie de la même manière à vingt ans, à quarante ans ou à soixante ans. Mais lorsqu'on se dit « mon père avait raison » il est souvent trop tard.

Ces quelques pages ont vocation, sans aucune prétention, à essayer de transmettre les conseils que pourraient donner nos ancêtres, en faisant appel aux maximes et proverbes que nous ont laissés les philosophes depuis l'antiquité mais aussi à la « sagesse des nations ». Il ne faut pas oublier que, s'il est bon de suivre ces préceptes et règles de conduite, ils sont aussi faits pour être parfois transgressés. Chacun doit cependant savoir faire un bon usage de la transgression en fixant ses propres règles de conduite. Comme disait Jean Cocteau, « Il faut savoir jusqu'où on peut aller trop loin ».

S'il est bon de suivre ces préceptes et règles de conduite, ils sont aussi faits pour être parfois transgressés.

Ce livre, n'apporte rien de nouveau sur le fond, seule la forme, la pédagogie « la méthode » nous apparaît comme peut-être différente.

Nous cherchons à stimuler la capacité de questionnement et d'introspection du lecteur plutôt que de lui faire part de notre analyse ou de nos réponses.

Nous cherchons à stimuler la capacité de questionnement et d'introspection du lecteur plutôt que de lui faire part de notre analyse ou de nos réponses.

Pour tirer les fruits de cette « méthode » la condition est que le lecteur sorte du confort de la simple lecture pour faire l'effort de lier chaque citation à une expérience vécue. Ce n'est qu'avec cet effort d'introspection que ce livre apportera un enseignement propre à chacun. Il n'est qu'un outil à la réflexion sur nous-mêmes, notre vie notre être.

Pour tirer les fruits de cette « méthode » la condition est que le lecteur sorte du confort de la simple lecture pour faire l'effort de lier chaque citation à une expérience vécue

Pourquoi avoir présenté ce traité en trois livres ?

C'est parce qu'il ne faut pas succomber à la tentation facile d'une productivité illusoire en passant au livre suivant sans avoir réellement intégré l'enseignement du précédent. Pour une véritable assimilation du message il est nécessaire, nous semble-t-il, de prendre le temps d'écrire pour chaque citations ses propres anecdotes, ses propres expériences.

Le but est de recevoir l'enseignement, le digérer, l'assimiler pour capter son sens profond, afin de l'intérioriser jusqu'à ce qu'il fasse partie de nous, signe du changement véritable et de notre progression spirituelle sur le chemin de la sagesse.

Il ne faut pas succomber à la tentation facile d'une productivité illusoire en passant au livre suivant sans avoir réellement intégré l'enseignement du précédent

Le but est de recevoir l'enseignement, le digérer, l'assimiler pour capter son sens profond, afin de l'intérioriser jusqu'à ce qu'il fasse partie de nous, signe du changement véritable et de notre progression spirituelle sur le chemin de la sagesse.

Dans le Livre I, nous allons nous attacher à découvrir le monde, puis à partir de cette découverte, à nous découvrir nous-mêmes, en prenant bien garde de commencer par changer en nous ce que nous voudrions changer autour de nous. Ensuite, dans le Livre II, nous allons apprendre à aimer les autres, y compris dans leurs différences, et à nous aimer nous-mêmes, car il n'y a pas de vraie connaissance sans amour. Enfin, dans le Livre III, nous envisagerons d'agir sur le monde et d'agir sur nous-mêmes tout en sachant que le succès ou l'échec ne dépend pas seulement de nous et en acceptant notre destin avec fatalisme.

Du fait du grand nombre de maximes et de contes illustrant ces dernières que nous citons on peut avoir l'impression, en première lecture, qu'il y a trop d'idées différentes et qu'il manque un « fil conducteur ». C'est pour essayer de faire apparaître ce fil conducteur sans être trop directif, de manière à favoriser le questionnement du lecteur que nous avons regroupé tous ces textes par thème avec plus ou moins de réussite et d'habileté.

Nous avons rajouté des encadrés de manière à faire ressortir les idées principales et à faciliter une relecture rapide de ce livre car chercher à accéder à la sagesse est un but irréalisable mais pour continuer de s'en approcher pas à pas il est nécessaire d'en faire l'effort sans relâche, il est donc nécessaire de lire et relire cet ouvrage régulièrement pour que la perception de nous-mêmes et du monde évolue.

Nous avons laissé également de nombreux blancs afin de permettre aux lecteurs d'inscrire les commentaires que ce texte lui suggère.

Nous cherchons à passer du savoir à l'être et cela ne peut se faire qu'en laissant le temps au temps et étape après étape.

Car tendre vers la sagesse n'est pas apprendre des choses, augmenter nos connaissances mais approfondir la Connaissance de nous-mêmes, des autres, de l'univers, et tendre vers une vie harmonieuse pleine de Lumière.

Il faut nous mettre en état de recevoir, d'accueillir l'enseignement suivant.

Il faut nous mettre en état de recevoir, d'accueillir l'enseignement suivant.

C'est à cette condition qu'il sera possible de développer la vision du cœur, la pleine conscience (altruiste, conviviale) universelle et collective.

Pour réaliser le potentiel que nous avons tous en nous, l'idée n'est pas de rajouter des strates de connaissances ou de savoir mais plutôt de débroussailler tout ce qui constitue un obstacle à la réalisation de notre potentiel spirituel, de plein et perpétuel bonheur.

L'idée n'est pas de rajouter des strates de connaissances ou de savoir mais plutôt de débroussailler tout ce qui constitue un obstacle à la réalisation de notre potentiel spirituel.

En travaillant à partir de nos propres expériences, nous effectuons une double fonction :

- de transmission de notre histoire personnelle profonde et marquante qui a contribué à faire de nous ce que nous sommes (l'être d'aujourd'hui qui sera différent de celui de demain) à notre entourage

- d'introspection, à notre découverte intérieur sans jugement ni complaisance à l'écoute de nous-mêmes et des autres de manière à permettre notre éveil intérieur.

En travaillant à partir de nos propres expériences, nous effectuons une double fonction :

- **de transmission de notre histoire personnelle profonde et marquante qui a contribué à faire de nous ce que nous sommes (l'être d'aujourd'hui qui sera différent de celui de demain) à notre entourage**

- **d'introspection, à notre découverte intérieur sans jugement ni complaisance à l'écoute de nous-mêmes**

et des autres de manière à permettre notre éveil intérieur.

Nous ne pouvons intégrer que par l'expérience, l'expérimentation sinon cela risque de rester virtuel ou du moins purement intellectuel (de même que savoir quels exercices d'abdominaux il faut faire et les faire ne donne pas le même résultat)

Si l'on se contente de lire chaque citation sans faire l'effort et le travail de l'associer à du vécu et de rédiger cette expérience de vie, alors on en retirera nettement moins d'enseignements, et on sera dans une illusion de compréhension intellectuelle mais on restera relativement pauvre au niveau du cœur et de la véritable appropriation de la connaissance.

Sans faire l'effort et le travail on sera dans une illusion de compréhension intellectuelle mais on restera relativement pauvre au niveau du cœur et de la véritable appropriation de la connaissance

Soit on lit ce livre en tant que spectateur dans une optique de divertissement soit on l'explore en tant qu'acteur en effectuant un véritable travail sur soi, afin d'avancer vers la sagesse, la liberté, en brisant l'une après l'autre une partie de ses chaînes, de ses blocages afin de devenir pleinement acteur de sa vie.

Soit on lit ce livre en tant que spectateur dans une optique de divertissement soit on l'explore en tant qu'acteur en effectuant un véritable travail sur soi, afin d'avancer vers la sagesse, la liberté, en brisant l'une après l'autre une partie de ses chaînes

Il faut être capable de savoir (livre I), puis ressentir (livre II), pour enfin éprouver et expérimenter.

C'est bien de savoir décrire la vie d'un arbre mais c'est bien aussi d'être émerveillé, touché par l'arbre, en faisant appel non seulement à notre intellect, mais aussi à notre cœur.

Il faut être capable de savoir (livre I), puis ressentir (livre II), pour enfin éprouver et expérimenter (livre III).

L'interdépendance des aspects théoriques et pratiques est évidente dans le domaine des sports ou des arts, alors que dans le domaine de la philosophie, de la psychologie ou des activités spirituelles il est plus facile de tomber dans le piège illusoire de l'unique savoir.

Nous devons privilégier l'être par rapport au paraître et exercer notre jugement sur la réalité plutôt que sur des préjugés ou des a priori.

Chacun de nous a besoin d'échange, de partage, d'intégration, et d'accueillir la ou les différences.

Notre motivation est d'aller vers plus d'altruisme et de bienveillance et non de nous livrer à un exercice intellectuel.

L'objectif est de se connecter à soi-même, donc aux autres et à la lumière principielle (Il y a des endroits propices à cet état pour chacun) et de le faire ici et maintenant.

L'objectif est de se connecter à soi-même, donc aux autres et à la lumière principielle

Tout n'est pas binaire (vrai ou faux) mais la recherche de la vérité doit prendre en compte la multiplicité des situations et les contradictions de chaque être humain.

Nous devons donner toute sa place à la connaissance émotionnelle à côté de la connaissance purement intellectuelle.

Le savoir est insuffisant, si ce n'est pour se faire plaisir, comme par exemple avec un jeu de mots croisés.

Seule la pratique, l'expérience interne et véritable peuvent nous amener à changer, progresser, se trouver ou se retrouver par un retour vers la flamme initiale de la création (prendre en compte la dualité mais la dépasser pour retourner au principe).

Nous devons donner toute sa place à la connaissance émotionnelle

Allons-nous effectuer un état des lieux intérieur sans volonté de changement, dans une sorte d'introspection narcissique ou avec une ferme intention de changement dans le but de nous améliorer ?

Allons-nous effectuer un état des lieux intérieur sans volonté de changement, dans une sorte d'introspection narcissique ou avec une ferme intention de changement dans le but de nous améliorer ?

Il y a plusieurs vérités, à l'image de la roue qui permet différents angles d'approche (les rayons) pour essayer de percevoir la même vérité principielle/absolue (le moyeu).

La lumière est une découverte personnelle et chacun découvre ce qu'il est spirituellement préparé à découvrir à chaque étape de sa vie.

Livre I

Explorer le monde et se découvrir

Introduction : découvrir pour connaître

Il faut nous débarrasser de nos conditionnements, être vraiment curieux et accepter la différence ou plutôt les caractéristiques différentes sans jugement.

Manger des insectes plutôt que des escargots ou des huîtres vivantes n'est qu'une question d'environnement et d'habitudes sociales que l'on peut prendre pour une vérité absolue alors qu'elle n'est que relative.

Introduction

Pour s'efforcer de mieux connaître le monde, il faut nous débarrasser de nos conditionnements, être vraiment curieux et accepter la différence ou plutôt les caractéristiques différentes sans jugement. Nous devons faire preuve d'une curiosité insatiable et toujours en éveil, avoir la capacité de s'intéresser à tout et un vrai désir d'apprendre sans idées préconçues. Gardons toujours la capacité de nous étonner de ce que nous voyons et de nous poser des questions, au lieu de nous borner à enregistrer des informations et des connaissances nouvelles.

Il faut nous débarrasser de nos conditionnements

L'exploration de nous-même peut faire peur car on appréhende ce que l'on pourra y trouver et l'on a naturellement tendance à se divertir dès que nous avons du temps de libre (par le jeu, le suivi de l'actualité, l'envoi de sms etc.) afin de ne pas trop réfléchir sur nous-mêmes pour trouver des idées nouvelles et nous livrer ainsi à une « intro prospection ».

L'exploration de nous-même peut faire peur car on appréhende ce que l'on pourra y trouver

Introduction

Une vision des choses différente de la nôtre ne peut que nous enrichir maintenant ou plus tard, accueillons la plutôt que de vouloir convaincre les autres que notre manière de voir est la meilleure, acceptons qu'il y ait plusieurs voies pour envisager les choses sans penser que les autres sont dans le faux pour autant.

Une vision des choses différente de la nôtre ne peut que nous enrichir maintenant ou plus tard

La différence engendre soit la curiosité bienveillante, source de richesse, en accueillant et en recevant, soit le rejet de principe de la fermeture d'esprit, source de pauvreté, en refusant ce qui pourrait être un cadeau de la vie, une découverte, une exploration.

La différence engendre soit la curiosité bienveillante, source de richesse, car on accueille on reçoit, soit le rejet de principe de la fermeture d'esprit, source de pauvreté car on refuse ce qui pourrait être un cadeau de la vie, la découverte, de l'exploration.

Ce qui est habituel n'est pas forcément ce qui est naturel. Chaque société, chaque époque, chaque culture et chaque région a ses propres coutumes et traditions qui peuvent parfois paraître artificielles et qui le sont

Introduction

effectivement pour quelqu'un qui les voit de l'extérieur et qui n'en connaît pas les motivations profondes.

Chapitre I

Découvrir et mieux comprendre le monde

Pour se connaître soi-même, plutôt que de commencer par l'introspection, il est préférable d'ouvrir les yeux sur le monde et sur les autres sans idées préconçues. C'est en essayant de mieux comprendre les autres afin de les accepter tels qu'ils sont que nous parviendrons à nous découvrir et à nous accepter nous-mêmes, en prenant en compte nos propres caractéristiques (que beaucoup nomment qualités et défauts) d'une manière plus objective.

Pour se connaître soi-même, plutôt que de commencer par l'introspection, il est préférable d'ouvrir les yeux sur le monde et sur les autres sans idées préconçues.

A/ S'ouvrir au monde sans porter de jugement

Nous avons souvent trop tendance à porter des jugements péremptoires sur les façons de vivre qui ne correspondent pas à nos habitudes et qui donc nous dérangent. C'est cette volonté de toujours juger et d'effectuer un tri entre ce qui nous plaît et ce qui ne nous plaît pas, ce qui est bien et ce qui ne l'est pas, qui risque de nous empêcher de comprendre vraiment les autres.

C'est cette volonté de toujours juger et d'effectuer un tri entre ce qui nous plaît et ce qui ne nous plaît pas, ce qui est bien et ce qui ne l'est pas qui risque de nous empêcher de comprendre vraiment les autres.

Tout le monde peut sembler d'accord sur un tel principe. Pourtant on le voit rarement mis en application. Chacun a naturellement tendance à porter des jugements et à avoir des avis sur tout, sans chercher à mieux s'informer et à mieux comprendre. L'éducation donnée aux enfants et aux jeunes devrait les aider à corriger ce travers en les incitant à étudier les questions de manière approfondie plutôt que d'exprimer des opinions péremptoires et superficielles. Désormais, le système éducatif, mais aussi les médias et les réseaux sociaux encouragent plutôt cette attitude. Tout le monde est invité à réagir rapidement sur toutes sortes de questions,

souvent sans bien les connaître. Il n'est pas question d'avoir l'honnêteté de dire « je ne sais pas », au contraire il faut émettre des opinions tranchées et définitives, sous peine de passer pour quelqu'un qui manque de caractère. Au-delà, bien souvent après avoir exprimé notre opinion, nous cherchons à convaincre les autres d'adhérer à notre pensée sans chercher réellement à les écouter à recevoir leur conception du sujet. Nous ne parlons pas pour donner et recevoir mais pour convaincre en flatter notre ego sans progresser dans notre vision des choses, sans s'enrichir de l'échange.

Bien souvent après avoir exprimé notre opinion, nous cherchons à convaincre les autres d'adhérer à notre pensée sans chercher réellement à les écouter à recevoir leur conception du sujet.

Les voyages forment la jeunesse

Dès son plus jeune âge, l'homme a intérêt à se confronter à des cultures différentes de la sienne et à connaître des modes de vie différents, ce qui lui apprendra la tolérance. De plus, les voyages le mettront souvent dans des situations imprévues qui lui apprendront à réagir rapidement. Même sans voyager très loin, nous pouvons déjà nous enrichir de la manière de vivre différente de notre voisin (différences d'éducation, de culture, de religion, de métier, de structure familiale). Souvent nous ne comprenons pas les gens différents, nous ne cherchons pas à les connaître et donc nous

sommes responsables de nos propres œillères. Nous voyons toujours le monde comme notre propre palier à travers un judas.

Même sans voyager très loin, nous pouvons déjà nous enrichir de la manière de vivre différente de notre voisin

Souvent nous ne comprenons pas les gens différents, nous ne cherchons pas à les connaître et donc nous sommes responsables de nos propres œillères.

Il n'y a qu'une maxime absolue, c'est qu'il n'y a rien d'absolu (Auguste Comte)

Maintenant à vous de faire le récit d'une expérience personnelle qui illustre les maximes ou contes ci-dessus :

Date :

Lieu :

Il faut s'abstenir de tout préjugé et de tout dogmatisme et observer le monde en faisant appel à son intuition plutôt que de rechercher des vérités définitives. Une idée peut paraître vraie ou fausse selon les circonstances. Nous sommes pourtant toujours à la recherche de certitudes et nous en avons besoin car elles nous donnent un certain confort intellectuel. Il nous est parfois difficile de remettre complètement en cause ce que nous avons appris et que nous croyons savoir. On constate que certains scientifiques ont du mal à abandonner des théories qu'ils ont étudiées pendant des années, alors qu'ils ont pourtant eu la preuve formelle qu'elles sont fausses.

Il en est de même dans le domaine de la morale, qui nécessite des principes généraux indiscutables et il est difficile de soutenir qu'une même action pourrait être bonne ou mauvaise selon les circonstances.

B/ S'ouvrir aux autres avec tolérance

C'est en s'abstenant de juger et d'imposer aux autres son propre système de valeurs que l'on devient tout naturellement tolérant.

*N'ayez d'intolérance que vis-à-vis de l'intolérance.
[Hippolyte Taine]*

Affirmation paradoxale à première vue mais il faut reconnaître que la tolérance est une qualité rare. De plus, elle profite beaucoup moins à celui qui la pratique qu'à son entourage. Elle est trop souvent assimilée à de la faiblesse ou à de l'indifférence tandis que le fanatisme et le fait d'essayer d'imposer ses convictions aux autres sont valorisés. Pour lutter plus efficacement contre l'intolérance, l'homme tolérant doit-il utiliser les armes qu'elle emploie, au risque de se renier lui-même ? Il faut reconnaître que parfois les sociétés très tolérantes facilitent le développement de toutes sortes de fanatismes. Mais sommes-nous bien sûrs d'être nous-mêmes tolérants ? Cela suppose beaucoup de maîtrise de soi et d'humilité, notamment pour reconnaître que même si nous sommes convaincus d'avoir raison nous pouvons aussi nous tromper.

La tolérance, et la libération de tous préjugés qu'elle implique, est donc à la fois la condition préalable de l'accès à la connaissance et l'objectif final vers lequel il faut tendre par des efforts constants.

C'est en s'abstenant de juger et d'imposer aux autres son propre système de valeurs que l'on devient tout naturellement tolérant.

Tant que tu ne peux pardonner à autrui d'être différent de toi tu es encore bien loin du chemin de la sagesse.

Ce qui empêche les gens de vivre ensemble, c'est leur connerie, pas leurs différences... [Anna Gavalda]