

Chers amis de partout,

Je vous écris depuis Montréal. Vendredi j'ai perdu mon cousin dans les attentats commis en France. Face à cette terrible nouvelle, j'ai pleuré. Eric était papa d'une petite fille et sa compagne doit accoucher dans deux mois. Tellement de choses se bousculent dans ma tête.

J'inspire, j'expire.

Eric, tu étais (et tu es dans mon cœur) un être animé de joie. Je vais te rendre hommage en étant joyeux et en prenant soin d'apporter la joie chez les autres. Aujourd'hui, je veux apporter cette joie dans cette violence, cette souffrance sans nom. Tu es un exemple et je te ferai honneur et suivrait ton chemin de joie et d'ouverture d'esprit.

J'inspire, j'expire

Je n'ai pas cédé à la colère et à la demande de vengeance. Car ce sont la colère et la vengeance qui animent cet acte odieux. Aujourd'hui, je veux juste tenir dans mes bras mes proches, des inconnus et leur dire que je les aime. Seul l'amour nous fera sortir de ce cercle de souffrance.

J'inspire, j'expire.

En perdant un proche, je suis conscient de ce que vivent des gens par le monde au quotidien, qu'ils soient en Irak, en Syrie, en Afghanistan mais aussi aux Etats-Unis. Tous les jours, des gens sont tués par balle partout dans le monde. Aujourd'hui j'ai l'occasion de me joindre à eux, leurs proches et de leur exprimer ma compassion.

J'inspire, j'expire.

A la haine, à Mara et à tous ceux qui tombent dedans, je vous vois. Vous n'êtes qu'une illusion et je ne m'identifierai pas à vous. Dans mon chemin de paix, il n'y pas d'exception. Face à la souffrance, j'observe et je laisse passer. Je ne m'oppose pas. Je ne m'identifie pas. J'offre aussi de l'amour à ces hommes qui tuent. Même si je condamne entièrement leur acte, je ne peux pas oublier que c'est une part de la souffrance collective qui les habite. Je fais le vœu de travailler sur mes propres souffrances afin d'aider à diminuer, à mon humble niveau, la souffrance collective.

J'inspire, j'expire.

Aujourd'hui, les gens se parlent, s'ouvrent des portes qui étaient fermées, sont solidaires. Même si cette vague n'a qu'un temps, je veux voir aussi cette présence, ce soutien, cet amour de l'autre. Je suis triste que cela n'arrive que dans les moments de désespoir et heureux de me dire que cela existe toujours. Je fais le vœu d'entretenir cet esprit d'ouverture en moi et d'accompagner l'autre à s'ouvrir.

J'inspire, j'expire.

J'inspire, j'expire.

J'inspire, j'expire.

Alexis