

## Dialogue entre un Maître et son disciple

◆ Maître, comment puis-je faire face à l'isolement ?

◆ Nettoie ta maison. En profondeur. Dans tous les coins. Même ceux que tu n'as jamais eu l'envie, le courage et la patience de toucher. Rends ta maison brillante et soignée. Enlève la poussière, les toiles d'araignées, les impuretés. Même celles qui sont les plus cachées. Ta maison te représente toi-même : si tu prends soin d'elle, tu prends soin de toi aussi.

◆ Maître mais le temps est long. Après avoir pris soin de moi à travers ma maison comment puis-je vivre l'isolement ?

◆ Répare ce qui peut être réparé et élimine ce dont tu n'as plus besoin. Consacre-toi au raccomodage, brodes les déchirures de ton pantalon, couds bien les bords effilochés de tes robes, restaure un meuble, répare tout ce qui vaut la peine de réparer. Le reste, jette-le. Avec gratitude. Et sachant que son cycle est terminé. Réparer et éliminer hors de toi permet de réparer ou d'éliminer ce qu'il y a en toi.

◆ Maître et ensuite ? Qu'est-ce que je peux faire tout le temps seul ?

◆ Sème. Même une graine dans un vase. Prends soin d'une plante, arrose-la tous les jours, parle-lui, donne-lui un nom, enlève les feuilles sèches et les mauvaises herbes qui peuvent l'étouffer et lui voler de l'énergie vitale précieuse. C'est une façon de prendre soin de tes graines intérieures, de tes désirs, de tes intentions, de tes idéaux.

◆ Maître, et si le vide vient me rendre visite ? Si la peur de la maladie et de la mort arrivent ?

◆ Parle-leur. Prépare la table pour eux aussi, réserve une place pour chacune de tes peurs. Invite-les à dîner avec toi. Et demande-leur pourquoi elles sont arrivées de si loin jusqu'à ta maison. Quel message elles veulent t'apporter. Qu'est-ce qu'elles veulent te dire.

◆ Maître, je ne pense pas pouvoir le faire...

◆ Ce n'est pas l'isolement ton problème mais la crainte d'affronter tes dragons intérieurs. Ceux que tu as toujours voulu éloigner de toi. Tu ne peux pas t'enfuir maintenant. Regarde-les dans les yeux, écoute-les et tu découvriras qu'ils t'ont mis au mur. Ils t'ont isolé pour pouvoir te parler. Comme les graines qui ne peuvent germer que si elles sont seules.