



PRÉFACE

Pendant dix ans, une centaine de personnes ont travaillé ensemble pour comprendre qui elles étaient vraiment et pourquoi elles vivaient ainsi. Il s'agissait d'adultes des deux sexes, de tous âges et issus de milieux culturels et économiques divers. Leur conclusion : notre ignorance de nous-mêmes trouve son origine dans notre incomplétude. La nature nous développe jusqu'à un certain point seulement, puis nous laisse inachevés, tout comme elle crée le blé mais pas le pain, le lait mais pas le beurre, ou le raisin mais pas le vin. Si l'agriculture complète la nature, il doit exister une méthode de travail intérieur qui permette de compléter l'être humain.

Guidés par ce principe, nous avons puisé notre enseignement dans des traditions anciennes et nouvelles, populaires et oubliées, préservées dans la littérature, l'art, les monuments et les coutumes – toutes vérifiées par l'expérience. Si l'utilité d'une méthode pouvait être vérifiée, elle était alors assimilée. Dans le cas contraire, elle était alors rejetée. Par ce processus, un vaste corpus de travail intérieur a été distillé en douze travaux fondamentaux, chacun abordant une condition spécifique de notre nature inachevée : une Ancienne Nouvelle Méthode.

Cet ouvrage présente la synthèse de ces travaux, les expériences des praticiens qui les mettent en œuvre, la redécouverte d'enseignements oubliés transformés en véritables bijoux qui changent des vies, ainsi que les circonstances inhabituelles qui m'ont poussé à me lancer dans cette aventure.



JANVIER

Le travail de janvier s'oriente dans trois directions : vers le passé, vers l'avenir et vers nous-mêmes. Ce regard vers l'intérieur sera notre point de départ. L'idée fondamentale derrière l'agriculture intérieure est que nous pouvons apporter des changements fondamentaux à notre façon d'être. Mais avant de pouvoir changer, nous devons reconnaître que notre état actuel est le résultat de toutes nos actions passées. Demain ne sera différent que si nous changeons aujourd'hui. Et changer aujourd'hui ne consiste pas simplement à être insatisfait de ce que nous sommes actuellement. Nous devons être beaucoup plus précis et nous demander : « Que s'est-il passé hier qui a fait de moi ce que je suis aujourd'hui ? » « Que puis-je changer aujourd'hui pour que demain soit différent ? Quel devrait être mon objectif ? » Le simple fait d'être ici ne témoigne en soi d'aucun objectif. En étant simplement ici, nous sommes comme des passants qui foulent un lopin de terre sans but, sans le cultiver. L'importance de l'objectif doit donc nous être martelée dès le début de notre travail, puis tout au long de celui-ci, comme cela m'a été martelé par une personne qui a joué un rôle déterminant dans mon initiation à l'agriculture intérieure. Dans ce travail, on rencontre beaucoup de personnes que l'on ne croiserait pas normalement en raison de différences de milieu, de génération ou de situation personnelle, et seul le travail intérieur aurait pu me rapprocher autant de Mo. De plus d'une génération mon aîné, Mo avait l'énergie d'une personne deux fois plus jeune que lui. Notre lien s'est renforcé et approfondi

au fil d'heures de discussion au cours desquelles il tissait des corrélations complexes entre les enseignements anciens et les défis quotidiens. Même après une décennie de pratique, il conservait l'enthousiasme contagieux de quelqu'un qui découvre ces idées pour la première fois, un plaisir qui se répercutait sur ses auditeurs. Mo insistait tellement sur la clarté de l'objectif que toute sa vie est devenue une leçon à ce sujet, même si nous ne nous en sommes rendu compte qu'après coup. Mo savait toujours trouver la citation appropriée pour chaque occasion :

« Maïmonide dit ceci... », proclamait-il d'un ton autoritaire, les cheveux argentés dégarnis sur le front, les yeux brillants de découverte, puis il enchaînait sans transition : «...et voyez comment cela se rapporte à ce que le rabbin Hillel enseigne dans la Mishnah.» Peu importe l'ancienneté des sources qu'il citait, il en parlait au présent, comme s'il venait de les entendre plus tôt dans la journée. Ce qui m'impressionnait encore plus, c'était la façon dont nos conversations commençaient par de la théorie et se terminaient par des suggestions pratiques sur la façon dont je devais boire mon café du matin, conduire pour aller au travail ou gérer les désaccords familiaux. J'avais désespérément besoin de changer, donc transformer la théorie en outils pratiques me touchait profondément. Mon enthousiasme a à son tour stimulé Mo ; il puisait sa vitalité en voyant la compréhension naître dans les yeux d'un jeune pratiquant et se sentait naturellement responsable de m'aider à établir des bases solides pour mon propre travail. « Ne perds jamais de vue ton objectif », m'exhortait-il sans cesse, « et même si ce qui te retient ici change avec le temps, garde bien à l'esprit la raison pour laquelle tu es ici. » Alors, qu'est-ce qui m'a attiré vers l'agriculture ? J'étais submergé par un sentiment paralysant d'errance. Tout juste sorti du lycée, la perspective d'être estampillé d'un diplôme universitaire, façonné par les exigences de la carrière et empaqueté dans la vie de famille, me donnait l'impression d'entrer dans une vaste usine où les humains étaient transformés en produits socialement acceptables pour être finalement jetés. Mais quel était le but de cette épreuve ? Mes aînés ont rejeté mes doutes comme étant enfantins et hors de propos, mais de mon point de vue, ils n'étaient que plus avancés que moi dans la chaîne de montage, leurs angles arrondis, leur esprit critique déjà émoussé. Leur engourdissement a renforcé mon sentiment d'urgence : si je me résignais à la réalité de l'usine maintenant, qui pouvait me garantir que je reconnaîtrais encore un jour la machine pour ce qu'elle était ? Avant de rejoindre la chaîne de montage, j'ai donc décidé de découvrir ce qui se trouvait au-delà des murs de l'usine, même au risque d'être laissé pour compte. La religion, la spiritualité, la psychologie et la philosophie étaient les domaines vers lesquels je me tournais naturellement, même si je n'y trouvais guère de quoi me convaincre et me consoler. Ils tournaient autour des

questions fondamentales, me donnant peut-être un meilleur langage pour exprimer mes préoccupations sans pour autant y répondre. De plus, les personnes que j'ai rencontrées dans ces domaines – universitaires, praticiens, croyants – m'ont semblé curieusement déconnectées de leurs propres enseignements, possédant des connaissances qu'elles semblaient incapables de mettre en pratique. Après des mois de recherche, il est devenu évident que si des réponses existaient à mes questions profondes, elles se trouvaient au-delà de la recherche ordinaire. J'ai néanmoins refusé de désespérer et j'ai fini par soupçonner que les vraies réponses au sens de la vie étaient cachées pour une raison quelconque. Après une année passée à lire assidûment, à assister à des conférences et à rencontrer des gens, je me suis tourné vers un groupe inhabituel en dernier recours. Peu nombreux mais étonnamment diversifié, il ne prêtait allégeance à aucune tradition particulière. Contrairement aux autres groupes que j'avais rencontrés, généralement consacrés à une approche spécifique (bouddhisme, non-dualité, christianisme ésotérique, pleine conscience), Ces praticiens puisaient librement dans toutes les sources qui leur semblaient utiles. Les enseignements soufis côtoyaient le mysticisme chrétien, les idées kabbalistiques se mêlaient à la philosophie hindoue, mais rien ne semblait éclectique ou dispersé. Ils possédaient une capacité inhabituelle à extraire l'essence vivante de ces traditions diverses et à les transformer en outils pratiques pour leur travail quotidien. Bien que leurs racines soient anciennes, leurs connaissances restaient vivantes et évolutives, un enseignement qui continuait à se développer à travers l'expérience directe de chaque praticien. Pour la première fois dans ma quête, j'ai rencontré des personnes qui étaient à la fois véritablement immergées dans leur pratique et libérées du poids du dogmatisme.

Elles ne se contentaient pas de répéter la sagesse héritée ou de parler au nom d'un gourou. Elles partageaient des idées acquises grâce à leurs propres efforts vérifiés. Certains des praticiens les plus expérimentés faisaient preuve d'une profondeur qui m'attirait. Ils m'apparaissaient comme des personnes réelles, authentiques, des personnes auxquelles je pouvais aspirer à ressembler. Ils voyaient clair en moi et me donnaient des conseils que je n'avais jamais reçus auparavant. C'est là que j'ai rencontré Mo. Le visage animé de Mo portait les rides de quelqu'un qui avait vécu pleinement et réfléchi profondément. Il était discret sur ses activités, mais le son incessant de son téléphone suggérait qu'il assumait des responsabilités exigeantes. Pour un jeune homme comme moi, j'avais toujours l'impression de l'interrompre dans quelque chose d'important ou de lui prendre trop de temps. Néanmoins, Mo répondait toujours à mes questions avec une attention sans précipitation. Alors, lorsqu'il m'a interrogé sur mon objectif, je me suis senti à la fois intimidé et impatient de donner ce

que je pensais être une réponse claire et bien formulée : « Je veux mener une vie qui a du sens. Cela ne me dérange pas de travailler dur, tant que c'est pour une cause plus grande. » « Cela ne te dérange pas de travailler dur pour une cause plus grande », a répété Mo lentement, en se calant dans son fauteuil et en me lançant un regard perçant. « C'est déjà très bien. Si je ne suis là que pour moi-même, qui suis-je ? demande le rabbin Hillel dans Pirkei Avot. Mais cela seul ne vous mènera nulle part. Tu dois apprendre à travailler intelligemment. Tu dois décomposer ton objectif en tâches plus petites et plus faciles à gérer, car mener une vie qui a du sens est un objectif très vaste. Avant de pouvoir être utile à quelque chose de plus grand que toi-même, tu devras devenir fiable (il a insisté sur ce mot). Tu devras t'engager dans une étude méthodique de toi-même. Cela devrait être ton objectif. Et pour cela, nous pouvons t'aider considérablement. » Il fit une pause, puis ajouta avec insistance : « Si je ne suis pas pour moi-même, qui le sera ? Et si je ne suis là que pour moi-même, qui suis-je ? Et si ce n'est pas maintenant, alors quand ?

« Écris ton objectif sur un bout de papier et mets-le dans ta poche, tout de suite. Il fouilla dans sa mallette, arracha une page d'un cahier, me tendit un stylo et me regarda écrire mon objectif. « Bien. Maintenant, régle ton réveil pour qu'il sonne toutes les deux heures. Quand il sonnera, sors ce papier et lis ton objectif. Dans quelques jours, dis-moi ce que tu penses de cet objectif au cours de ta journée. Est-il toujours valable ? Pourrait-il être affiné ? Ou peut-être n'est-ce pas ton véritable objectif. »

Mo n'était pas le seul à m'influencer pendant ces premières années formatrices. C'était tout le groupe de praticiens qui travaillaient en tandem, chacun apportant son expérience et son point de vue unique. J'ai appris par l'exemple, et pas toujours par le bon exemple. En me rapprochant des autres praticiens, j'ai été exposé à leur sagesse et à leurs insuffisances. Je me suis progressivement rendu compte que les personnes qui pratiquent cet enseignement en sont les leçons les plus puissantes. Elles sont l'enseignement lui-même, ses meilleurs livres et ses témoignages les plus concluants. Et elles viennent d'horizons remarquablement divers, défiant les schémas de la plupart des groupes d'intérêt que j'avais rencontrés auparavant. Ici, je rencontrais des sceptiques rationnels aux côtés de dévots émotionnels, des entrepreneurs motivés par le succès aux côtés d'humbles journaliers, ceux qui recherchaient la prospérité matérielle aux côtés de ceux qui y avaient renoncé, d'anciens détenus aux côtés de citoyens modèles. Pourtant, la diversité de leurs origines n'avait aucune importance, car malgré leurs différences, chacun d'entre eux avait atteint une impasse dans sa vie, tout comme moi. Chacun s'était perdu dans un labyrinthe dont ni ses efforts ni ses connaissances conventionnelles ne lui permettaient de s'échapper.

À la recherche désespérée d'une issue, ils avaient quitté les confins de l'expérience humaine pour converger vers ce même seuil.

Le morceau de papier plié de Mo dans ma poche s'est avéré être plus qu'un simple test décisif pour mon objectif. Je le faisais rouler entre mes doigts tout au long de la journée comme un talisman, sa présence me rappelant que j'avais une tâche intérieure au-delà de tout ce qui m'occupait extérieurement. Lorsque je le dépliais et le lisais toutes les deux heures environ (comme Mo me l'avait demandé), je me retrouvais face au problème fondamental auquel sont confrontés tous ceux qui s'engagent dans l'agriculture intérieure : l'illusion que j'étais unifié. Si j'étais unifié, alors je devrais avoir un objectif clair et permanent qui représenterait toujours mon désir dominant. Mais pouvais-je dire que l'objectif de mener une vie pleine de sens était au premier plan de mon esprit à chaque instant de ma vie quotidienne ? Non seulement il m'était difficile de mettre le doigt sur ce que je voulais exactement, mais cela variait aussi considérablement d'un moment à l'autre. « Je veux être indépendant », « Je veux être en sécurité », « Je veux vivre des sensations fortes », « Je veux être en paix », « Je veux être admiré », « Je veux qu'on me laisse tranquille ». Je passais d'un objectif à l'autre, et si je devais les noter et les comparer, je serais confronté au fait embarrassant que certains ne pouvaient être poursuivis sans en nier d'autres. Je nourrissais une multitude d'objectifs. Mon terrain intérieur était composé de parties distinctes, certaines indifférentes les unes aux autres, d'autres même en concurrence les unes avec les autres.

À la lumière de cela, avant de nous précipiter pour semer des graines dans un terrain que nous ne comprenons pas encore, l'agriculture intérieure doit commencer par une étude sincère de notre terrain tel qu'il est, avec toute sa diversité et ses défauts. Le praticien reçoit une carte qui décrit plusieurs divisions pour guider cette exploration de soi. Dans le contexte du mois de janvier, nous visitons (ou revisitons) la division la plus fondamentale de notre être, notre division en trois parties ou corps indépendants, qui est à la base de notre multiplicité. Ces trois corps se réunissent à notre naissance et restent ensemble pour le reste de notre vie. Ils se séparent à notre mort. Contraints de cohabiter, ils restent néanmoins distincts tout au long de notre vie, avec leurs propres besoins, désirs et impulsions. Chacun réagit à des déclencheurs différents et se plie à des contraintes différentes. Pour nous cultiver, nous devons aborder notre psychologie comme une psychologie de groupe, car tant que nous persistons dans l'illusion d'être unifiés, nous commettons sans cesse l'erreur de répondre aux besoins d'un corps au détriment des deux autres. Ces trois corps sont notre corps physique, notre essence et notre personnalité. Les traits et les particularités de notre corps physique semblent, à première vue,

évidents : une personne est grande et une autre petite ; l'une est rapide, l'autre lente ; l'une a la peau plus foncée, l'autre plus claire. Mais à ces traits évidents s'ajoutent de nombreux besoins, désirs, préférences, pulsions et attitudes plus subtils, profondément enracinés dans le corps physique, qui influencent notre psychologie et doivent être étudiés en détail. L'essence est la force vitale qui anime notre corps physique. Elle est bien plus qu'une simple énergie vitale ; elle est la source de nos attirances, tendances et talents innés. Le terme « essence » désigne le cœur concentré d'une chose, comme l'essence d'une fleur ou d'une huile essentielle ; invisible mais indéniablement présente. Tout comme ces essences capturent la puissance fondamentale de leur source, notre essence contient les graines concentrées de notre individualité. Une personne est attirée par la nature, une autre excelle dans les langues, une troisième s'entend bien avec les gens. Ces distinctions innées, et bien d'autres encore, qui apparaissent tôt dans la vie et persistent tout au long de celle-ci, sont des traits de l'essence. La personnalité commence à se former quelques années après notre naissance, en réponse aux exigences de notre environnement. Notre Essence ne peut jamais se conformer naturellement à la culture et à l'époque dans lesquelles nous sommes nés, nous sommes donc obligés de la recouvrir d'une couche adaptable. Cette couche s'épaissit à mesure que nous nous conformons aux diktats de la société, principalement par l'imitation et l'éducation. C'est une couche indispensable, bénéfique pour notre bon fonctionnement dans la société, tant qu'elle reste en équilibre avec notre Corps Physique et notre Essence. Cependant, un tel équilibre ne se produit jamais naturellement. La nature nous dote de trois parties, mais jamais de la perspicacité nécessaire pour les développer harmonieusement. Pour diverses raisons indépendantes de notre volonté, une partie se développe toujours au détriment des deux autres, comme une terre en friche où certaines plantes et certains animaux dominent inévitablement les autres. Le plus souvent, la personnalité dépasse son utilité en tant que couche protectrice et prend le dessus sur l'essence. Elle devient si épaisse qu'elle empêche l'essence de respirer et freine son développement. Le temps passe, notre corps physique vieillit, notre personnalité continue de projeter une image de maturité, mais notre essence reste bloquée dans l'enfance. Nous avons l'air adulte tout en restant infantiles, timides et peu sûrs de nous à l'intérieur. Si l'essence est étouffée trop longtemps, elle entre dans une sorte de coma et ne joue plus un rôle actif dans notre vie. Nous continuons d'exister, mais le cours de notre vie n'a plus grand-chose à voir avec nos inclinations innées. Nous devenons des constructions empruntées, des moules créés par les conventions de la société. Dans les rares cas où l'Essence survit à cet étouffement, sa douleur transparaît à travers l'épaisse couche de la Personnalité comme un faible cri de conscience. Nous ressentons alors des douleurs liées à la perte, au vide et à l'incomplétude. Le monde nous offre ses

distractions, mais sous celles-ci se cache le sentiment lancinant qu'il doit y avoir quelque chose de plus. Impuissante face aux influences extérieures, notre Essence est néanmoins capable d'admettre cette impuissance à elle-même. Après avoir enduré des années d'emprisonnement, elle ne peut plus supporter sa captivité. Notre passé est marqué par une série de faux-semblants, notre avenir n'offre aucune promesse. Nous ressentons une forte impulsion à faire quelque chose pour changer notre situation avant qu'il ne soit trop tard. Cette impulsion mystérieuse peut se manifester à partir de l'Essence d'une personne de n'importe quelle race, sexe ou âge, et explique pourquoi un groupe aussi diversifié de personnes se trouverait attiré par la culture d'eux-mêmes. L'adolescent se lasse de se rebeller, l'homme d'affaires se lasse de courir après le succès, le célibataire voit clair dans sa liberté illusoire et le parent se lasse de feindre de savoir ce qui est bon pour son enfant. Notre essence ne peut pas lutter contre les forces artificielles qui la maintiennent sous leur emprise, mais elle peut reconnaître son esclavage, et cette confession ouvre une première brèche dans l'armure de notre personnalité. « Cette division était connue depuis longtemps », m'a dit Mo lorsqu'il m'a présenté ces idées pour la première fois.

« Ironiquement, les anciens étaient bien mieux placés pour voir des vérités auxquelles nous sommes aujourd'hui complètement aveugles. Toutes les époques passées étaient beaucoup plus claires que notre époque actuelle au sujet du sens de la vie que vous êtes venu chercher ici. Les anciens avaient formulé un système structuré dans lequel nous commençons en tant qu'individus et la façon dont nous pouvons avancer, ainsi que les conséquences de ne pas le faire. Ils ont codifié leur compréhension en un savoir qui est finalement devenu une religion. Mais cela n'a pas toujours été religieux. Vous voyez, le savoir aussi a une vie. Il commence frais et vital, atteint sa maturité, puis vieillit et dégénère. Il faut remonter aux origines de ces enseignements pour accéder à leur signification originale. » « Prenez la division entre le Corps Physique, l'Essence et la Personnalité. Vous la trouvez dans la création d'Adam et Ève. Connaissez-vous cette histoire ? Donc Dieu créa l'homme à son image, il le créa à l'image de Dieu, il créa l'homme et la femme, dit le livre de la Genèse. Avez-vous déjà remarqué qu'Adam et Ève sont composés de trois parties ? Je pensais qu'il y en avait deux, dis-je, n'étaient-ils pas faits de terre et de souffle ? (C'est ce dont je me souvenais de mes cours d'étude de la Bible à l'école.) « Deux parties au départ, répondit Mo, les yeux brillants comme ceux d'un enseignant qui vient de voir son élève tomber parfaitement dans le piège qu'il lui avait tendu. La poussière du sol représente notre corps physique. Le souffle de vie représente notre essence. Mais que se passe-t-il quand Adam et Ève mangent le fruit de l'arbre de la connaissance ?" "Ils prennent conscience de leur nudité et se couvrent de feuilles." « Voilà ta troisième partie », dit Mo.

« L'essence naît nue et ignorante. L'acquisition de connaissances commence à former la couverture qui finira par devenir notre personnalité. Pense à notre petite enfance. Nous étions trop jeunes pour faire semblant, mais assez grands pour percevoir. Nous nous sommes retrouvés dans des situations qui suggéraient que notre comportement naturel était inadéquat. Nous avons été réprimandés pour ne pas avoir dit « s'il te plaît » et « merci », des réponses qui ne venaient jamais naturellement à notre essence. Lorsque nous prenions le jouet de quelqu'un d'autre, nous étions réprimandés pour ne pas avoir demandé la permission. Lorsque nous exprimions nos sentiments sincères à l'égard d'un parent, nous étions réduits au silence pour avoir été impolis. Nous avons progressivement réalisé que notre comportement naturel ne correspondait pas toujours aux attentes sociales, que nous devions le recouvrir de conventions qui nous semblaient arbitraires mais qui étaient systématiquement exigées par nos aînés. Ce fut l'avènement de notre personnalité. C'est ce qui se passe une fois qu'Adam et Ève ont mordu dans le fruit de la connaissance. »

Le téléphone portable de Mo vibra. Il le sortit précipitamment de sa poche, son visage changeant subtilement d'expression : le professeur animé fut momentanément remplacé par quelqu'un de plus réservé, plus formel. Une lueur d'agacement traversa son visage lorsqu'il ignora délibérément la première sonnerie, puis la deuxième, serrant légèrement les mâchoires. À la troisième sonnerie, il décrocha avec une réticence visible. « Pas maintenant », dit-il doucement dans le combiné, d'une voix à peine plus forte qu'un murmure. « Occupe-t'en comme je te l'ai expliqué, je te rappellerai plus tard. » Il raccrocha rapidement, presque secrètement, puis se tourna vers moi. Il fallut un moment pour que l'éducateur enthousiaste revienne complètement.

« Tout d'abord, Adam et Ève se couvrent de feuilles de figuier, mais au moment où ils sont expulsés d'Eden, ils sont déjà vêtus de tuniques en peau. La personnalité commence donc à se développer dès ces premières années et ne s'arrête jamais. C'est une couverture nécessaire, car sans personnalité, notre essence resterait à jamais inapte à naviguer dans la société humaine. Le problème commence lorsque la tunique de peau s'épaissit pour former une armure impénétrable, lorsque le moyen d'adaptation devient une fin en soi. »

« Chacun de nous possède plusieurs personnalités que nous alternons presque quotidiennement, peut-être six ou sept. Ce sont des couvertures que nous avons développées afin de nous adapter à différentes situations récurrentes dans notre environnement. C'est pourquoi, chaque fois que vous relisez votre objectif, il vous semble différent. À chaque fois, vous le lisez à partir d'une personnalité différente. Cela vous a surpris uniquement parce que vous n'aviez

pas remarqué ces changements. Maintenant, poussons votre exercice un peu plus loin : observez-vous en interaction avec différentes personnes. Voyez si vous pouvez répertorier combien d'« Asafs » différents vous pouvez compter. Puis partagez avec moi ce que vous découvrez. »

Le téléphone de Mo sonna à nouveau. « Je dois répondre », dit-il en se levant. Il répondit d'un « Oui ? » sec et se dirigea vers le coin le plus éloigné de la pièce, baissant la voix pour mener ce qui était manifestement une conversation professionnelle plus complexe. L'appel dura plus longtemps que prévu et mit naturellement fin à notre discussion. Mais j'avais obtenu ce dont j'avais besoin ; j'avais retenu de notre discussion une tâche spécifique d'observation de soi-même. J'avais une semaine pour mettre en pratique les directives de Mo avant que notre groupe ne se réunisse à nouveau. Au cours de cette semaine, j'ai découvert six rôles différents (ou « moi », comme j'ai appris plus tard qu'on les appelait) qui pouvaient se manifester même au cours d'une seule journée. Il y avait le « moi » avec mes parents: colérique, rebelle, opiniâtre et obstiné. Puis venait le « moi » parmi mes amis d'enfance : plaisantant, léger et sans souci. En présence de femmes attirantes, un autre « moi » apparaissait : sérieux, pensif, essayant souvent d'attirer l'attention par un air de mélancolie affectée. Il y avait le « moi » avec mes collègues de travail : pragmatique, expérimenté, cherchant à dire des choses intelligentes pour se démarquer. Il y avait le « moi » qui interagissait avec les praticiens dans ce travail : calme, docile, désireux de laisser les autres parler et plein de questions pour faciliter leur discussion. Et enfin, il y avait le « moi » seul, où, libéré de la pression de devoir jouer un rôle devant les autres, les pensées et les mouvements coulaient beaucoup plus naturellement, mais restaient néanmoins très régités par association. Tout comme Adam et Ève se sont empressés de couvrir leur nudité, dès que je suis entré dans la société, une conscience aiguë de la perception des autres m'a instantanément couvert d'un de ces chapeaux. Ce n'était en aucun cas une décision consciente. Selon la personne avec laquelle je me trouvais, un théâtre de maniérismes inventés prenait vie : comment parler, comment bouger, comment rire, quelles opinions exprimer et lesquelles retenir. Le ton de ma voix changeait selon mes amis et mes proches, ma posture s'adaptait à leur statut, mes pensées se remodelaient pour répondre à ce que je percevais comme leurs attentes. De plus, la tâche que Mo m'avait confiée, à savoir observer mes changements entre ces personnalités, était en concurrence avec ce jeu de rôle inconscient. J'avais une profonde résistance à le voir, une préférence pour ne pas allumer la lumière, pour garder le mécanisme de ces transitions dans l'ombre, loin de ma conscience. Par conséquent, je n'ai remarqué la plupart de ces personnalités qu'après coup. Je ne me suis surpris à changer de casquette en temps réel qu'une seule fois (ce qui a été une expérience très gênante) et même là, c'était

par accident. Un collègue de travail était venu chez moi et les rôles de « fils » et de « collègue » ont été incompatibles. Je ne pouvais pas passer confortablement de l'un à l'autre, car les deux étaient requis en même temps. Dans tous les autres cas, la transition entre les personnalités s'était faite sans que je m'en aperçoive. Mais ce seul accident m'a suffi pour comprendre que le changement était toujours déclenché par les circonstances, jamais par ma propre décision délibérée. Je repensais à mes interactions avec chaque personne et je rougissais d'avoir changé d'attitude de manière si radicale, juste pour m'adapter à l'opinion qu'elles avaient présumée de moi. Je me sentais comme une marionnette sans volonté, à la merci totale des forces extérieures. Cette prise de conscience désagréable m'a profondément perturbé. Je me sentais désormais encore plus éloigné de mon objectif de mener une vie pleine de sens que lorsque j'avais commencé mon travail intérieur. Comment pouvais-je devenir fiable alors qu'il n'y avait pas de « moi » unique et cohérent en moi ? Je me sentais comme un agriculteur qui se rend sur un terrain en friche depuis tant d'années et recouvert d'une végétation envahissante, qu'il est hors de question d'y récolter quoi que ce soit de significatif dans un avenir proche. Et j'étais impatient de changer. Une profonde déception s'est emparée de moi, au point que j'ai remis en question mon aptitude à répondre aux exigences du travail intérieur. Avais-je été trop précipité et naïf en entreprenant ce travail ? Étais-je vraiment capable de faire de réels progrès, alors que mon point de départ était si compromis ? Mo a catégoriquement rejeté mon autocritique. « Car même si les justes tombent sept fois, ils se relèvent, dit le Livre des Proverbes. Tout le monde commence ainsi et reste ainsi pendant très longtemps », a-t-il insisté. « De plus, tes observations sont précieuses non seulement pour toi, mais pour nous tous. Partage-les avec le groupe lors de notre prochaine réunion et formule une question autour de ce que tu as réalisé. En nous posant une question sincère, tu nous enseigneras quelque chose. Tu vois, nous, les anciens, ne devons pas nous laisser envahir par l'inertie, et la seule façon de nous garder en alerte est de nous interpellier avec des questions dont nous pensons connaître les réponses jusqu'à ce que nous soyons mis à l'épreuve. »

*
**

Vingt ans plus tard, lorsque de nouveaux venus rejoignaient mes propres groupes, je constatais à maintes reprises que les difficultés qui m'avaient confronté à mes débuts étaient universelles. La prise de conscience naissante de l'état de dégénérescence de nos terres, associée à notre faiblesse inhérente d'être fragmentés et incohérents, constituait sans aucun doute le premier obstacle auquel se heurtaient les nouveaux venus. Beaucoup ne survivaient pas à cette désillusion.

Les cent pratiquants avec lesquels j'ai élaboré l'Ancienne Nouvelle Méthode étaient une distillation parmi un millier de personnes qui ont rejoint notre expérience à différents moments et qui, pour diverses raisons, l'ont abandonnée en cours de route. Les premiers à partir étaient toujours ceux qui cherchaient des résultats rapides. Ils imaginaient pouvoir contourner le travail méthodique en prenant des raccourcis : accéder à des connaissances cachées, vivre une seule expérience mystique profonde ou maîtriser une technique puissante. Après tout, pourquoi travailler dur pendant des années pour obtenir quelque chose qui pourrait être acquis en peu de temps ? Mais il ne peut y avoir de raccourcis vers l'agriculture intérieure, pour la même raison qu'un agriculteur extérieur ne peut pas claquer des doigts pour faire pousser du blé ou faire pousser de la vigne dans un champ. C'est uniquement parce que notre psychologie est intangible que nous nous attendons à ce qu'elle soit plus malléable, plus accommodante à nos vœux pieux que le monde matériel. Nous pensons pouvoir la modeler à notre guise. Nous pensons, ou plutôt espérons, pouvoir tricher sans conséquence, et plus nous nous trompons ainsi, plus nous repoussons le moment de retrousser nos manches et de nous mettre au travail. Les chercheurs chevronnés qui trouvent ce travail ont déjà accepté l'inévitabilité d'un travail patient, comme des agriculteurs qui foulent leur terre pour la première fois. Ils doivent commencer par examiner honnêtement leur parcelle avant de prendre des mesures spécifiques, car il n'y a pas deux parcelles identiques. Où le sol est-il fertile et où est-il pauvre ? Quelles sections reçoivent la lumière du soleil et lesquelles restent longtemps dans l'ombre ? La vérité franche n'est jamais agréable, mais prétendre que notre terre est en meilleur état qu'elle ne l'est réellement ne nous mènera évidemment nulle part. C'est précisément là que l'influence de nos compagnons de pratique s'avère la plus précieuse. Lorsque j'ai partagé mes observations et posé la question suivante : « À quoi bon formuler un objectif si je suis fragmenté et que chacun de mes fragments a ses propres désirs ? », j'ai remarqué des hochements de tête complices et des regards complices parmi les pratiquants. Comme un agriculteur amateur revenant de sa première semaine dans les champs, avec des machines cassées et des bottes couvertes de boue, je cherchais des conseils auprès de ceux qui avaient déjà traversé le même terroir d'innombrables fois. C'était comme si je devais passer par ce rite de passage pour gagner leur respect. La vulnérabilité liée au fait d'exposer ma confusion m'a à la fois rendu humble et étrangement libéré, comme si le fait d'admettre ma fragmentation était en soi le premier pas vers l'intégration. « Vous avez donc vérifié que vous aviez différentes personnalités », a répondu le membre le plus âgé de notre groupe, un homme d'environ 70 ans qui, d'après ce que j'avais compris, était maintenant à la retraite. Il parlait lentement et avec aisance, avec une chaleur particulière dans les yeux qui me faisait toujours me sentir le bienvenu.

« Chacune de ces personnalités se manifeste lorsqu'elle est déclenchée par un stimulus particulier. C'est vrai pour nous tous. Nous sommes douze ici aujourd'hui. Si chacun d'entre nous a six personnalités, alors vous êtes assis au milieu de 72 personnes — vous êtes en bonne compagnie », dit-il en regardant autour de lui avec un sourire doux. Les autres praticiens ont gloussé d'un air entendu. Nous étions assis en cercle, dans ce que j'allais reconnaître comme étant le format traditionnel de nos réunions. Quiconque souhaitait partager son point de vue levait la main, et le coordinateur de la réunion donnait la parole à chacun à tour de rôle. Il n'y avait pas de hiérarchie dans le groupe ; tout le monde était écouté et traité sur un pied d'égalité.

« Quant à la raison d'être de la formulation d'un objectif », ajouta une femme d'une trentaine d'années. C'était elle qui m'avait accueilli lorsque j'avais frappé à la porte de cette maison pour la première fois quelques mois plus tôt. J'avais toujours ressenti chez elle une attention maternelle. « Je ne pense pas que votre expérience prouve la futilité de se fixer des objectifs, bien au contraire. C'est la seule façon de découvrir nos différentes facettes. Et ce ne sont pas seulement vos différentes personnalités qui ont des objectifs différents. Votre corps physique et votre essence ont chacun leurs propres objectifs, souvent indifférents à vos autres parties et parfois même en conflit avec elles. Vous avez posé des bases importantes pour vous familiariser avec ces différents aspects de vous-même. Donc, à tout le moins, la tentative de formuler un objectif vous a confronté à votre multiplicité. Comment cela aurait-il pu être réalisé autrement ? »

« Le corps physique recherche toujours le confort, la sécurité et l'équilibre », a poursuivi un praticien d'une quarantaine d'années. Grand et mince, les joues creuses, je pouvais facilement l'imaginer comme un moine reclus engagé dans une discipline ascétique. Mais sa vie extérieure ne pouvait être plus éloignée de la vie monastique. Il était père de trois enfants et travaillait de longues heures, sa fatigue se lisant clairement dans les poches sous ses yeux. Il s'exprimait par des phrases courtes et concises. « Le corps résiste au changement. Il ne souhaite que satisfaire ses besoins — manger, dormir, avoir des relations sexuelles — comme un animal. »

« Avez-vous également ressenti une résistance en vous-même à faire ces observations ? » demanda une femme avec un accent que je ne parvenais pas à identifier, peut-être espagnol. Ses cheveux étaient tirés en arrière en un chignon pratique, et bien qu'elle fût vêtue de vêtements simples, elle se tenait avec une assurance indéniable. Elle se comportait avec l'assurance indéniable de quelqu'un qui avait autrefois évolué dans les cercles élitistes. Je confirmai ses soupçons, admettant avoir remarqué une profonde préférence pour garder le

mécanisme de ces transitions dans l'ombre, loin de ma conscience. « En fait, ajoutai-je, je percevais rarement les transitions entre mes personnalités en temps réel ; je m'en rendais compte surtout après coup. » « Cette résistance vient de la personnalité, expliqua-t-elle. La personnalité veut toujours éviter les prises de conscience désagréables à son sujet. Du point de vue de la personnalité, ce travail donne l'impression d'une régression. Prenez votre cas. Il y a peu de temps encore, vous entreteniez une image imaginaire d'unité. Maintenant, vous avez vérifié que vous êtes composé de nombreux « moi » contradictoires. Du point de vue de la personnalité, du point de vue de l'image imaginaire que vous avez de vous-même, vous êtes pire qu'avant, vous avez régressé. »

« Lorsque nous nous engageons dans ce travail, nous commençons à construire une nouvelle personnalité autour de lui », a déclaré le coordinateur de la réunion. La plupart de nos discussions et débats proviennent de cette nouvelle partie. Mais en fin de compte, l'agriculture intérieure ne consiste pas à remplacer une personnalité par une autre. Notre travail doit finalement pénétrer l'Essence. Le but de la formulation d'un objectif est de déterminer ce que veut votre Essence, d'identifier le véritable désir qui vous a poussé à vous cultiver, de saisir cette voix étouffée qui vous appelle sous l'épaisse couche de la personnalité, de l'amplifier et de la mettre au premier plan.

« Mais comment puis-je être sûr d'avoir une telle partie ? » demandai-je avec émotion. Ce n'est qu'après avoir prononcé cette remarque désespérée que je me rendis compte que je n'avais pas levé la main. Un silence momentané s'est abattu sur la pièce alors que ma question restait en suspens, révélant non seulement mon doute, mais aussi mon besoin d'être rassuré. J'étais encore très jeune dans ce groupe et je n'allais découvrir que progressivement qu'il avait une aversion pour l'apitoiement sur soi-même et l'autodépréciation. Les aveux d'inadéquation, qui dans tout autre environnement auraient généralement suscité la pitié et le soutien compatissant, n'ont jamais touché mes collègues de la même manière prévisible. « Vous pensez que vous êtes différent, que vous êtes particulièrement incompetent ? » demanda la coordinatrice, d'un ton ni dur ni indulgent, mais factuel. « Vous insistez pour vous sentir spécial, même au prix d'être exceptionnellement inapte à ce travail. Nous devons faire mieux que cela. » Elle se tourna vers Mo et dit : « Mo, il est évident qu'il vous apprécie profondément et qu'il écoute vos instructions. Pourquoi ne l'emmenez-vous pas visiter votre usine ? Cela lui apprendra une leçon qui vaut mille mots. » Une ombre fugace passa sur le visage de Mo, si brève que je ne pouvais être sûr de ne pas l'avoir imaginée. Quelle que soit la réticence momentanée qui ait pu s'y trouver, elle disparut instantanément, remplacée par son attitude calme

habituelle. Je me demandai s'il avait vraiment accepté la suggestion de la coordinatrice ou s'il avait simplement acquiescé pour éviter de créer des tensions au sein du groupe. Dans cette dynamique de groupe délicate, refuser aurait été trop visible. Incapable de déchiffrer ses véritables sentiments, je mis ma curiosité de côté alors que la conversation passait naturellement à d'autres sujets. Quoiqu'il en soit, cette discussion centrée sur mon expérience personnelle me donna matière à réflexion. Je ne pouvais qu'être d'accord avec les points de vue exprimés, en particulier celui selon lequel formuler un objectif était le meilleur moyen de nous confronter à notre multiplicité. C'était exactement ce qui m'était arrivé.

J'avais espéré que les directives de Mo concernant la définition d'objectifs me forceraient à découvrir une véritable motivation qui pourrait guider et alimenter mes efforts. Au lieu de cela, elles n'ont fait que confirmer davantage ma multiplicité. J'ai commencé à soupçonner que le travail intérieur progressait de cette manière, de façon non linéaire, en faisant deux pas en avant et un pas en arrière, une impression qui allait persister pendant toutes les années à venir. À la lumière de cela, ma compréhension de la progression est devenue plus circulaire. Chaque année, lorsque le praticien se rend sur ses terres, il apporte avec lui l'expérience de l'année précédente pour accomplir les mêmes tâches, et a la possibilité de transformer la nature cyclique de son travail en une spirale. De ce fait, la formulation d'un objectif n'est pas quelque chose que l'on fait une fois pour toutes. C'est une tâche à laquelle nous devons régulièrement revenir, afin que, même si ce qui nous motive dans ce travail a changé, nous gardions néanmoins une idée claire de la raison pour laquelle nous sommes là. Chargés de découvrir ce que veut leur Essence, les nouveaux venus commencent naturellement par examiner plus en profondeur ce qui les a attirés vers l'agriculture intérieure au départ. Ceux qui désespèrent de voir les délais passer visent à surmonter leur procrastination. Ceux qui sont épuisés d'essayer de gérer la façon dont les autres les perçoivent visent à atteindre l'indépendance vis-à-vis de l'opinion publique. Ceux qui sont horrifiés de se voir crier sur leurs enfants (exactement comme leurs propres parents leur criaient dessus) cherchent à briser leurs schémas parentaux toxiques. Ces objectifs, ainsi qu'une multitude d'autres possibilités, ouvrent légitimement la porte de janvier, mais ils ne constituent pas le travail de janvier en soi. Le travail implique une dimension pratique, une action mesurable, quelque chose sur lequel nous pouvons commencer à travailler dès maintenant. Le désir de surmonter la procrastination reste vain tant que nous ne nous concentrons pas sur une tâche simple, que nous ne l'utilisons pas pour observer notre multiplicité et que nous ne nous attaquons pas en temps réel à la racine de notre hésitation. L'objectif de se libérer de l'opinion publique ne mènera à rien si nous ne le ramenons pas

à un cas spécifique avec un individu spécifique, et si nous ne remettons pas en question, à cette échelle immédiate, les mécanismes de notre asservissement. Le désir de briser les schémas parentaux négatifs restera lettre morte sans une étude attentive des émotions négatives en général, de leur apparition, de leur nature imitative et des attitudes illusives qui les sous-tendent. Tout objectif poursuivi sincèrement nous oblige à lutter contre notre multiplicité. Mais un objectif bien formulé jettera également les bases de tous les détails de notre travail à venir. Cette précision des généralités jusqu'à la mise en pratique suscite une résistance interne surprenante. Tant que notre intérêt pour l'agriculture intérieure reste générique et théorique, notre personnalité y reste indifférente. Elle pourrait même le soutenir, se délectant de grandes idées précisément parce qu'elles ne nécessitent aucune application pratique. Mais réduire notre objectif à une action immédiate brise cette impasse. Soudain, la personnalité se sent menacée. Nos efforts pratiques pourraient la désarmer. De plus, ils semblent si petits et insignifiants que la personnalité ne peut pas apprécier les résultats peu remarquables qu'ils peuvent produire. De beaux raisins, ça semble bien ; nettoyer la broussailles, cela semble fastidieux. Cela nous dissuadera de nous mettre au travail, car la personnalité gouverne notre monde intérieur depuis des temps immémoriaux et n'abandonnera pas facilement son trône. Elle ripostera, comme tout tyran. Je comprenais maintenant ce qui m'avait déçu dans les livres, les conférences et les groupes que j'avais explorés avant de découvrir cet enseignement. Ils promettaient de grands résultats — éveil, paix intérieure, réalisation de soi — mais n'avaient pas réussi à mettre leurs théories en pratique. Comment s'attendaient-ils exactement à ce que leurs pratiquants atteignent ces objectifs ? Et pourquoi ceux qui les pratiquaient ne m'ont-ils pas convaincu de leurs réalisations ? Je voyais comment ils nourrissaient la personnalité de leur public, car la personnalité se nourrit d'idées imaginaires et soutiendra toute entreprise susceptible de nourrir son image de soi. Cependant, si vous décomposez votre objectif ambitieux en efforts simples, vous perdez l'intérêt de la personnalité. Elle résiste à tout ce qui vise à exposer sa nature artificielle et fragmentée. Cela explique la préférence générale pour le débat philosophique plutôt que pour le travail humble du changement réel. Cela expliquait également pourquoi il était si difficile de trouver des méthodes pratiques au cours de ma recherche. Elles n'étaient pas délibérément cachées par ceux qui les possédaient. Elles étaient simplement enfouies sous des montagnes de théories fantastiques qui attiraient davantage l'attention, comme des pierres précieuses rares éparpillées dans des champs envahis par la végétation où peu de gens pensent à chercher. Et même parmi ceux qui pouvaient voir à travers ces illusions et qui se résignaient à travailler méthodiquement, la bataille pour désarmer la personnalité s'avéra beaucoup plus féroce que je ne l'avais prévu, comme le révéla ma visite à l'usine de Mo.

Dès notre trajet en voiture, son comportement a commencé à changer. Au début, le changement était subtil. Notre conversation se poursuivait comme d'habitude, mais la personne derrière les mots de Mo se transformait progressivement. Je me suis alors rendu compte que son téléphone avait été relativement discret lors de nos précédentes rencontres, car dès que nous avons pris la direction de son usine, il ne cessa pratiquement pas de sonner. Chaque appel semblait le plonger davantage dans son personnage professionnel, sa voix devenait plus vive, sa posture plus tendue.

Le fait de savoir que je l'accompagnais dans le cadre d'une expérience délibérée, plutôt que d'une visite de routine, me permit de vivre ce changement différemment de ce que j'aurais fait normalement. En temps normal, j'aurais peut-être interprété les changements que j'observais chez Mo à travers le prisme de mes propres insécurités : avais-je dit quelque chose de mal ? N'avais-je pas répondu à certaines attentes tacites ? Mais comme j'avais été prévenu que cette expérience serait riche d'enseignements, j'ai pu mettre ces préoccupations de côté. La transformation de Mo n'avait rien à voir avec moi ; n'importe qui à ma place aurait été témoin du même phénomène. Il troquait son rôle de mentor enthousiaste contre une personnalité que je n'avais pas encore rencontrée.

Une fois l'entrée de l'usine franchie, la transformation était complète. L'attitude enthousiaste et intellectuelle de Mo avait disparu, remplacée par une aura d'autorité et de détermination. Il marchait comme s'il portait le poids du monde sur ses épaules. Il y avait de la fierté, de l'importance et une satisfaction joviale d'être celui sur lequel tant de personnes comptaient. Son attitude suscitait des comportements très spécifiques chez ceux qui l'entouraient. Les ouvriers se raidissaient en passant devant le grand patron, affichant de faux sourires. Certains lui adressaient des salutations précipitées, d'autres trouvaient des raisons urgentes de disparaître. Le directeur général était entré dans son royaume et l'intellectuel Mo que je connaissais avait disparu. On me présenta comme un étudiant qui suivait Mo dans le cadre de son stage. Sous ce faux prétexte, j'étais autorisé à l'accompagner partout. Nous traversâmes les ateliers de fabrication avec leurs machines imposantes, les laboratoires de contrôle qualité avec leurs techniciens en blouse blanche, et des bureaux administratifs élégants où se prenaient les décisions commerciales. Mo avait une façon de gérer les gens à la fois ferme et qui leur donnait le sentiment qu'il leur accordait une confiance totale. Lorsqu'il examinait les chiffres de production avec son équipe de direction, il dominait la réunion en alternant habilement critiques et éloges. Lorsque le responsable des expéditions lui signalait un retard, Mo lui lançait un regard sévère qui m'aurait fait fondre si j'avais été à sa place.

Pourtant, quelques instants plus tard, il félicitait le même responsable avec une chaleur paternelle. Il tranchait les opinions divergentes avec une efficacité rapide, presque cruelle. Au-delà de ses tactiques, j'avais de plus en plus l'impression d'avoir affaire au patriarche d'une grande famille. Les employés de Mo l'admiraient et comptaient sur lui. Il était leur soleil, et comme des fleurs, ils s'épanouissaient à son apparition et se fanaient dès qu'il partait. Vers midi, nous sommes passés devant une salle de conférence remplie d'employés qui célébraient quelque chose. Mo est entré, la salle s'est tue, et nous avons appris qu'une employée venait d'avoir son premier enfant. « Trinquons ! » s'est-on écrié de l'autre côté de la pièce, « Mo, porte un toast ! » Mo s'est avancé en feignant la réticence, mais je voyais bien qu'il était dans son élément. Il se redressa de toute sa hauteur et balaya la pièce du regard avec la gravité d'un homme d'État. « D'après le Maharal de Prague, commença-t-il d'une voix qui portait dans toute la pièce, les enfants ne sont pas seulement notre avenir, ils sont notre éternité. » Il marqua une pause pour laisser ses mots faire leur effet. « Que cet enfant grandisse pour réaliser les aspirations de la vie, et que vous, Sarah, trouviez dans la maternité à la fois le plus grand défi et la plus grande récompense. » Il leva son verre avec une précision cérémonielle, et la salle éclata d'applaudissements tandis que tout le monde se joignait au toast. Plus tard dans la journée, Mo appela Sarah dans son bureau et lui remit une enveloppe. « Une contribution pour l'avenir du petit », expliqua-t-il. « Quiconque enseigne à son fils, c'est comme s'il enseignait à son fils, au fils de son fils, et ainsi de suite jusqu'à la fin des générations. » Les yeux de la femme se remplirent de larmes tandis qu'elle le remerciait, et j'aperçus un instant un Mo différent ; ni le dirigeant autoritaire, ni le professeur animé, mais un Mo que je n'avais encore jamais vu, tendre et profondément généreux. Était-ce là son essence? Je ne pouvais pas en être sûr, je n'en savais pas encore assez sur l'essence pour tirer une conclusion définitive, mais ce fut le seul moment où je me sentis à l'aise en sa présence pendant toute la journée. Dans une certaine mesure, je pouvais comprendre pourquoi Mo était si absorbé par son rôle de fondateur de l'entreprise. Il m'avait raconté son histoire remarquable, celle d'un homme poussé au bord de la famine pendant la Seconde Guerre mondiale, puis ayant gravi tous les échelons de la réussite. Tout au long de sa carrière, il avait travaillé dans tous les domaines de l'ingénierie, passant du poste de technicien le plus modeste à celui de fondateur et directeur de sa propre entreprise. Il incarnait l'archétype de l'homme qui s'était fait tout seul et avait bâti un empire à partir de rien. Sa percée a eu lieu lorsqu'un brevet qu'il avait développé s'est avéré essentiel pour les forces militaires du monde entier. À partir de ce moment-là, son usine a rempli des contrats d'une valeur considérable. Ce n'était pas un exploit insignifiant, et la personnalité associée à une telle réussite n'était pas intrinsèquement négative ; en fait, elle lui rendait

un service remarquable, à lui et à d'innombrables autres personnes. Le problème ne résidait pas dans sa nature, mais dans sa totalité : une fois que cette personnalité de fondateur d'entreprise s'était imposée, le fermier intérieur avait disparu. Que cela soit justifié ou non, au fil de la journée, je suis devenu de plus en plus confus. Si Mo lui-même était composé de personnalités diverses qui allaient et venaient sous l'effet des circonstances (tout comme moi), alors à quoi avait servi sa décennie de travail agricole intérieur ? Alors que nous quittions l'usine à la fin de la journée et que le Mo familier commençait à réapparaître progressivement, son téléphone sonna une dernière fois. Il le regarda avec une expression plus réservée, un mélange de résignation et d'agacement. « Oui ? » répondit-il laconiquement. « Non, occupe-t'en demain... Je ne suis pas disponible pour le reste de la journée. » Lorsqu'il raccrocha et remarqua ma confusion, il sembla lire dans mes pensées. « C'était si terrible que ça ? » demanda-t-il, rompant le silence glacial qui s'était installé entre nous. Je lui répondis que je ne pouvais pas dire exactement à quel point c'était terrible, sauf que j'avais passé la journée avec un étranger. « C'était donc si terrible que ça », marmonna-t-il, presque pour lui-même. « Je sais ce que tu penses, continua-t-il, et tu as raison. L'homme que tu as vu aujourd'hui n'est pas impliqué dans le travail intérieur. Ce n'est pas le vrai moi, ni celui que je veux être désormais. Mais j'ai construit cette personnalité pendant des décennies et elle m'a très bien servi, ainsi qu'à beaucoup d'autres. Elle est devenue comme une armure dont je ne peux me débarrasser. »

« Mais comment peux-tu être sûr que tous tes brillants arguments sur le travail ne sont pas simplement une autre personnalité ? demandai-je. Comment peux-tu être sûr que ton travail vient de ton essence ? » Son long silence suggéra que j'avais touché un point sensible. « Bien sûr, tu soulèves un point valable, finit-il par dire. J'attends... » Il s'interrompit, Il s'interrompit ici, comme s'il réfléchissait à voix haute, puis poursuivit : « J'attends le moment où ces deux parties – l'Essence et la Personnalité – s'affronteront, contraintes à un duel dont une seule pourra sortir victorieuse. Je sais au plus profond de moi que ce moment viendra, et que tous les efforts que je déploierai d'ici là, aussi modestes et insignifiants qu'ils puissent paraître aujourd'hui, détermineront quel camp l'emportera. »

Le moment de vérité de Mo allait effectivement arriver, peu de temps après cette confession prophétique. Un an plus tard, on lui diagnostiquait un cancer en phase terminale.

Dans ce travail, les livres et les conférences ne font pas le poids face aux leçons offertes par nos propres compagnons de pratique. On apprend en interagissant avec les autres, en étant d'accord, en étant en désaccord, parfois en discutant, toujours en surmontant les différences. On tire profit du fait d'être témoin de leurs succès comme de leurs échecs. Et lorsqu'on observe un collègue praticien pris dans une impasse – comme je l'avais observé chez Mo – aux prises avec des forces internes qu'il ne peut surmonter, incapable de progresser malgré tous ses efforts, l'impression est profonde. Cela nous pousse à nous interroger : suis-je vraiment différent ? Puis-je être certain que mes progrès dépassent les leurs ? Chaque rencontre de ce type, qu'elle soit encourageante ou dérangeante, nous transforme fondamentalement. Ainsi, le contraste saisissant entre les différentes personnalités de Mo avait modifié quelque chose de fondamental en moi. Mais ce n'était que le début d'une désillusion plus large. À mesure que je me rapprochais des autres pratiquants, je commençais à observer des incohérences similaires chez chacun d'entre eux. Je me rendais compte que le choc provenait autant de mon imagination fantaisiste que de ce qu'ils avaient dit ou fait. Je les avais tous placés sur un piédestal de perfection, m'attendant à ce qu'ils incarnent l'intégration complète vers laquelle nous tendions tous. Pourtant, plus je les connaissais, plus je les voyais lutter contre la même fragmentation que j'avais observée en moi-même. Cette prise de conscience m'a causé une douleur particulière, celle de la perte de l'innocence quant aux progrès des autres, mais aussi un étrange réconfort qui m'a rassuré. « Vous êtes en bonne compagnie », avait dit le vieil homme lors de notre réunion de groupe. Ses paroles prenaient désormais un sens plus profond : je n'étais pas désespérément à la traîne, mais je suivais plutôt le même chemin que mes mentors continuaient à parcourir, avançant parfois, reculant parfois. Cette désillusion marquait le passage nécessaire de l'étudiant au praticien, du disciple au collègue. La barrière invisible qui nous séparait s'est dissoute et je me suis retrouvé sur un pied d'égalité avec l'ensemble du groupe, désormais responsable de mon propre travail agricole, acceptant à la fois le fardeau et le privilège de cultiver mon propre sol intérieur, sans le réconfort d'imaginer que les autres avaient déjà perfectionné ce que je commençais à peine.

Un changement réel et durable est si difficile à réaliser qu'il est naturel que de nombreux nouveaux venus abandonnent peu après avoir été initiés à l'agriculture intérieure. Ils viennent chercher une transformation, pas un catalogue de leurs défauts. Et comme le catalyseur le plus puissant pour se voir soi-même est de travailler avec d'autres pratiquants, ils se résignent à travailler dans l'isolement. La personnalité est beaucoup plus à même de maintenir l'image qu'elle se fait d'elle-même sans le miroir gênant des autres pratiquants.

Bien sûr, cette préférence est le mécanisme même qui maintient sa domination sur l'Essence. Tout pratiquant sérieux de l'agriculture intérieure devra voir à travers cette illusion, car les mauvaises herbes épaisses de l'habitude ne céderont pas aux vœux pieux ou à la méditation privée.

Le seul avantage de notre fragmentation est que nous ne restons jamais coincés trop longtemps dans un coin de notre champ. À mesure que nous passons d'une personnalité à l'autre, même les perspectives de culture intérieure semblent différentes. À certains moments, elles semblent sombres et désespérées, comme elles m'apparaissaient souvent. Combien peu en moi était capable de changement et combien de résistance défait ce potentiel naissant ! Pourtant, en passant à d'autres parties de ma multiplicité, la tâche intimidante de la culture intérieure semblait passionnante. Dans un de ces moments d'inspiration, les plans architecturaux d'une structure massive se sont déployés dans mon esprit, avec des schémas détaillés des pièces, des couloirs, des systèmes utilitaires et des fondations, tous encore à construire. J'ai ressenti un curieux mélange d'intimidation et d'enthousiasme. L'ampleur du travail à accomplir était impressionnante, mais il y avait quelque chose d'exaltant à se tenir devant une toile vierge, les outils à la main, comprenant enfin à la fois les limites de mon sol et son potentiel inexploité. Avec le temps, de nouvelles personnes ont rejoint notre groupe, et le statut de nouveau venu est passé de mes épaules aux leurs, me donnant une perspective plus large sur le travail que je commençais tout juste à comprendre. À mesure qu'ils arrivaient avec leurs questions sincères et leurs doutes familiers, je pouvais reconnaître les cycles récurrents d'enthousiasme et de désillusion, d'engagement et de retrait, symptômes que j'avais moi-même manifestés peu de temps auparavant. Le rideau se levait lentement, révélant le travail patient et méthodique de l'agriculture intérieure, face auquel aucun individu n'a d'avantage sur un autre.

« Mon objectif est de changer mes attitudes autodestructrices », a déclaré un nouveau venu d'une trentaine d'années, dont le visage marqué par les soucis portait les traces d'une vie plus difficile que ne le laissaient supposer ses années. Il affichait une expression de déception, principalement envers lui-même. « Après plusieurs conflits violents avec des personnes proches de moi (dont j'étais entièrement responsable), j'ai réalisé que pour nouer de véritables amitiés, je devais cesser d'être méchant et égoïste, et arrêter de me plaindre de tout ce avec quoi je n'étais pas d'accord. Je dois beaucoup changer, peut-être même changer complètement. » Sa confession nous a émus. Il faisait preuve à la fois de sincérité et d'une compréhension claire de sa situation. En assumant ses responsabilités plutôt qu'en rejetant la faute sur les autres, il s'était au moins positionné correctement par rapport à son défi. Pourtant, moins d'un mois

plus tard, ce nouveau venu s'est retrouvé dans une dispute houleuse avec l'un de nos pratiquants (ce qui était en soi très inhabituel), une dispute qui a dégénéré en guerre avec l'ensemble de notre groupe. De manière inattendue, il déclara avec véhémence que l'enseignement était artificiel, que notre groupe était une imposture et que tous les pratiquants étaient trompés. Le noble objectif, la confession humble, le désir d'une véritable amitié avaient disparu. À leur place se trouvait la personnalité violente d'origine, le problème même qui l'avait attiré à l'agriculture de soi-même au départ, désormais réaffirmée et triomphante. Pour ceux qui observaient, il n'y avait pas de démonstration plus claire de notre fragmentation intérieure, avec ses conséquences amères. Inutile de dire qu'il n'est pas resté longtemps avec nous.

*
**

Mon apprentissage auprès de Mo a pris fin naturellement lorsque j'ai accepté un emploi à l'étranger. Les perspectives de ce nouveau poste n'étaient que modérément attrayantes, mais j'avais été attiré par cette opportunité car mon nouvel emplacement me permettrait de rencontrer beaucoup plus de pratiquants. J'ai néanmoins partagé ma décision avec Mo le cœur lourd, sachant que cela aurait un impact sur notre relation étroite qui était devenue si importante pour nous deux. « Je suis sincèrement heureux pour toi », m'a-t-il dit. Nous étions assis dans son bureau (nous avions convenu que je lui rendrais visite régulièrement afin de forcer ses personnalités conflictuelles à se confronter) « Tu t'ouvres à une communauté plus large de praticiens. Si tu continues à ce rythme, je ne doute pas que tu iras loin. » Il parlait avec une chaleur paternelle, plus heureux des progrès de son fils que préoccupé par sa propre impasse. Son regard s'est détourné de moi pour se poser sur son café, et son ton a changé. « Quant à moi, je ne sais pas », a-t-il dit gravement. « J'aurais dû quitter cet endroit depuis longtemps. Qui sait combien de temps il me reste et ce que je peux espérer accomplir pendant ce temps ? » Son téléphone sonna, et pour la première fois, je vis Mo le regarder avec les yeux d'un praticien plutôt que ceux d'un homme d'affaires. C'était comme si cette sonnerie représentait la malédiction qu'il venait de formuler. Il laissa sonner et me regarda. « Ce n'est pas seulement une question de temps, vois-tu », poursuivit-il en passant la main sur la surface lisse de son bureau comme s'il y lisait l'histoire de sa vie, « c'est cette personnalité professionnelle. Elle ne se laissera pas sacrifier. Combien d'occasions de me rapprocher des activités de l'école ai-je refusées ? À chaque fois, une excuse apparemment justifiée se présentait. D'abord, mon entreprise se trouvait à un tournant critique qui exigeait toute mon attention. Si seulement je bravais cette année, me disais-je, j'atteindrais une liberté financière qui m'ouvrirait des possibilités infinies pour les années à

venir. Mais ensuite, la santé déclinante de ma mère m'a obligé à rester près d'elle. Et maintenant, j'ai un cancer. Si je guéris de ce cancer, vais-je alors franchir le pas ? Mon parcours suggère le contraire. » Il leva les yeux vers moi, son regard s'illuminant momentanément. « Chaque fois que j'avais rassemblé suffisamment de courage pour faire un pas décisif, un nouveau problème surgissait pour étouffer ma détermination. C'est comme si le diable avait toujours eu une longueur d'avance sur moi. »

Les paroles de Mo m'ont frappé avec la force d'une révélation. J'avais devant moi un homme d'une soixantaine d'années, respecté, couronné de succès, accompli, qui avouait que le système dans lequel j'avais eu peur d'entrer après le lycée était bien le piège que je soupçonnais. Ce qui m'a encore plus glacé, c'est qu'il avouait être paralysé. Il avait percé à jour l'illusion il y a des années, il avait même trouvé une pratique qui promettait la libération, mais il restait enchaîné à cette machinerie qu'il reconnaissait comme dénuée de sens. Il ne suffisait pas de voir le piège, il fallait avoir la volonté, voire la chance, d'y échapper. Mo avait acquis la carte, mais il lui manquait le courage d'abandonner sa prison bien aménagée. Assis là, à peine âgé de vingt ans, j'ai entrevu un scénario possible pour mon avenir que j'avais évité de justesse : un homme emprisonné par son propre succès, se promettant sans cesse que l'année suivante serait différente, tandis que le diable des circonstances gardait perpétuellement une longueur d'avance, l'empêchant d'avancer et de faire des progrès significatifs. Mo a affronté le cancer comme il avait affronté tous les autres défis de sa vie, avec la détermination méthodique d'un général qui refuse de se rendre. Sa fortune lui a ouvert les portes des meilleurs hôpitaux de Suisse et lui a permis de consulter les spécialistes les plus renommés. Pourtant, après deux ans passés à repousser l'inévitable, même ces avantages se sont révélés insuffisants et il a dû accepter la dure réalité : sa fin ne pouvait être que légèrement retardée, au prix d'une douleur physique extrême. L'appel est arrivé un matin d'hiver, quelques mois après mon déménagement. La voix caractéristique de Mo, cette même voix qui, sans effort, imposait le silence dans les salles de réunion, était désormais brisée et rendue inintelligible par les narcotiques, depuis un hôpital de Genève. « C'est fini pour moi », dit-il, chaque mot lui coûtant un effort. « Je pourrais acheter tout cet hôpital, cela ne me servirait à rien. » L'homme qui avait bâti un empire était sur le point de manquer d'une monnaie que la richesse ne pouvait acheter. Chaque grain de sable tombant dans son sablier révélait le vide des réalisations matérielles. « J'ai une faveur à vous demander », a-t-il poursuivi. J'ai naturellement promis de faire tout ce qui était en mon pouvoir pour l'aider. « J'ai besoin... J'ai besoin de vous voir tous. Vous, et tous les praticiens qui ont contribué d'une manière ou d'une autre à mon travail, une dernière fois. Pourriez-vous faire cela pour moi ? Pourriez-vous organiser votre

venue ici, avant que je... parte ? Je prendrai en charge toutes les dépenses : vols, hébergement, repas, tout. Pouvez-vous organiser cela ? » L'impossibilité de cette demande m'a immédiatement frappé. La liste était longue, ses membres dispersés à travers le monde, et certains devaient désormais être fragiles et suivre divers traitements médicaux. Mais la supplication de Mo transcendait toute objection raisonnable. Je lui ai donné ma parole de faire tout ce qui était en mon pouvoir pour exaucer sa dernière demande. « Avez-vous une idée du temps qu'il vous reste ? », lui ai-je demandé. « Deux semaines », répondit Mo, la voix étranglée par les larmes. « C'est ce que mes médecins me donnent. » Mo consacrait désormais toute son énergie à un objectif ultime et redoutable : rester en vie jusqu'à ce que nous puissions le rejoindre.

*
**

« Mon objectif est d'arrêter de me plaindre », confia une femme d'une vingtaine d'années, avec le sérieux de quelqu'un habitué à une introspection minutieuse. « Toute ma vie, je me suis plainte. En fait, me plaindre fait tellement partie de mon image de moi-même que j'ai du mal à imaginer quel genre de personne je serais sans cela. Je travaille comme enseignante en maternelle, et à l'approche de la dernière semaine de l'année, j'ai pu observer le nuage familial de ressentiment assombrir mon paysage intérieur. Mon amour pour les plaintes jetait une ombre sur tout, ne me laissant qu'attendre la fin de la semaine. J'ai donc formulé l'objectif de résister à la tentation de me plaindre pendant cette dernière semaine. » Voici une incarnation de l'esprit de janvier. Cette praticienne réagit à une attitude concrète qu'elle a observée chez elle-même. Un diagnostic correct est la moitié du remède. De plus, elle a réduit ses efforts à une manifestation spécifique de cette attitude, à savoir son travail avec les enfants. Les plaintes se manifesteront sans doute dans d'autres domaines de sa vie (la météo, l'actualité, les problèmes familiaux), mais elle concentre ses ressources sur une seule bataille de cette guerre plus large. Une approche trop large sape notre volonté naissante, tout comme la perspective d'un effort sur une période indéfinie. Au lieu de s'inquiéter pour l'ensemble de son terrain, elle se concentre judicieusement sur quelques mètres carrés. Au fur et à mesure que la semaine avançait, elle a fait le point : « Au début, résister à la tentation de me plaindre exigeait une vigilance constante. Les raisons de me plaindre surgissaient sans cesse, chacune remettant en question ma détermination. Mais en réaffirmant sans cesse mon objectif, celui-ci a gagné en fiabilité. Me plaindre m'a rappelé l'agriculture intérieure. Au fil de la semaine, j'ai commencé à percevoir la tendance à me plaindre comme quelque chose de distinct de moi-même. Même si je succombais à cette tendance, je pouvais rapidement me ressaisir et réaffirmer mon objectif. Cela a ouvert une toute nouvelle dimension

à mes journées. J'ai vécu tout cela à deux niveaux simultanément : les événements extérieurs et ma réponse intérieure à ceux-ci. » Un objectif bien formulé transforme nos faiblesses en forces. Chaque fois que notre envie naturelle se manifeste, elle ne nous entraîne plus impuissants dans sa direction, mais nous sert plutôt de rappel pour contrecarrer et réaffirmer notre détermination. Notre expérience de la vie quotidienne se double : nous faisons l'expérience à la fois de ce qui nous occupe extérieurement et de notre réaction intérieure à cela. « Chaque jour qui passait, je me sentais de plus en plus impatient d'arriver à la maternelle, de tester ma conscience grandissante, de me prouver que je pouvais remplir mes obligations sans céder à la plainte. » L'envie de vivre notre vie, la joie d'apprendre quelque chose de nouveau sur nous-mêmes, le frisson de relever un défi interne : toutes ces caractéristiques sont propres à l'Essence. Lorsque l'Essence est libérée des chaînes de la Personnalité, ces émotions et bien d'autres refont naturellement surface, insufflant une vigueur renouvelée à notre travail. La joie et la satisfaction d'un travail bien fait indiquent que l'Essence du praticien respire désormais librement, à l'image de la satisfaction authentique du fermier qui, après un travail assidu, fait une pause pour apprécier les fruits de son labeur. Au lieu de la corvée fastidieuse associée au travail, nos vies acquièrent la magie d'un conte de fées.

*
**

« Mo vous a attendu. » On m'a conduit à travers un couloir sombre qui débouchait sur une salle à manger ronde offrant une vue panoramique. La table avait été retirée pour faire place à un lit où Mo était allongé, couvert de couvertures. La pièce était remplie de visiteurs venus lui faire leurs adieux. Il m'avait fallu trois mois pour rassembler tout le monde — Mo avait survécu dix semaines de plus que le pronostic ! Je me suis assis et j'ai poussé un soupir de soulagement en voyant qu'il était encore en vie, que tout s'était miraculeusement arrangé. J'avais pu exaucer la dernière volonté de cet homme, un homme envers lequel je me sentais profondément redevable. De l'autre côté de la pièce, je pouvais observer les visiteurs de Mo s'approcher un par un, partager quelques minutes d'intimité pour échanger des mots d'adieu avec lui, puis reculer. Soudain, la prise de conscience qu'il était sur le point de nous quitter m'a frappé comme un coup d'émotion insupportable. Il est là maintenant, ai-je réalisé avec une douloureuse clarté, et très bientôt, il sera parti pour toujours. Que ce soit en raison de l'importance de l'événement ou de la chaleur de la compagnie qui m'entourait, je ne sais pas pourquoi, mais plutôt que de fondre en larmes, j'ai réussi à contenir cette émotion bouleversante, et à ce moment-là, le temps s'est arrêté. Ou peut-être serait-il plus précis de dire

que le temps est devenu palpablement irréel. Les secondes et les minutes continuaient bien sûr à s'écouler, mais elles semblaient secondaires par rapport à la scène qui se déroulait devant moi. J'étais propulsé au-delà de moi-même. Ma conscience, normalement confinée à mon corps, s'est étendue bien au-delà de ses limites familières pour englober un panorama beaucoup plus large. Je pouvais percevoir la pièce – moi-même, Mo, les visiteurs – du point de vue d'un spectateur regardant une pièce de théâtre. Tout ce qui semblait ordinaire auparavant apparaissait désormais lumineux et chargé de sens. La procession de personnes venant faire leurs adieux à leur compagnon de pratique ne se limitait pas à nous et à Mo ; elle s'était déjà produite auparavant et se reproduirait encore. Depuis l'aube de l'humanité, les gens gravissaient l'échelle de l'agriculture intérieure, chaque échelon étant occupé par une personne tirant quelqu'un d'en bas et étant tirée d'en haut. La chaîne n'avait jamais été rompue et ne le serait jamais. J'étais témoin de la scène finale d'un drame dans lequel chacun jouait le rôle qui lui était assigné, non pas dans le temps, mais à travers l'éternité. Il était impossible de dire combien de temps s'était écoulé, mais à un moment donné, le dernier visiteur a donné à Mo une dernière accolade et m'a fait signe de venir. Je me suis assis près du lit de Mo. Son teint était pâle et sa conscience intermittente, comme un moteur fonctionnant à bout de souffle. Chaque respiration semblait être la dernière. « Tu as exaucé ma dernière volonté », m'a-t-il dit lorsqu'il a repris conscience, « tu t'es montré digne de confiance », a-t-il ajouté en riant. J'étais étonné qu'il se souvienne de ce détail, qu'à l'agonie, rongé par la douleur et la fatigue, il se soucie encore de mon travail. Le corps de Mo était presque méconnaissable, mais l'expression enthousiaste de ses yeux n'avait pas changé. Je pouvais voir et reconnaître le meilleur de Mo, que j'avais progressivement appris à connaître et à apprécier, une essence vivante qui transparaissait à travers un corps en rapide décomposition. « Tout n'était pas dans la personnalité », déclara-t-il d'une voix empreinte d'une vie de triomphe. « Mes connaissances étaient là au moment où j'en avais besoin... » Il s'interrompit brièvement, puis reprit le fil de sa pensée : « J'admets que toutes ces années, mon travail a été plus superficiel qu'il n'aurait dû l'être, plus de paroles que d'actions. Mais les souffrances de ces deux dernières années l'ont approfondi et gravé dans l'Essence, j'en suis sûr. Le moment du jugement est venu et j'ai obtenu ce que j'avais demandé. Je n'aurais jamais imaginé que cela aurait un tel prix ! »

« Comment as-tu fait ? » demandai-je. « Comment as-tu pu t'accrocher à la vie bien plus longtemps que ne le prévoyaient les médecins ? »

« Tout a changé au moment où il est devenu évident que je n'avais plus beaucoup de temps à vivre, au moment où j'ai perdu mon avenir. Ma

personnalité a disparu. Sans avenir, on ne se soucie plus des apparences. J'ai enfin pu me débarrasser de cette lourde armure, et même si mon corps physique déclinait rapidement, mon essence se sentait revigorée. Je savais exactement ce que je devais faire : je devais rester en vie jusqu'à ton arrivée. Je savais que tu ne pourrais pas rassembler tout le monde en deux semaines. Je devais donc faire de mon mieux pour maintenir ce corps plus longtemps que ne le prévoyait le sombre pronostic. À cette fin, je l'ai étudié comme un scientifique cherchant à comprendre exactement ce qui se passait à l'intérieur. Je me suis tellement familiarisé avec ses particularités que je connaissais précisément l'effet de tout : une bouchée de nourriture, une gorgée de boisson, tout. Je pouvais prédire comment chaque chose influencerait mon corps et ralentirait son déclin. Je devais beaucoup me reposer, et chaque fois que je me réveillais après m'être reposé, je devais réaffirmer mon objectif. Je devais rester en vie jusqu'à ce qu'ils viennent. Je devais garder cela à l'esprit. Je devais rester en vie jusqu'à ce qu'ils viennent, me disais-je. Que pouvais-je faire à ce moment-là pour rester en vie ? Parfois, c'était un aliment particulier dont mon corps avait envie, ou une boisson qui soulageait un peu la douleur et atténuait la pression. Ajouter une couverture pour avoir plus chaud, ou retirer une couverture pour avoir moins chaud.

Parfois, c'était la vue (c'est pourquoi vous me trouvez ici, dans la salle à manger). Parfois, c'était un appel à un ami, une simple conversation pour me changer les idées. Et ainsi, jour après jour, instant après instant, je réaffirmais mon objectif, repoussais l'inévitable, jusqu'à ce que vous arriviez... » Il ferma les yeux et dérivait vers un autre monde. Il prit quelques profondes inspirations dans ces limbes, puis se ressaisit et me regarda comme s'il venait de s'interrompre un instant auparavant. « Mais ce n'est pas ce que je voulais te dire... À l'approche de la mort, une brèche s'ouvre entre cette vie et l'au-delà, et tu prends conscience de beaucoup de choses que tu ne peux pas voir normalement. J'ai vu tant de choses, Asaf, que je pourrais passer des jours à essayer de te les raconter : des choses sur moi-même, sur ce monde... et des choses sur toi. J'ai passé ma vie à collectionner des fragments, Asaf. Une citation de Maïmonide ici, une leçon de Hillel là, mais je n'ai jamais eu la liberté de les assembler pour en faire un tout cohérent. Tu as ce privilège. Ces anciens enseignements sont en train de mourir, dispersés dans des traditions qui ne se parlent plus... » Il s'est à nouveau laissé aller à ses pensées, puis est revenu avec une rapidité et une vivacité surprenantes, m'a saisi la main avec une fermeté disproportionnée par rapport à son apparence frêle, et a ajouté : « Tu voulais un but plus grand pour vivre ? Promets-moi que tu rassembleras les fragments de ces anciens enseignements, non pas comme un érudit collectionnant des artefacts, mais comme un agriculteur qui sait quelles graines contiennent

encore la vie. Promets-moi de créer ce que je n'ai jamais pu créer : une méthode complète qui honore le passé et sert le présent ! » J'étais stupéfait et sans voix. Tout ce que je pus faire fut d'acquiescer d'un signe de tête. Me regardant intensément, son visage s'illumina d'un sourire subtil, puis, tout doucement, il ferma les yeux et tourna la tête sur le côté pour se reposer. L'intervalle d'absence dura plus longtemps cette fois-ci. Je compris que ses réserves pour ma visite étaient épuisées. Je l'embrassai doucement sur le front, me levai et rejoignis le reste de notre groupe. Nous merciâmes sa femme et partîmes.

Lorsque je pris des nouvelles plus tard dans la journée, j'appris que Mo n'avait pas repris conscience depuis notre départ. Il ne le ferait d'ailleurs jamais. Notre dialogue serait son dernier.

*
**

Les personnes qui pratiquent cet enseignement en sont les leçons les plus puissantes. Elles marquent notre compréhension de manière indélébile, ce que les livres et les conférences ne pourraient jamais faire. Nous apprenons de leurs luttes, de leurs contradictions, de leurs échecs et de leurs succès. Et nous apprenons le plus en lisant le dernier chapitre de leur vie, toujours le plus dramatique, le plus poignant, car autant nos trois corps diffèrent tout au long de la vie, autant ils se révèlent les plus différents au moment de la mort. La mort du corps physique est claire et irrévocable. Le dernier souffle s'échappe, le cœur s'arrête de battre et, progressivement, au fil des heures, toute chaleur quitte notre chair. La décomposition s'installe en quelques jours et, avec le temps, notre corps physique retourne à la poussière. La personnalité, en revanche, disparaît instantanément. Une construction qui n'existait que dans notre tête disparaît dès que nous cessons d'y penser. Cela se produit évidemment lorsque notre corps physique meurt, mais cela peut aussi se produire avant, comme Mo l'a lui-même démontré lorsque sa personnalité de fondateur d'entreprise s'est dissoute en apprenant que son temps était compté. À quoi bon conserver un tel rôle s'il ne pouvait plus jamais le remplir ? Toutes nos adaptations sociales, nos manières apprises et nos aspirations cultivées disparaissent inévitablement à la mort, mais elles peuvent aussi être abandonnées bien avant grâce à un effort intelligent. C'est le premier objectif de l'agriculture intérieure, et cela se comprend, car une fois que nous avons débarrassé notre paysage intérieur de cette végétation dense, nous libérons notre essence pour qu'elle puisse respirer. Nourrir l'essence est le deuxième objectif de l'agriculture intérieure. Contrairement à la personnalité, l'essence n'est pas imaginaire, ni soumise au temps de la même manière rigide que le corps physique. Elle est incomplète et son destin est entre nos mains. Si nous

la négligeons, elle mourra bien avant la mort du corps physique. Mais si nous la cultivons, elle peut se transformer en quelque chose de tout à fait supérieur. Les fruits d'une telle récolte seront examinés au cours de ce livre, bien que leur preuve parsème l'histoire sous la forme de grandes œuvres littéraires et artistiques qui portent la marque indéniable de personnes agissant avec une sensibilité et une attention extraordinaires. Ma propre expérience au chevet de Mo, lorsque le temps s'est arrêté et que ma conscience s'est élargie, laisse entrevoir la possibilité d'une telle transformation. Cela dit, aussi attrayantes et intrigantes que puissent être de telles expériences, elles ne sont pertinentes pour nous que si elles peuvent être recréées. Nous les laisserons donc en suspens afin de les examiner avec franchise tout au long de cet ouvrage, tandis que nous expérimentons la culture de la graine de l'Essence. Quel que soit le potentiel que recèle notre Essence, il ne peut s'épanouir que grâce à un travail patient et méthodique — dans le cas de Mo, le travail de toute une vie. Nous devons donc nous y atteler sans tarder, et la manière la plus sûre de commencer est de nous poser la question suivante : qu'est-ce qui nous a amenés ici ? La tentative de répondre à cette question mettra en évidence notre fragmentation interne. Quel que soit le potentiel que recèle notre Essence, il ne peut s'épanouir qu'à travers un travail patient et méthodique — dans le cas de Mo, le travail de toute une vie. Nous devons donc nous y atteler sans tarder, et la manière la plus sûre de commencer est de nous poser la question suivante : qu'est-ce qui nous a amenés ici ? Le simple fait d'essayer de répondre à cette question mettra en évidence notre fragmentation interne. Et à mesure que les divisions de notre psychologie deviendront plus visibles pour nous, nous finirons par puiser dans un objectif essentiel, un objectif qui transparait clairement à travers les couches épaisses de notre personnalité encroûtée. Un tel objectif nous donnera la force de surmonter les obstacles qui ne manqueront pas de se présenter tout au long de notre travail agricole, car notre terre ne se pliera pas facilement à notre volonté. Mo a réussi à retarder la mort de son corps physique bien au-delà du pronostic fatal grâce au pouvoir de l'objectif. De même, nous déplacerons des montagnes si nous puisons dans la force de notre essence. Tel est l'esprit du mois de janvier, et le fermier qui comprend cela a ouvert la porte à un travail intelligent, car il comprend désormais que lorsque sa pioche rencontre la résistance de sa terre, le résultat dépendra non pas de la force de son talon, mais de la clarté de son objectif.

*
**

Voici le premier chapitre du livre intitulé « *L'Ancienne Nouvelle Méthode* », qui paraîtra en 2027/2028.

[Commencez à pratiquer l'Ancienne Nouvelle Méthode](#)