3 La paix intérieure

Pour devenir un oiseau de claire lumière et voyager librement entre les mondes, Otus le petit hibou doit d'abord cultiver sa paix intérieure. Y arrivera-t-il malgré les dangers qui rôdent autour de lui ?

Une rencontre effrayante

Dans la profondeur de l'espace, la créature se tient immobile. Seuls bougent ses tentacules à la recherche de nourriture.
Otus dérive lentement vers cet être immense, sombre et boursoufflé, aux reflets violacés.
La créature a senti sa présence et s'approche.
Le petit hibou veut partir, mais ne peut pas, hypnotisé par le tentacule qui se balance toujours plus près, et qui finit par l'attraper.
La souffrance est terrible, une force colossale presse l'esprit en feu d'Otus pour le vider de son énergie vitale et le tuer.

Soudain, une grande lumière jaillit dans l'espace. Sa clarté désagrège instantanément les nuées sombres de la créature. Il en sort un petit être désemparé, tout de suite pris en charge par des esprits de lumière.

Otus se réveille alors, tremblant, mais libre !

Il voit arriver Bubo, un grand hibou.

— Otus, comment vas-tu ?
— Ah Bubo, j'ai cru mourir dans mon rêve !
— Oui Otus, nous avons senti ta détresse et sommes intervenus tout de suite.
— La grande lumière ? demande le petit hibou.
— Oui, répond Bubo. Peux-tu me dire ce qui s'est passé, exactement ?

Otus lui raconte son rêve, son désir de retrouver ses parents défunts dans le monde des esprits, la rencontre avec cette terrible créature.

— Tu voyages facilement entre les mondes, dit Bubo, et cela comporte quelques risques.
— Merci sincèrement, répond Otus, de m'avoir sauvé de cette créature !
— Ah Otus, un jour, plus tard, c'est peut-être toi qui veilleras sur moi !
— Oui Bubo ! Mais comment devenir plus fort et aider à mon tour ? demande Otus.
— Quelle impatience, petit hibou ! s'amuse Bubo. Tycia va t'enseigner comment devenir un oiseau de claire lumière. Tu pourras ainsi éclairer les esprits assombris qui te pourchassent et les apaiser. Et cela est aussi efficace pour les esprits des êtres vivants !

Les exercices de paix intérieure

Le lendemain, Otus retrouve Tycia, déjà au courant de sa mésaventure.
Il aperçoit avec joie Chevia, une jeune chouette amie.

— Bonjour Otus, dit l'enseignante. Avec Chévia, qui est ma nouvelle assistante, nous allons travailler d'abord sur les exercices de paix intérieure. C'est nécessaire pour devenir un oiseau de claire lumière capable de voyager librement entre les mondes. Peux-tu me dire, Otus, comment tu respires, s'il te plait ?
— Heu… hésite le petit hibou, ne sachant quoi répondre pour une chose aussi simple.
— Ah Ah ! reprend Tycia en souriant. C'est tellement automatique que tu n'y fais pas attention !
Quand tu as l'esprit calme ou que tu dors tranquillement, ta respiration devient plus lente, plus profonde.
Quand tu es stressé, ta respiration devient plus rapide, plus courte. Elle te prépare à te battre ou à t'enfuir, à réagir vite sans trop réfléchir.
— Oui, se souvient Otus, dans la verrière sombre, les oiseaux étaient stressés et violents, j'avais très peur et me cachais sans arrêt, cela m'a sauvé plusieurs fois !
— Mais ici, reprend Tycia, dans notre communauté, nous sommes protégés des dangers immédiats et voulons vivre dans une paix durable.
Alors chaque oiseau s'entraîne à maîtriser sa violence, à garder son calme par le contrôle de sa respiration.
— Mais Tycia, intervient Otus, maintenant que je suis calme, il faut quand même que je fasse l'exercice ?
— Oui Otus, répond Tycia, amusée. En pratiquant régulièrement, tu contrôleras mieux ta respiration, et ton esprit apaisé te dira un grand merci !

Sur les indications de Tycia, Otus commence l'exercice.
Il inspire un peu plus que d'habitude, dans un mouvement fluide, lent et tranquille, sans forcer. Il gonfle calmement ses poumons en même temps en bas, vers le ventre, au milieu en soulevant le poitrine, et en haut, vers les clavicules.
A l'expiration, il relâche le souffle lentement, en douceur.
Il s'absorbe dans l'exercice, et prend plaisir à sentir son apaisement progressif.

— Bravo Otus ! dit Tycia, tu as compris comment faire. Entraine-toi régulièrement car c'est cette respiration que tu utiliseras pour la suite. Retrouvons-nous dans une semaine.
— Oui Tycia, merci beaucoup, répond Otus, heureux de cette belle découverte.

Les nuits suivantes, Otus pratique avec Chevia, même en volant haut dans le ciel ! Sa respiration s'allonge et s'approfondit peu à peu, naturellement. Son esprit lui semble plus serein, plus fort, plus joyeux.
Et il aime la compagnie de Chévia, cela doit compter aussi !

Un soir, pendant qu'il fait sa part des travaux communautaires, il croise Kétou, un autre petit hibou.

— Alors Otus, demande celui-ci, tu travailles avec Chévia ?
— Oui Kétou, elle m'aide beaucoup, répond Otus.
— Ah, je m'en doutais ! dit Kétou. Alors je te préviens, Chévia est ma petite amie, ne t'approche plus d'elle si tu ne veux pas d'ennuis ! continue-t-il, menaçant.

— Mais je ne cherche pas d'ennuis, je t'assure, plaide Otus.
— C'est ça, ironise Kétou, retourne d'où tu viens, on n'a pas besoin de toi ici, et gare à tes plumes si tu t'approches encore d'elle !

Puis Kétou le bouscule, le fait tomber, et s'en va en lui jetant un regard sombre.

Otus rentre chez lui, triste et abattu. Il s'enfonce dans son trou d'arbre et ne veux plus en sortir. Il n'a plus le cœur à travailler.

Plus tard, il entend qu'on l'appelle avec insistance : Otus, Otus !
Il sort péniblement de son trou et aperçoit Bubo le grand hibou, avec Chévia. Un aigle immense les accompagne.

— Oui, dit-il d'une petite voix, effrayé par le grand oiseau.
— Ah, dit Bubo, je suis content de te trouver ici !
— Moi aussi, enchaine Chevia, Kétou m'a ordonné de ne plus te voir, et je suis allé trouver Bubo pour lui signaler ce comportement inacceptable.
— Peux-tu me dire ce qui s'est passé avec Kétou, demande Bubo ?

Otus lui raconte sa mésaventure dans le détail.

— Ah c'est très regrettable, dit Bubo. L'esprit de Kétou s'assombrit et son comportement devient violent. Nous devons l'aider.
Je te laisse avec Chevia et mon ami Aquilus, vous pourrez ainsi faire connaissance.

Et Bubo s'envole rapidement.

— Bonjour Otus, dit Aquilus, ne t'inquiète pas pour Kétou, les oiseaux de la communauté vont l'aider.
— Merci, répond Otus. Mais comment Kétou peut-il changer ? Il ne m'aime pas et ne veut pas que je voie Chévia !
— Tu sais, reprend Aquilus, j'étais autrefois un aigle-roi violent. Un jour, Bubo et d'autres oiseaux ont éclairé mon esprit, et j'ai beaucoup changé. Ils savent comment aider Kétou.
— Euh … reprend Otus, est-ce vous mangez encore des oiseaux ?
— Rassure-toi, répond Aquilus, je suis membre de cette communauté, comme toi, et ne mange aucun oiseau ici.
Je vis plus loin dans la montagne et me nourris peu, de petits animaux affaiblis, en fin de vie. Et j'évite toute souffrance inutile.
— Otus, intervient Chevia. Je vois que tu es perturbé. Je te propose de continuer nos exercices, cela t'aidera à reprendre confiance en toi.
— Je vais rester un moment pour t'aider moi aussi, ajoute Aquilus.

Le soir même, Otus, réconforté, rejoint Tycia. Son amie Chevia et le grand aigle Aquilus sont déjà là.

— Otus, je suis contente de te revoir, dit Tycia.

— Bonjour Tycia, soupire Otus, je ne sais pas si je suis encore capable de continuer ma formation.
— Je suis sûre que oui, répond Tycia. Aquilus et Chevia vont t'aider pendant le cours. Reprenons l'exercice de respiration profonde.

Les oiseaux s'entrainent ensemble. Otus ressent l'influence apaisante du groupe sur son esprit. Sa respiration s'allonge, se ralentit, s'approfondit. Il retrouve les sensations agréables de l'exercice et se sent mieux.

- C'est très bien, dit Tycia. Maintenant que l'esprit est calme, cherchons à détendre le corps.
  Imagine-toi devant le soleil levant, et ressens sa belle et chaleureuse lumière.
  A chaque inspiration, absorbe cette lumière dans les différentes parties de ton corps, l'une après l'autre : d'abord les poumons, puis les yeux, le visage, le cerveau, le cou, les ailes, le dos, les pattes, le cœur, l'estomac, l'intestin, le foie, les reins, etc… Comme si tu voyais entrer toute cette lumière progressivement dans ton corps ! Tu peux aussi bouger ou tendre la partie en question, ou la toucher pour mieux diriger ton attention sur elle.
  A l'expiration, imagine les tensions du corps partir avec le souffle dans un sentiment de bien-être. Si tu souris, même légèrement, c'est bon signe, cela veut dire que tu es sur la bonne voie !

  Continue le temps qu'il faut pour détendre et éclairer complètement tout ton corps.

  Une fois bien détendu, imagine enfin à l'inspiration que tu absorbes la lumière du soleil levant dans la totalité de ton corps. Tu pourrais même avoir l'impression qu'il gonfle alors tout entièrement comme tes poumons, mais sans prendre la grosse tête, hein ! remarque Tycia en souriant.
  A l'expiration, imagine diffuser autour de toi une part de cette lumière absorbée, comme un halo clair et chaleureux autour de ton corps. C'est ce que nous appelons la claire lumière de la vie. Au début, c'est très limité, mais avec la pratique, tu pourras exprimer cette claire lumière de plus en plus largement.

Otus respire plusieurs fois, sans produire aucun effet.

— Je n'y arrive pas ! se désole-t-il.
— Rassure-toi, intervient Aquilus. Il m'a fallu du temps pour moi aussi ! On peut calmer son esprit et détendre son corps de différentes façons. Ici, avec la méthode de Tycia, tu dois essayer par toi-même et bien observer ce qui t'aide à te détendre ou non. C'est par ce travail personnel que tu progresseras.
  Et si tu t'endors en cours d'exercice, ce n'est pas grave ! lui dit-il avec un clin d'œil.

Ils pratiquent ensemble, un long moment, en silence.
Otus cherche et trouve peu à peu comment associer sa respiration lente et profonde avec la lumière du soleil levant et la détente de chaque partie de son corps.

Il découvre et aime cette sensation de paix intérieure, l'esprit calme et le corps entièrement détendu, et sourit.

— Bravo Otus ! l'encourage Tycia. Par une pratique régulière, tu te détendras et t'apaiseras facilement et rapidement !
— Pour ma part, intervient Aquilus, je pratique la nuit sous le ciel étoilé, cela me convient mieux ! Cet exercice me donne de l'énergie en cas de fatigue, il m'aide à prendre du recul sur des situations passées ou à venir pour rester Tranquillon Batiston !
— Ah oui, TB ! dit Otus les yeux brillants. Tycia, demande-t-il, est-ce que tous les êtres peuvent créer de la claire lumière ?
— Oui, lui répond-elle, tous les êtres vivants en génèrent quand ils sont calmes et détendus. C'est pourquoi l'on est si bien dans la nature, avec les plantes, les arbres et les êtres qui y vivent en paix, car notre esprit baigne alors littéralement dans un océan de claire lumière.
— Mais pourquoi faut-il que nous travaillions, nous, pour la produire ?
— En fait, complète Tycia, nous pouvons nous aussi en produire spontanément quand nous vivons en paix. Mais quand la vie en société est trop stressante, trop violente, nous perdons la lumière et en même temps nous perdons le sens de notre vie.
— Cela s'est-il passé ainsi dans la verrière sombre où je suis né ? demande-t-il.
— Sans doute, répond Tycia. Mais peu d'oiseaux peuvent s'en sortir seuls comme toi tu l'as fait ! Quand on vit dans la lumière, on ressent toute cette souffrance, et l'on veut aider au plus vite tous les êtres vivant dans les ténèbres.

Le sens de la vie

A la fin du cours, Otus pose une nouvelle question à Aquilus.

— C'était comment, Aquilus, quand vous étiez roi ?
— Ah Otus, je constate avec plaisir que ma grande taille ne t'effraie plus, signe que nous avons bien travaillé ensemble, lui répond-il avec un clin d'oeil !
Puis il ajoute :
M'estimant supérieur aux autres, j'étais un roi égoïste et violent.
Méfiant, je surveillais tout le monde, tout le temps.
Ivre de pouvoir, je faisais n'importe quoi, n'importe quand.
Bubo et ses amis m'ont éclairé sur le sens de la vie. Maintenant, je suis heureux d'apporter simplement, à mon tour, aide et lumière aux êtres qui en ont besoin.

Reconnaissant, Otus remercie sincèrement Tycia, Chevia et Aquilus, et aussi Bubo par la pensée.
Il se promet de pratiquer toute sa vie ces exercices de paix intérieure.
Il rejoint son petit arbre qui sent si bon et s'endort en paix, entouré de claire lumière.