

Marie-Josée Tardif

*Nouvelle
édition
enrichie*



LA LEÇON DE SITAR

ou

L'art de vibrer
de toutes ses cordes



TROUVE le chemin
pour lequel tu es fait



LES ENSEIGNEMENTS KISIS

*À mon Chomis,
Migwech pour ce grand feu de joie
que nous créons désormais ensemble!*

La Leçon de Sitar ou l'Art de vibrer de toutes ses cordes
a d'abord été publié en 2007,
puis en 2024 dans cette version enrichie.

Une publication de
Les Enseignements Kisis, Canada
www.mariejoseetardif.ca

Crédit photo pour la page couverture : Hélène Gadoury
Conception graphique : Bonheur Factory
Graphisme : Alice Battistini

marie-josée tardif

LA LEÇON DE SITAR OU L'ART DE VIBRER DE TOUTES SES CORDES



||X||X||X|| PRÉFACE ||X||X||X||

Avez-vous déjà connu la joie d'avoir un grand ami ?

Une personne en qui vous avez suffisamment confiance pour vous livrer et qui partage avec vous ce qu'elle a appris avec transparence et humilité ? Un ami qui vous aime suffisamment pour poser la bonne question, qui vous écoute et qui fait attention à vous. Un ami qui voit tout votre potentiel en vous et qui s'engage à vous guider pour le faire ressortir. Un ami dont la sérénité, l'acceptation et la conscience élargie vous permettent de vous regarder sans jugement. C'est ce que ce livre représente pour moi : un ami qui m'aime !

Marie-Josée, à travers ce texte, agit comme une amie qui nous veut du bien. Elle entre en dialogue et génère une conversation avec nous-mêmes. J'ai vécu une belle rencontre lors de chacune de ses leçons de sitar. J'ai pu m'observer et trouver plus d'équilibre, trouver la centralité, la juste tension qui me donne force et sérénité. Marie-Josée nous tient doucement la main sur ce chemin de la connaissance de soi, avec sympathie et simplicité. Elle nous fait partager ses riches découvertes et expériences aux quatre coins du monde, aux quatre coins d'elle-même.

Enfin, son style, ses métaphores, ses images enveloppent ses enseignements d'un parfum de beauté, comme si on écoutait de la musique.

J'ai pris neuf pauses pour explorer ce livre, comme neuf rencontres autour d'un bon café avec un ami sincère, comme neuf mois pour venir au monde... à moi-même.

Quel cadeau que ce livre ! Quel cadeau d'avoir une telle amie !
Merci Marie-Josée !

*Rémi Tremblay,
Président-fondateur de la Maison des Leaders*

PROLOGUE

J'avais roulé toute la journée sur les routes sinueuses de la campagne écossaise en compagnie de Glenn Walters. La veille, Édimbourg m'avait accueillie sous une pluie torrentielle n'offrant aucun répit à la voyageuse sans le sou que j'étais. Tandis que j'atteignais la région d'Inverness, à 200 km au nord de la capitale, le soleil s'est soudainement montré le bout du nez, peut-être pour mieux me préparer à tout ce qui allait bientôt illuminer mon pauvre cœur malmené depuis tant d'années.

J'avais toujours détesté présenter les bulletins de nouvelles télé et radio. Malgré le prestige que me conférait mon métier de journaliste, la déchirure était de plus en plus grande, au point que, après dix années d'études et de travail acharné, j'avais décidé de prendre un congé sabbatique. En réalité, je me sentais écartelée entre mes talents de communicatrice et ma passion sans cesse renouvelée pour la grandeur et la beauté cachées que recèle le cœur humain. Mon métier de reporter et de chef d'antenne m'avait certes permis d'explorer mes talents et de transmettre des informations utiles, mais rien ne satisfaisait mon désir ardent de partager avec le public des valeurs telles que l'amour, l'intégrité ou la joie. Que ce soit derrière ou devant la caméra, je me voyais obligée de présenter jour après jour le bilan détaillé des faits et gestes les plus horribles de l'humanité. Et tant pis pour les belles et grandes choses dont ils étaient aussi capables!

D'aussi loin que je me souviens, je me suis toujours interrogée sur le sens profond de l'existence. Ce n'est certainement pas en interviewant un spécialiste de l'armement, un économiste ou un futur premier ministre que je pouvais découvrir d'où nous venons et où nous allons en tant que dignes représentants de la race humaine !

Un beau jour, après mûre réflexion, j'ai donc décidé d'enfiler mes ailes de papillon. J'ai quitté mon emploi de journaliste au Canada, vendu tout ce que je possédais, remboursé mes dettes et acheté un aller simple pour l'Angleterre : point de départ d'un voyage initiatique d'un an. Avec seulement cinq cents dollars en poche, j'ai plongé dans le vide, prête pour la grande aventure.

Arrivée en Grande-Bretagne, je me suis rapidement dirigée vers un village écossais qui avait piqué ma curiosité à travers mes lectures des années précédentes. Non loin d'Inverness, Findhorn était - et est toujours! - un village pas comme les autres. Dans les années 1960, ses fondateurs ont créé une communauté très ouverte, basée sur des principes écologiques et spirituels. L'une de ses fondatrices, Eileen Caddy (que j'ai eu la chance d'interviewer plus tard) aimait à dire que Findhorn encourageait l'écologie extérieure tout en stimulant l'écologie intérieure. « Ici, disait-elle, nous aidons non seulement les fleurs et les légumes à grandir, mais aussi les êtres humains ! » Cette communauté pionnière est l'ancêtre des écovillages dans le monde.

Findhorn était initialement constituée de petites unités de cinq à six caravanes entourées de jardins miraculeux. Au fil des ans, elle s'est transformée en fondation et est devenue un important point de rencontre international à l'avant-garde des nouvelles tendances écologiques et spirituelles. Vous pouvez vous y installer pour de bon ou simplement y séjourner en tant que visiteur. Vous avez ainsi l'occasion de partager de nouvelles idées sur l'environnement, les constructions saines, l'organisation communautaire ou les énergies renouvelables. Mais surtout, on vient pour faire le point sur notre vie intérieure.

Lors de mon tout premier séjour, Glenn Walters était le responsable des relations publiques pour la Fondation Findhorn. Américain d'origine, il avait rejoint la communauté douze ans plus tôt, trop heureux qu'il était d'enfin trouver un milieu de vie partageant les mêmes valeurs et la même langue que la sienne. Même si je n'étais pas là en tant que journaliste, Glenn a quand même eu la gentillesse de me guider dans les rues animées du village. À bord de sa vieille MG décapotable, nous nous sommes baladés dans la campagne écossaise. Nous avons visité d'autres centres environnants liés à la communauté de Findhorn. Notre promenade s'est terminée sous le soleil, au sommet d'une colline dénudée surplombant le Moray Firth. En admirant ce paysage grandiose, j'ai senti pour la première fois qu'il me serait possible de me réconcilier avec mon métier et ce, en formulant le souhait que mes talents puissent désormais s'aligner avec mes valeurs, me permettant de vivre et de transmettre avec passion les messages qui me tenaient à cœur. J'ignorais encore à ce moment que tous ces éléments de quête allaient me conduire à l'écriture de ce livre, puis à de véritables miracles qui allaient complètement transformer mon existence.

La journée magique en compagnie de Glenn s'est terminée dans un manoir de Findhorn où logeait Allan, un vieux jardinier à la barbe blanche qui avait longtemps vécu à Katmandou, au Nepal. Là-bas, il avait jadis fondé un village similaire à Findhorn. Glenn et Allan ont eu l'idée ce soir-là de me montrer une vidéo sur l'histoire de la communauté, en commençant par le témoignage d'Eileen Caddy, une simple mère de famille qui avait osé écouter son cœur pour en arriver, en compagnie de son mari et d'une amie canadienne, à la création d'une communauté écologique, au mépris de toute logique apparente. D'une voix humble, elle nous invitait à suivre ardemment notre petite voix intérieure, puis à faire simplement ce qu'il y avait à être fait. « Si vous laissez l'amour guider vos pas, assurait-elle, vous pourrez accomplir des merveilles. »

C'est alors que, pareil à l'épaisse couche de glace recouvrant une rivière et cédant soudain sous les chauds rayons du printemps, ma prison des dernières années a craqué d'un coup. Boum ! Mon cœur s'ouvrait grand sur un monde inconnu. Je me suis abandonnée

dans un singulier torrent de larmes marquant la fin d'une vie et le début d'une autre. J'ai enfoui mon nez dans la laine piquante de la veste d'Allan, dérouté par cette explosion inopinée mais qui, malgré tout, me prêtait généreusement son épaule, puis j'ai pleuré toutes les larmes de ces années passées à jouer un personnage autre que moi-même et à faire un million de choses qui trahissaient chaque fois mon être véritable. C'était comme si Eileen Caddy, Glenn Walters et ce vieux jardinier voyageur faisaient maintenant surgir les graines d'espoir que j'avais choisi de semer en renonçant à la sécurité des choses préétablies. Je me mettais enfin en chemin, à la recherche d'un nouveau moi, d'un vrai moi.

Il m'a fallu encore dix ans de va-et-vient entre les journaux télévisés, les tentatives de travail en freelance, d'autres rencontres bénies et de nouvelles aventures initiatiques - dont un voyage en Inde marquant un tournant dans mon existence - pour en arriver à un sentiment de paix, de joie et de liberté intérieure.

Je ne sais certainement pas où le destin me mènera, mais je sais maintenant quelle est la direction à suivre. Je me suis donné un cap. MON cap! Je connais de mieux en mieux l'instrument de musique que je suis et, pour paraphraser Nietzsche, maintenant que j'ai un pourquoi, je sais que je peux supporter n'importe quel comment.

||X||X|| INTRODUCTION ||X||X||

*« Prendre soin de l'Être,
n'est-ce pas s'occuper d'abord de ce qui va bien en nous,
regarder vers ce point de Lumière qui dissipera nos ténèbres? »
Philon d'Alexandrie*

Vous est-il déjà arrivé « d'entendre » le silence? Avez-vous déjà entendu « un ange passer », au milieu d'une conversation avec l'être aimé ? Y a-t-il eu, dans votre vie, de purs moments de grâce où vous étiez en parfaite « harmonie » avec le paysage qui vous entourait? Avez-vous eu la chance de rencontrer des êtres humains si paisibles qu'une douce « symphonie » semblait émaner de leur présence?

Se sentir en harmonie... Vibrer à l'unisson... Émettre une note discordante... Être au diapason... Notre langue est truffée d'expressions et de métaphores musicales. Comme si, malgré notre entêtement à vouloir tout rationaliser, nous pressentions qu'une vibration magique peut accompagner nos moments de paix profonde et d'extase.

De tout temps, la musique et le son ont exercé une fascination sur les humains, en plus d'adoucir leur mœurs. En Orient comme en Occident, mystiques et philosophes ont voulu en percer les mystères. Les observateurs les plus sensibles avaient même compris, bien avant l'arrivée de la physique quantique, que le monde est pure musique. « OM est la pulsation primordiale de l'univers, la forme

sonore de Atman¹ », ont écrit les Indiens dans les Upanishads.² Les anciens Grecs estimaient que l'univers entier était gouverné par des lois mathématiques exprimant l'harmonie divine. Pour eux, cette mathématique ultime était intimement liée à la musique. Pensons aussi à l'utilisation des sons primordiaux dans la méditation ou dans les arts martiaux.

Les scientifiques de notre ère en détiennent désormais la preuve : la matière est constituée de fines particules en mouvement, lesquelles sont à la fois particules élémentaires et ondes. Le monde dans lequel nous vivons est donc constitué d'ondes. Ainsi, peut-être y a-t-il moyen « d'entendre » ces ondes ou de les « ressentir »? Lorsque nous vivons un instant harmonieux, lorsque nous entrons en résonnance avec quelqu'un ou quelque chose, sommes-nous conscients de la danse des particules prenant leur juste place à l'intérieur de nous? Peut-être y a-t-il moyen de découvrir notre son personnel, unique et sublime? Peut-être pouvons-nous apprendre à nous accorder afin de retrouver une note claire et pure, en nous-mêmes et avec les autres?

Pour moi, les êtres humains s'apparentent à des instruments de musique. Je m'amuse souvent à percevoir ce qu'ils émettent comme son. Oh, ce n'est rien de métaphysique. Pas besoin d'être clairaudiant pour se mettre à l'écoute d'une personne et ressentir les signaux qu'elle émet. Cette personne est-elle juste ou fausse, vibrante ou atone? Semble-t-elle à l'unisson avec son cœur ou est-ce la cacophonie dans tout son être?

FAIRE VIBRER LE SITAR

Le sitar est un instrument de musique fascinant. À une époque de ma vie, c'est-à-dire quelques années avant les transformations majeures qu'allait provoquer le chef héréditaire Dominique Rankin en me proposant de m'engager sur le chemin de la médecine traditionnelle des Premières Nations (mais ça, c'est une autre histoire!), j'ai eu la

¹ Mot sanskrit désignant la Connaissance.

² Textes sacrés de l'hindouisme formant la dernière partie des Védas.

chance de côtoyer régulièrement un sitariste de grand talent du nom de Uwe Neumann. Uwe est allemand, mais dès qu'il fut en âge de voyager, l'Inde est devenue sa véritable mère patrie. Il s'y est immédiatement senti chez lui et y a poursuivi des études en musique. Après plus de dix années passées auprès de ses maîtres dans une université du Bengale, son mariage avec une Québécoise l'a conduit jusqu'à Montréal, où j'ai fait sa connaissance. En ce qui me concerne, c'est le chant qui m'a menée jusqu'à lui. Car en plus d'être professeur de sitar, Uwe enseigne le chant classique indien aux élèves courageux et un peu fous comme moi qui souhaitent se mesurer à l'extrême complexité du répertoire indien.

À vrai dire, si j'avais su combien il est difficile de maîtriser les notions vocales et rythmiques de cette tradition musicale, j'aurais renoncé sur-le-champ. Pourtant, j'ai poursuivi mon apprentissage pendant deux bonnes années, nourrie par la beauté des divers instruments de musique préférés des Indiens, y compris la voix humaine, l'instrument suprême selon eux.

Le sitar d'Uwe reposait bien sagement dans un coin de la pièce quand j'assistais à ma leçon hebdomadaire. Au bout de longues semaines de patience, j'ai enfin eu droit à mon tout premier récital privé. Uwe saisit délicatement son précieux compagnon, enfile le plectre et se mit à jouer, rien que pour moi. Je vous souhaite de pouvoir un jour entendre le son du sitar d'aussi près et de ressentir sa vibration dans tout votre corps. Est-ce moi qui détient une affinité particulière avec cette sonorité? Je l'ignore. Quoi qu'il en soit, j'en eus automatiquement les larmes aux yeux. « Le sitar, m'expliqua plus tard mon professeur, est l'un des instruments de musique les plus difficiles à maîtriser. Comme pour la guitare, je dois serrer la corde mélodique contre le manche en différents points pour produire différentes notes. Mais là où ça se corse, c'est avec cette rangée de cordes à l'étage en-dessous. On les appelle les cordes sympathiques. Ce sont elles qui confèrent au sitar sa sonorité si particulière en entrant en résonance avec les cordes sur lesquelles je joue à l'étage supérieur. Je me dois d'être d'une précision sans faille lorsque je serre la corde mélodique avec ma main gauche. Si mon doigt déroge d'un millimètre, les cordes

sympathiques ne vibrent pas et le son du sitar reste plat. »

Le concept de cordes sympathiques m'a tout de suite plu. D'abord parce qu'il s'agit d'une idée géniale, et puis parce que cela m'a inspirée dans l'analogie que je propose ici afin d'illustrer le potentiel humain. Du point de vue de la physique quantique, nous ne sommes qu'une onde vibratoire. Sur le plan du ressenti humain, plus nous arrivons à trouver la note juste par rapport à qui nous sommes réellement, plus nous éprouvons une joie profonde. Cette connexion avec la vibration juste, de plus en plus précise et libre, est également un passage secret vers le divin.

Je suis évidemment loin d'être spécialiste en musique classique indienne et mon intention n'est pas non plus d'écrire un traité musical. Cet ouvrage se veut pratique et c'est surtout par souci pédagogique que j'ai choisi d'utiliser la symbolique du sitar, une représentation qui me permet d'illustrer l'élément de complexité atteinte par l'être humain dans le cadre de son évolution. Nous sommes quotidiennement soumis à des images de violence et de détresse par le truchement des médias. Cela peut nous donner à penser que l'humanité régresse, mais je crois le contraire. Depuis l'apparition des premiers homo-sapiens, nos armes se sont peut-être drôlement sophistiquées, mais avouons également que l'expression de qui nous sommes s'est extraordinairement raffinée. Tous les humains ne cherchent peut-être pas les plus grands raffinements de l'être, mais le potentiel est là et son développement continue. Oui, la souffrance existe, mais les solutions à la souffrance existent aussi. C'est d'ailleurs souvent – sinon toujours – la souffrance qui nous pousse vers notre évolution. Aussi bien faire face à la musique! Comme pour le sitar, les instruments que nous sommes devenus après des millions d'années d'évolution, nécessitent un plus long apprentissage, mais ils renferment la promesse des variations musicales les plus sublimes.

Dans cet ouvrage, je vous inviterai à identifier votre essence, vos passions, ainsi que les cordes principales de votre sitar personnel. Chacune de ces cordes correspondra à des traits spécifiques de votre individualité et ensemble, elles constitueront une sorte d'image

sonore de qui vous êtes. Vous découvrirez également la vibration subtile des cordes sympathiques que j'associe à neuf dimensions primordiales communes aux êtres humains. Vous verrez comment nettoyer et accorder votre instrument, de sorte que vous puissiez vibrer de plus en plus en accord avec la vie pour laquelle vous êtes fait. Je vous suggérerai enfin un processus en cinq étapes vous permettant de concrétiser vos aspirations.

Puisque j'ai été plongée – bien malgré moi - dans la potion magique du journalisme très tôt dans ma vie, vous ressentirez certainement cette influence ici et là dans cet ouvrage. Depuis le jour où j'ai choisi de quitter les grandes chaînes de télé et de radio pour consacrer mes talents de communicatrice à ma passion pour le potentiel humain, les rencontres extraordinaires se sont multipliées sur mon parcours. Plusieurs de ces rencontres se sont avérées marquantes. Je ne pouvais pas m'empêcher de partager avec vous la richesse du témoignage de ces êtres d'exception que j'ai pu documenter.

Par ailleurs, à partir du moment où j'ai redéfini mon chemin, j'ai eu le privilège d'assister à un nombre incalculable de transformations chez les personnes croisant ma route. Cela m'a permis d'observer que lorsqu'un traumatisme ou un *pattern* nuisible a besoin d'être guéri, tout se met en place en son temps pour que nous puissions nous en libérer. Lorsque ces mouvements naturels de guérison surviennent, il est bon de recourir à l'aide thérapeutique d'un intervenant qualifié avec qui vous ressentez des atomes crochus. Je crois cependant qu'il vient un temps où il est salutaire de ralentir l'exploration de nos souffrances pour nous consacrer à ce que nous avons de plus lumineux. Je dirais même que l'attention portée à cette lumière en nous est ce qui concourt à notre guérison.

Dans une interview qu'il m'a accordée avant d'être emporté par la maladie, le célèbre psychanalyste Guy Corneau expliquait comment un individu installe les mécanismes de protection donnant lieu à la construction de sa personnalité. Il concluait en affirmant qu'en fait :

« Quelqu'un pourrait très bien ne rien vouloir comprendre

de l'origine de ses conflits intérieurs et de ses dépendances. Ce qui compte, c'est que le chemin devienne de plus en plus agréable, en remplaçant graduellement ses comportements destructeurs par des gestes créatifs. Dans la petite ville de Vence, en Provence, le peintre Matisse a aménagé une chapelle en hommage à une religieuse qui l'avait beaucoup aidé durant sa maladie. À un journaliste qui lui demandait s'il croyait en Dieu, Matisse a répondu : « Quand je peins, Dieu existe. » Quand nous créons, nous sommes utiles, nous touchons au sublime. Nous n'avons pas tous besoin de devenir peintre pour être créatifs. Personnellement, lorsque j'enseigne, j'accède parfois à de grands moments d'unité avec les gens dans la salle. Quand j'enseigne, Dieu existe. »

Quand j'enseigne, Dieu existe pour moi aussi. Quelle émotion lorsqu'il m'est donné d'assister au spectacle d'une personne accédant à la part de lumière en elle qu'elle avait tristement recouverte de toutes sortes de masques. Quand nous acceptons d'entrer en contact avec la beauté de notre essence et avec notre pur potentiel, nous touchons à l'unité. Nous irradiions comme un soleil.

Voilà ce que j'espère vous faire découvrir. Vous êtes un magnifique soleil, unique au monde, qui ne demande qu'à briller. Lorsque vous vous permettrez de vibrer de toutes vos cordes, à votre tour vous pourrez déclarer – comme Matisse, Corneau et toutes ces personnes qui ont osé être elles-mêmes et faire ce qu'elles aimaient – que Dieu existe.