

Vincent Cueff

LA LETTRE À LILA

Une réponse inspirante à la quête de sens



JouVence
poche

Sommaire

Avant-propos de l'éditeur	21
Ma chère Lila	25
<i>Amor fati</i> : Aime ta destinée	31
<i>Memento mori</i> :	
N'oublie pas que tu es mortel, n'oublie pas que tu vas mourir.....	43
<i>Carpe diem</i> : Cueille le jour présent.....	53
<i>Non omnia possumus omnes</i> :	
Tous autant que nous sommes, nous ne pouvons pas tout faire	63
<i>Nulla tenaci invia est via</i> :	
Nulle route n'est infranchissable.....	67
<i>O homines ad servitutum paratos</i> :	
Ô hommes prêts à tout esclavage.....	71
<i>Memento audere semper</i> :	
Souviens-toi de toujours oser, souviens-toi de toujours faire preuve d'audace.....	77

Per aspera ad astra :

Par des sentiers ardu jusqu'aux étoiles,
à travers les difficultés jusqu'aux étoiles 85

Esto quod es : Sois ce que tu es..... 89

Ex malo bonum :

Du mal peut naître un bien 95

Tempora mutantur et nos mutamur in illis :

Les temps changent
et nous aussi nous changeons avec eux..... 99

Gesta non verba :

Moins de mots, des actes 103

Age quod agis : Fais ce que tu fais 107

Mens sana in corpore sano :

Un esprit sain dans un corps sain..... 111

Terra incognita :

Terrain inconnu, terre inconnue 115

Autres maximes 121

Glossaire des maximes latines

par ordre d'apparition dans le livre 135

Avant-propos de l'éditeur

Chère lectrice, cher lecteur,

Parce que chacun, à une étape de son chemin peut se trouver en quête de sens, nous sommes heureux de partager avec vous *La Lettre à Lila*, un texte qui nous a particulièrement séduits et émus par sa justesse et sa finesse.

La Lettre à Lila est une forme de conte initiatique mais qui, par sa profondeur, va bien au-delà.

Si en cours de route vous vous attacherez à Lila, une jeune femme un peu perdue qui cherche des clés pour avancer, vous serez surtout porté par la force des maximes latines : *Esto Quod Es, Terra Incognita, Amor Fati...* Ces sagesses du passé, d'une étonnante simplicité, vous aideront à aller à l'essentiel et à vivre votre vie pleinement et en conscience.

Le latin, contre toute attente, pourrait bien devenir l'un des plus grands outils de développement personnel... Le bien, le mal, le sens de la vie, la souffrance, l'amour, la mort, la destinée, le rapport aux autres : tous les thèmes existentiels sont abordés dans ce petit livre-bijou !

Nous vous souhaitons une merveilleuse route.

Carpe diem !

Les Éditions Jouvence



Comme beaucoup d'entre nous, Lila se questionne. À l'aube de sa vie d'adulte, la jeune femme s'interroge sur les grands thèmes de l'existence : le bien, le mal, la souffrance, le sens de la vie, le rapport aux autres, l'amour, la mort, la destinée.

Un jour, elle décide d'écrire à son ancien professeur de philosophie dans l'espoir qu'il puisse l'aider à apaiser ses angoisses existentielles et apporter des réponses à son mal de vivre.

Le vieil homme, riche d'expérience, lui adresse une lettre de plusieurs pages dans lesquelles il lui propose sa solution. Celle-ci, issue d'une sagesse millénaire, se révèle originale et surprenante, à la fois simple et efficace, et différente de celles habituellement proposées en pareille situation.

Je vous invite à découvrir sans plus attendre cette lettre et ses mots inspirants. Je suis certain que vous y trouverez, vous aussi, des réponses à vos questionnements.

L'auteur



Ma chère Lila,

Je te remercie pour ta lettre que je viens de recevoir et pour la confiance que tu m'accordes. Lorsqu'on traverse une crise ou des moments difficiles, il n'est pas toujours aisé de savoir vers qui se tourner afin d'obtenir l'aide susceptible d'apaiser nos tourments. Je vais m'efforcer de répondre de mon mieux à tes interrogations et à tes questionnements, en toute humilité. Je n'ai, en effet, nulle intention de t'imposer mes vues, encore moins de te dicter une forme de morale avec ses « il faut » et ses « il ne faut pas », ses « tu dois » et ses « tu ne dois pas », pas plus que de te donner un enseignement simplement théorique ou dogmatique.

Non, vois-tu, je vais te proposer quelques clés toutes simples qui, une fois assimilées, te permettront d'ouvrir en douceur bien des portes

vers une vie plus riche, plus féconde, plus créatrice et donc plus heureuse. Tu me fais d'ailleurs remarquer que ta quête existentielle t'a conduite à lire de nombreux livres, à écouter tous ceux qui savent ou prétendent savoir, à étudier les innombrables théories philosophiques et spirituelles qui se contredisent trop souvent les unes les autres. Ainsi as-tu été successivement chrétienne, bouddhiste, taoïste, adepte du New Age, avant de te tourner vers les divers systèmes philosophiques. Mais là encore, tu n'as pas trouvé les réponses que tu cherchais, et maintenant te voilà aveuglée par tant de lumières différentes. Puis, de lassitude, tu as peu à peu glissé vers les paradis artificiels, vers les illusions de bonheur qui laissent un goût amer au corps, au cœur et à l'âme. Et aujourd'hui, c'est tout ton être qui crie son mal de vivre et cette tentation du néant qui te guette.

Tu n'as toujours pas trouvé le remède à tes angoisses ni à ton mal de vivre.

Tout d'abord, je voudrais te féliciter pour ton courage. Car, quoi que tu puisses penser de toi en ce moment, tu es une jeune femme courageuse. Oui, je le pense vraiment. La quête

spirituelle est un chemin escarpé, difficile et semé d'embûches. Il nous faut affronter nos peurs, nos ombres et, bien souvent, l'incompréhension de nos proches ou de nos amis qui ne partagent pas cette même aventure. Car il s'agit bien d'une aventure, et comme toute aventure, celle-ci comporte sa part de risques, d'épreuves, de doutes, de larmes, de découragements, mais aussi et surtout sa part de joies intenses, d'émotions puissantes, d'excitation, de rires, de récompenses et de mystère. C'est une route vers l'inconnu, une *terra incognita*, même s'il existe des balises qui permettent de ne pas trop s'égarer en chemin.

Et justement, ce sont ces balises que je souhaite te proposer, comme des phares susceptibles d'aider le bateau de ta vie personnelle à éviter les récifs, à déjouer les pièges de l'océan de l'existence et à affronter ses tempêtes, mais aussi à mieux apprécier les moments où l'océan de ta vie se fera calme, beau, serein. Je te propose de les mettre en pratique, et par la suite, si tu te rends compte qu'elles te permettent de mieux vivre, et à cette condition seulement, d'en faire des règles de vie.

Quelles sont donc ces balises ? Ce sont des maximes de sagesse latine qui ont traversé les siècles et qui continuent à apporter leur lumière et leur inspiration à des milliers de personnes à travers le monde. De par leur portée universelle et humaniste, elles s'appliquent à tous les domaines de notre existence, santé, amour, relations, bonheur, recherche du sens de la vie. Elles sont un cadeau, elles t'apporteront des réponses à chaque fois que tu en auras besoin. Elles permettront à ton navire de garder le cap même au plus fort de la tempête, ou de le retrouver lorsque tu l'auras perdu, comme c'est ton cas maintenant.

Pourquoi des maximes latines alors que personne ne parle plus cette langue depuis bien longtemps ? Tout d'abord, parce qu'elles sont faciles à mémoriser et qu'elles condensent en quelques mots une sagesse millénaire éprouvée. Peu à peu, aisément, elles s'imprégneront en toi et deviendront des règles de vie simples et efficaces. Ensuite, parce que la langue latine était la langue des rois, des anciens prêtres, des Mystères et des cathédrales, des alchimistes, des mages et des magiciens. Portée par les vents du passé qui soufflaient sur les temples de

Rome et sur les sages antiques, elle est de toute éternité, d'hier, d'aujourd'hui et de demain, intemporelle.

Ce monde actuel qui est le nôtre et cette société marchande que nous avons créés ont perdu leurs repères et les valeurs humaines. Si l'on n'y prend pas garde, ils nous mèneront au chaos et au désastre écologique et humanitaire. Il n'est donc pas surprenant que des jeunes gens de plus en plus nombreux s'y sentent mal à l'aise, aient l'impression de ne pas y trouver leur place. Tu vois, si tant est que cela puisse te rassurer sur ton état, vous êtes des milliers à vivre la même chose. Et ce sont ces milliers de gens qui, individuellement et tous ensemble, possèdent le pouvoir de poser les bases du monde de demain.

Tu es courageuse, Lila, et plus que jamais la vie a besoin de personnes qui osent le courage.

Omnia dicta fortiora si dicta latina. Un propos prend plus de force lorsqu'il est dit en latin.

Dorénavant, à chaque fois que ton cœur sera sombre, à chaque fois que les événements autour de toi changeront et mettront en péril ton équilibre, ces maximes t'apporteront à nouveau la paix, la joie et la sérénité. Découvrons-les ensemble.



Amor fati :

Aime ta destinée

Dans ta lettre, tu te révoltes contre ce chemin que tu dois suivre car quelque chose en toi t'y pousse, que tu ne peux pas éviter, et il te faut avancer envers et contre tout pour ne pas tomber. Tu m'écris aussi que tu aurais souhaité être comme certains de tes amis qui, insoucians, traversent la vie sans se poser la moindre question existentielle et paraissent bien plus heureux que tu ne l'es. Nous sommes tous différents et certains semblent avoir un parcours plus léger lorsque d'autres peinent sous le poids de l'existence. Quel est donc le secret de ceux qui semblent naviguer sans effort, sans tourment sur l'océan de la vie ? L'une des réponses pourrait fort bien se trouver dans ces deux mots, *amor fati*. Ils signifient essentiellement dire oui à la vie, dire un grand

OUI ! à la vie, à tout ce qu'elle nous propose, à tout ce qu'elle place sur notre chemin, le bon comme le moins bon. Ils nous encouragent à lui faire confiance, à ne pas fuir ni refuser nos souffrances, à dire oui tant au bonheur qu'au malheur, tant au plaisir qu'à la douleur, car elle contient tous les opposés. Ils nous invitent à faire preuve d'une certaine insouciance.

Tu m'écris également que la lecture de dizaines d'ouvrages sur le développement personnel, la spiritualité ou la philosophie ne t'a pas permis d'aller mieux. Si quelques-uns t'ont apporté un soulagement temporaire lorsque tu as appliqué leurs principes et leurs recettes, le moindre coup dur, la moindre infortune faisait vaciller l'édifice que tu étais en train de construire. Il est en effet difficile de constamment vivre au présent, d'aimer inconditionnellement, de pardonner, de suivre des enseignements qui souvent se contredisent, alors le non à la vie reprend invariablement le dessus avec son cortège de négations et de doutes. Et tu te demandes « à quoi bon », je ne m'en sors pas, autant arrêter cette quête qui ne me mène nulle part. Si tu avais connu la notion d'*amor fati*, tu aurais peut-être réagi d'une façon autre et tu aurais alors fait le

constat suivant : « Puisque j'en ai assez de me battre, puisque j'en ai assez d'être malheureuse, de traîner un mal de vivre, de ne pas connaître la sérénité, je décide de dire STOP, ça suffit ! Si je poursuis de la sorte, je vais vers une dépression grave ou même pire, alors, *amor fati* ! Je décide dorénavant de faire confiance à la vie, de dire oui à tout ce qui se présente, de changer même complètement de voie si la vie me le propose, et on verra bien ce qui se passera ! »

Et c'est alors que les choses commencent à changer pour le meilleur. Parfois soudainement, parfois petit à petit, mais les choses changent. C'est inévitable, ça peut même parfois sembler magique.

Amor fati est donc l'aventure du grand OUI ! à la vie. C'est de nouveau un espoir, une promesse, une renaissance. Le grand OUI ! à la vie n'est pas le oui naïf issu de l'application de techniques de pensées positives mal comprises, mais un oui sage, raisonné. C'est un choix conscient de philosophie de vie et je te propose de l'expérimenter afin que tu constates par toi-même si ta situation s'améliore et ce, dans tous

les domaines : santé, relations, vie sociale, vie matérielle, réalisation de projets, etc.

Amor fati, c'est dire oui à l'inconnu, au mystère, et les accueillir parce que la vie est mystérieuse. C'est ne plus chercher à imposer à tout prix sa volonté car forcer, résister n'est pas une voie pour atteindre la paix ou le bonheur. Si la volonté permet de réaliser beaucoup de choses, elle ne peut néanmoins pas tout. L'*amor fati*, c'est aussi s'en remettre à la providence lorsqu'on pense avoir épuisé toutes ses ressources, c'est faire confiance à l'univers. C'est être capable de faire preuve d'une certaine insouciance en accueillant ce qui s'offre à nous. C'est prendre exemple sur les parents de cette amie dont tu me parles, qui lui ont enseigné à ne jamais se plaindre et à s'éviter ainsi bien des frustrations.

Amor fati, c'est dire oui à soi-même, à ce que l'on est, à son corps, c'est s'accepter totalement, accepter son caractère, ses avantages et ses inconvénients, accepter ses forces et ses faiblesses, ses limites, ce qui ne nous empêche en rien de chercher à les repousser. C'est dire oui à sa situation actuelle, même si certains jours

sont plus difficiles que d'autres. Ce sont mes actes et les décisions que j'ai prises qui m'ont conduit là où j'en suis, et en prendre pleinement conscience va me permettre de changer les choses. La situation présente, celle que je vis en ce moment même, est telle qu'elle est, je n'ai pas d'autre choix que de l'accueillir et de l'accepter avant de vouloir la changer. Sinon je ne suis plus dans le oui, je bascule dans le non, ce qui signifie résister à ce qui est. Il est important de prendre conscience des situations passées dans lesquelles j'ai réagi dans le non, sans censure ni jugement, et de se demander comment les choses se seraient déroulées si j'avais été dans le oui. Cette analyse objective me permettra d'éviter de répéter les mêmes comportements improductifs.

Amor fati, c'est aussi accepter que les choses ne soient pas parfaites, c'est accepter le fait que notre idéal ne soit pas encore matérialisé ou ne soit pas tout simplement réalisable compte tenu des limites inhérentes à notre condition humaine. C'est ne pas juger le monde, les choses, les êtres selon nos opinions. Au fond, chacun fait ce qu'il peut avec ce qu'il a. Le mal existe, la souffrance existe, c'est un fait. Alors,

comment pouvons-nous concilier le oui inconditionnel à la vie avec ce mal, avec cette souffrance, avec les guerres, les violences de toutes sortes, les catastrophes naturelles ou autres ? Le malheur semble être partout, mais on a tendance à oublier que le bonheur est partout, lui aussi. Le monde est composé de plus de sept milliards d'individus, et parmi tous ces individus, il y en aura toujours un certain nombre pour propager le mal, la bêtise, la haine et la violence, même si la majorité souhaite avant tout vivre en paix. Il y aura toujours de la misère et du malheur, alors commençons par changer nous-mêmes et, par résonance, ceux qui croiseront notre chemin changeront peut-être un peu à leur tour. Il y a toujours eu et il y aura toujours des hommes pour élever le niveau de l'humanité dans tous les domaines ; il y a toujours eu et il y aura toujours d'autres hommes pour rabaisser le niveau de l'humanité. Alors *amor fati*, disons oui à ce qui est, bon ou mal, joie ou peine, ce qui ne doit pas nous empêcher de chercher à améliorer tout ce qui peut l'être.

Amor fati, c'est aussi faire preuve de courage face à la perte, perte d'êtres chers, de biens ou

encore de santé. La mort fait partie intégrante de la vie, nous y reviendrons un peu plus loin, à travers une prochaine maxime. C'est également prendre conscience du fait qu'il y a des choses qui relèvent de nous et d'autres sur lesquelles nous n'avons aucune prise, et il nous faut l'accepter, aussi douloureux que cela puisse sembler. C'est également comprendre qu'il y a des événements, des rencontres qui semblent relever du pur hasard et d'autres qui paraissent relever de causes mystérieuses qui nous échappent. Nous devons apprendre à accepter les uns et les autres. Dire oui à la vie, lui faire confiance et l'autoriser à nous surprendre favorise l'apparition des synchronicités et de la sérendipité.

Amor fati, c'est aussi apprendre à accepter l'autre dans ses différences, sans porter de jugement. Cela ne signifie pas se laisser envahir ou détruire par des personnes mal intentionnées, mais accepter simplement qu'elles existent. Dire oui au fait qu'elles existent ne signifie pas pour autant *leur* dire oui. Nous n'avons pas à dire oui aux escrocs, aux menteurs, aux politiciens corrompus, aux violeurs, aux meurtriers, aux pervers, aux sadiques, à ces gens-là, il faut

sans hésitation dire NON ! Il faut refuser de se laisser vampiriser, face à la haine ne pas devenir haineux, face à la méchanceté ne pas devenir méchant, face à l'imbécillité faire preuve d'intelligence. Dire oui à la vie c'est aussi conserver son intégrité. Et savoir que, finalement, dire non à tout ce qui nie la vie et à tout ce qui dit non à la vie, c'est en fait dire OUI ! à la vie. Ne pas oublier que le non à la vie ne fait qu'ajouter de la négativité à la négativité du monde, de la peur à la peur, de la haine à la haine, de la tristesse à la tristesse, de la colère à la colère, etc. Nous ne sommes pas ici pour ajouter à la folie du monde.

Ma chère Lila, alors que je poursuis cette lettre, je regarde par la fenêtre la pluie qui commence à tomber à travers les arbres du jardin. Si cette pluie persiste, je devrai changer mes projets pour la journée, à savoir reporter cette longue promenade en famille que nous avions prévue de faire dans les bois. C'est aussi cela, *amor fati*, accepter sans se plaindre ce que l'on ne peut changer, comme la météo...

Pour résumer, *amor fati*, c'est dire oui à la situation présente, c'est accepter que les choses

soient ce qu'elles sont avant de choisir de les améliorer ou de nous en éloigner. C'est accepter le fait que la vie va peut-être venir contrecarrer nos plans et les changer, en bien comme en mal. Se plaindre et critiquer ne sert à rien et est contre-productif. Encore une fois, la vie est faite de rires et de larmes. En tant qu'êtres humains, c'est notre lot à tous que de connaître tant la souffrance et la douleur que le plaisir et la joie, alors lorsque tu souffres, Lila, souviens-toi que toute l'humanité souffre avec toi. Efforce-toi de rire à chaque fois que tu le peux et pleure sans honte les jours où tu pleureras ; vis intensément tes joies et vis intensément tes peines.

Enfin, sois bien consciente du fait que l'on ne peut adopter que deux positions dans la vie : ou bien on est dans le oui, ou bien on est dans le non. À chaque instant, Lila, dans chaque situation, pose-toi cette question : suis-je en train de dire oui à la vie ou suis-je en train de lui dire non ? Si tu es dans le non, cela signifie que tu retiens la vie, les choses, les événements et que tu dépenses ton énergie en vain. Si tu es dans le oui cela signifie que tu lâches prise, que tu autorises les choses tout simplement à être. Et crois-moi, tu t'en sentiras grandement mieux.

Afin de t'aider à mieux mémoriser le concept d'*amor fati*, j'aimerais te proposer ces deux schémas : l'un symbolise le oui, l'autre symbolise le non. Retiens ce qui suit.

Non est un mot fermé, lourd, restrictif, rigide et qui bloque, je le représente ainsi :



Oui est un mot ouvert, léger, accueillant, souple, qui donne et qui reçoit, je le représente ainsi :



À ton avis Lila, lequel est le plus confortable des deux ?

Sache également que nous vivons dans un univers mystérieux, incommensurable, aux potentialités infinies. En travaillant en accord avec la Vie, cette vie féconde et créatrice, qui

nous a créés ainsi que tout ce qui nous entoure, qui continue à créer en permanence, tu parviendras peu à peu à créer ta propre réalité et tu verras tes rêves se dérouler devant tes yeux comme par magie.