



Grand

Reconnaître qui tu es déjà

JAWAD YOUSOFI

*Pour ma famille bien-aimée : ma magnifique
épouse, Fatima, et notre fils, Turaan.*

La sagesse, c'est connaître ma grandeur.
L'amour, c'est savoir que je suis tout.

Avant de commencer

Ceci est un petit livre. Lis-le lentement.

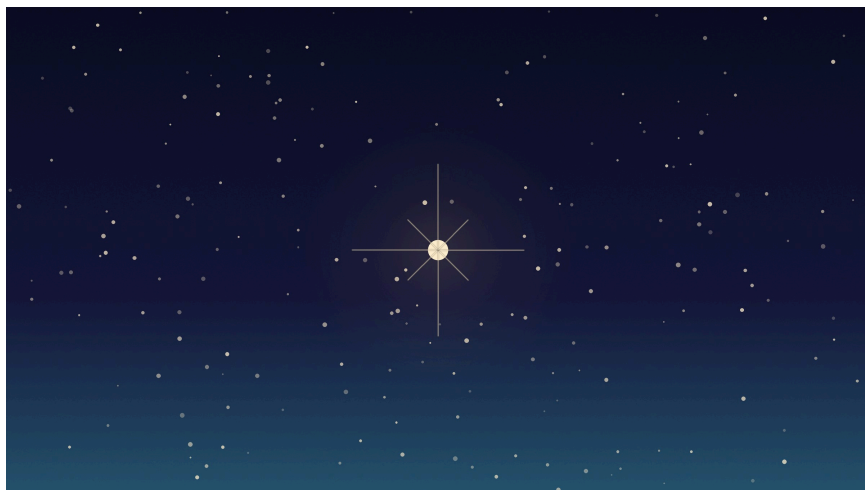
Il ne te dira pas qui devenir. Il te rappellera qui tu es déjà.

Lis une page, puis ferme les yeux. Laisse-la se poser quelque part sous le mental qui pense. C'est là que ce livre veut vivre.

Il est gratuit, parce que ce qu'il désigne t'a toujours appartenu.

PREMIÈRE PARTIE

Sagesse : la grandeur est en moi



1

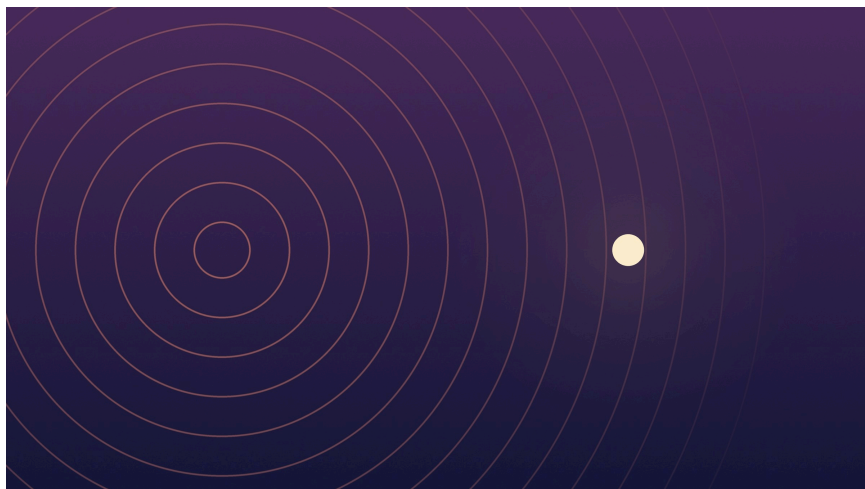
Tu n'as jamais été peu de chose

Avant que quiconque te dise ce que tu étais, tu étais, simplement.

Tu riais sans permission. Tu tendais les mains vers le ciel sans te demander si tu le méritais.

Cet être est toujours là. Pas perdu, seulement silencieux.

Pause : À quel moment de ta vie as-tu appris à t'effacer ?



2

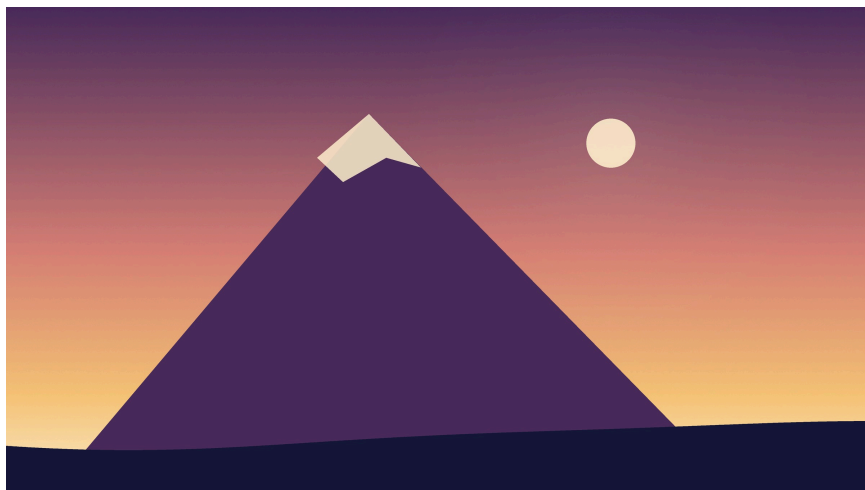
Les voix empruntées

La voix qui dit *pas assez* n'est pas la tienne.

Tu l'as empruntée : à un parent pressé, à un enseignant négligent, à une saison difficile. Tu l'as portée si longtemps qu'elle a fini par te ressembler.

Tu peux la déposer. Elle n'était qu'un prêt.

Pause : À qui appartient cette voix, vraiment ?



3

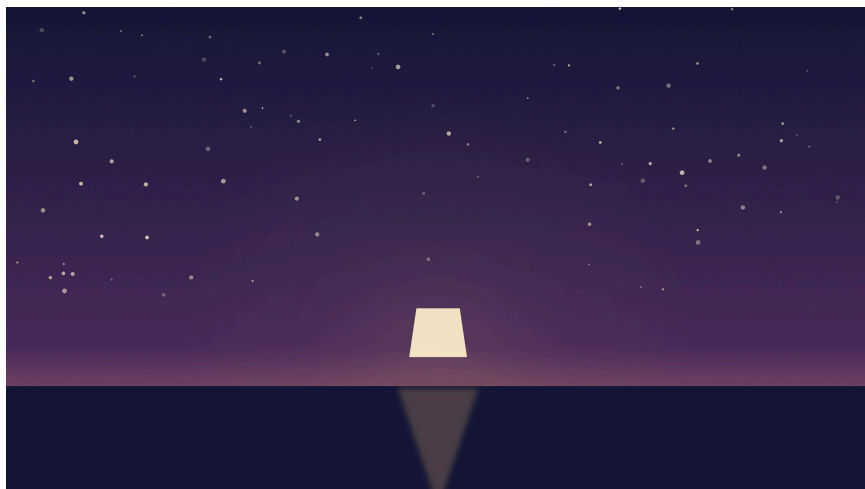
La grandeur ne fait pas de bruit

La grandeur ne crie pas. La montagne ne discute pas de sa hauteur.

L'ego a besoin d'être vu. La grandeur a seulement besoin d'être.

Reste immobile, et laisse ta valeur être un fait, pas une performance.

Pause : Que cesserais-tu de prouver si tu savais déjà que tu suffis ?



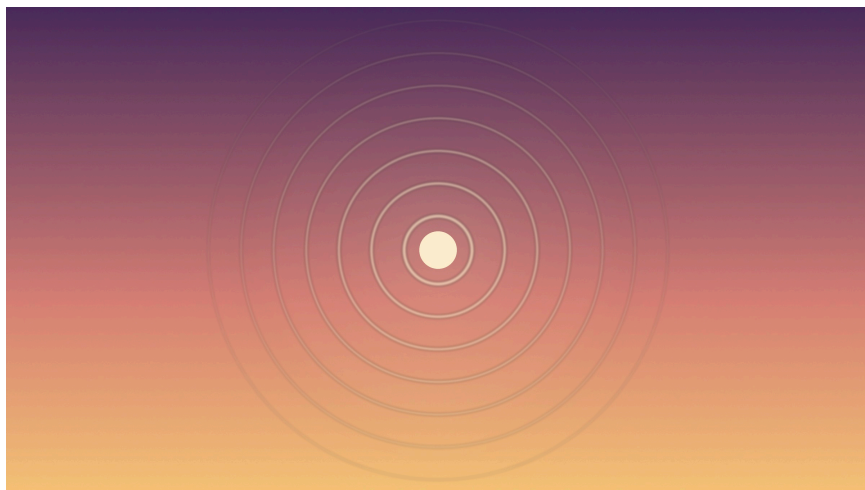
4

Agis depuis ta valeur, pas pour elle

La plupart d'entre nous travaillent pour mériter leur place.

Mais on ne peut pas gagner ce que l'on tenait déjà en naissant.
Travaille plutôt *depuis* cette place, et regarde la peur quitter tes mains.

La même tâche, faite depuis ta valeur, devient un cadeau plutôt qu'une épreuve.



5

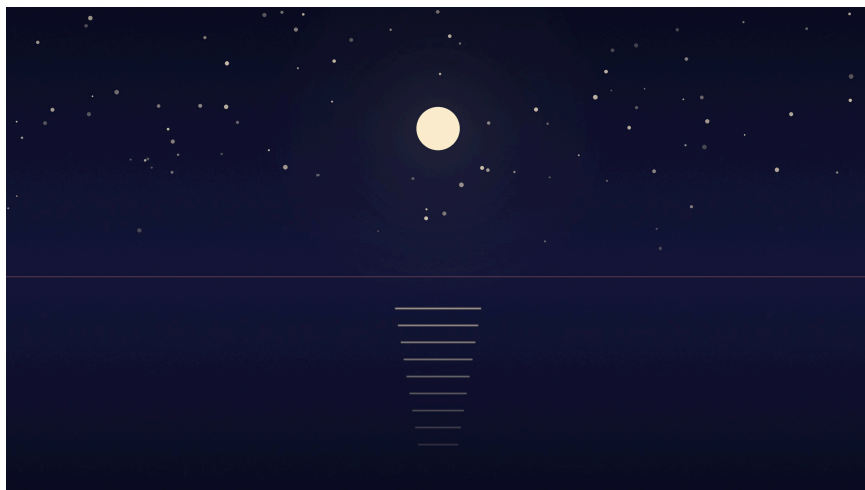
Ton corps le sait déjà

Pose une main sur ta poitrine. Sens-la se soulever.

Personne n'a appris à ton cœur à battre. Personne n'a appris à tes poumons à chercher l'air.

Quelque chose de grand te respire en ce moment même. Rien ne t'en sépare.

Pause : Respire une fois, lentement. Que remarques-tu quand tu cesses d'essayer ?



6

Le silence est ton maître

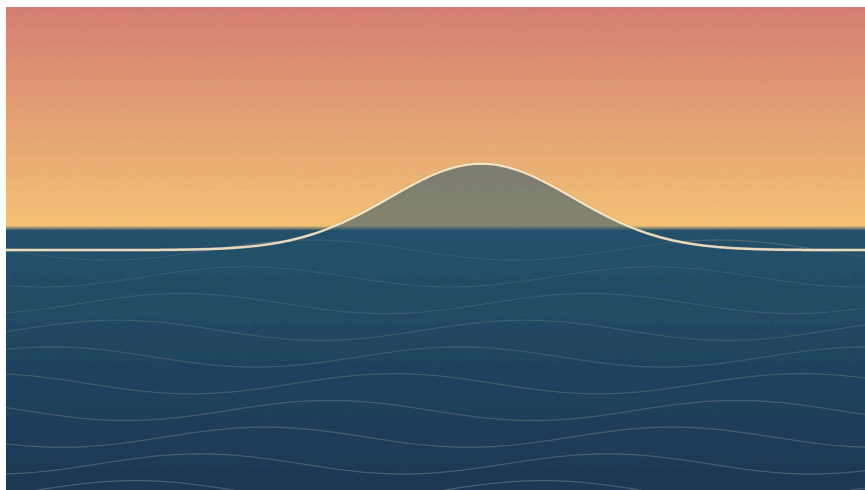
Le monde est bruyant pour que tu ne t'entendes pas.

Trouve cinq minutes de calme. Pas pour réparer quoi que ce soit.
Seulement pour écouter.

Dans le silence, les voix empruntées s'estompent, et quelque chose de plus ancien, de plus doux et de plus sage commence à parler.

DEUXIÈME PARTIE

Amour : je suis tout



7

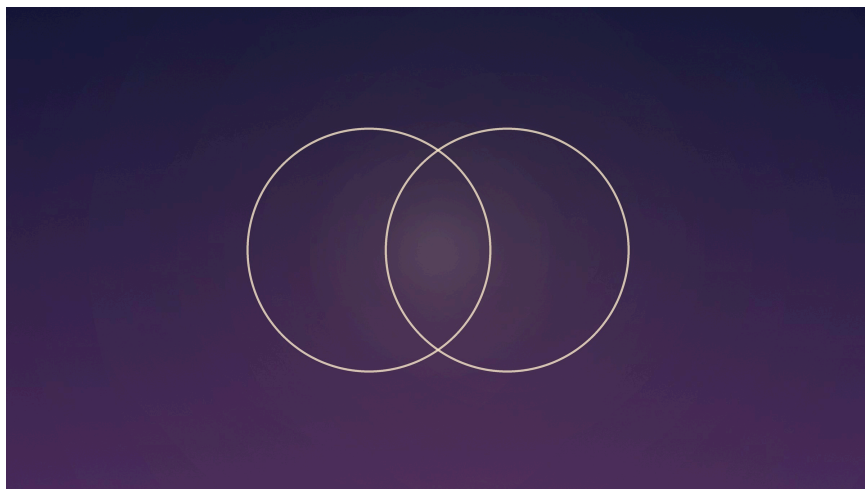
La vague et l'océan

Une vague peut croire qu'elle est seule. Elle monte, elle retombe, elle craint le rivage.

Mais elle n'a jamais été séparée de l'océan. Pas un seul instant.

Toi non plus.

Pause : Quand as-tu, pour la dernière fois, eu le sentiment de faire partie de quelque chose de plus grand que toi ?



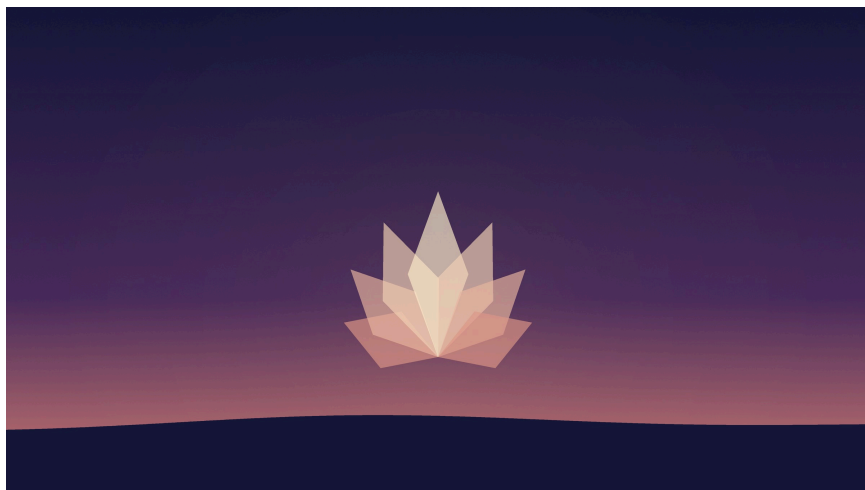
8

Regarde encore

La personne inconnue au magasin. La personne qui t'a fait du mal.
L'enfant qui ne tient pas en place.

Regarde encore. Le même désir. La même peur. Le même espoir
qu'on les voie vraiment.

Quand tu te reconnais en eux, la colère s'adoucit en
compréhension.



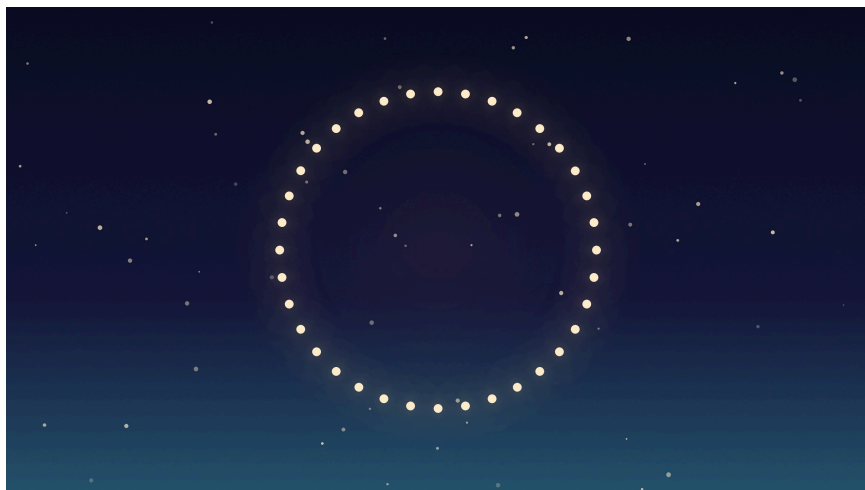
9

La bonté est une force

La dureté ne coûte rien. N'importe qui en est capable.

La bonté te demande de ne pas te fermer quand se fermer serait plus facile. Ce n'est pas de la faiblesse. C'est la chose la plus courageuse qu'un cœur puisse faire.

Pause : Qui a besoin de ta douceur aujourd'hui ? Toi y compris.



10

Tu as déjà ta place

Tu n'as pas besoin de te conformer pour avoir ta place.

Se conformer te demande de te rétrécir. Appartenir te demande seulement de venir comme tu es.

Tu fais partie de tout. Il n'y a pas de porte où frapper. Tu es déjà à l'intérieur.



11

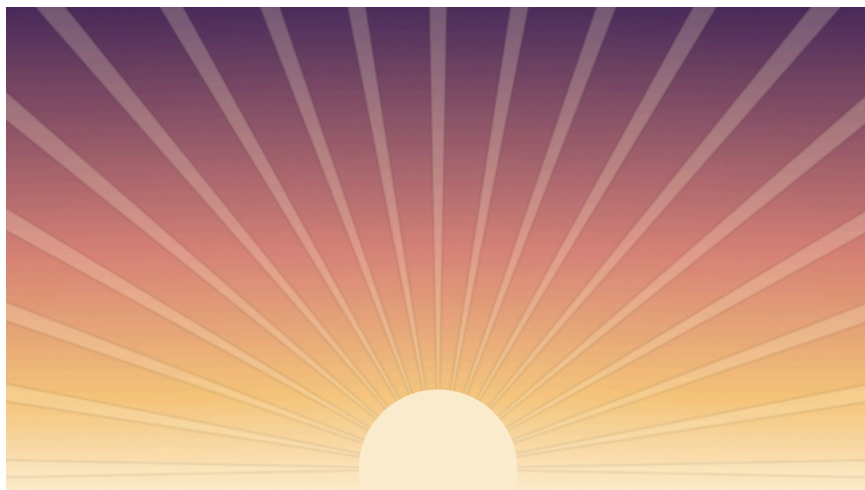
Pardonne pour être libre

Pardonner, ce n'est pas dire que c'était acceptable.

C'est ouvrir la main et lâcher la braise brûlante que tu tiens depuis si longtemps : celle qui était destinée à quelqu'un d'autre et qui ne brûle que toi.

Tu mérites de la déposer.

Pause : À quoi ressemblerait ta vie sans ce poids ?



12

La gratitude ouvre la porte

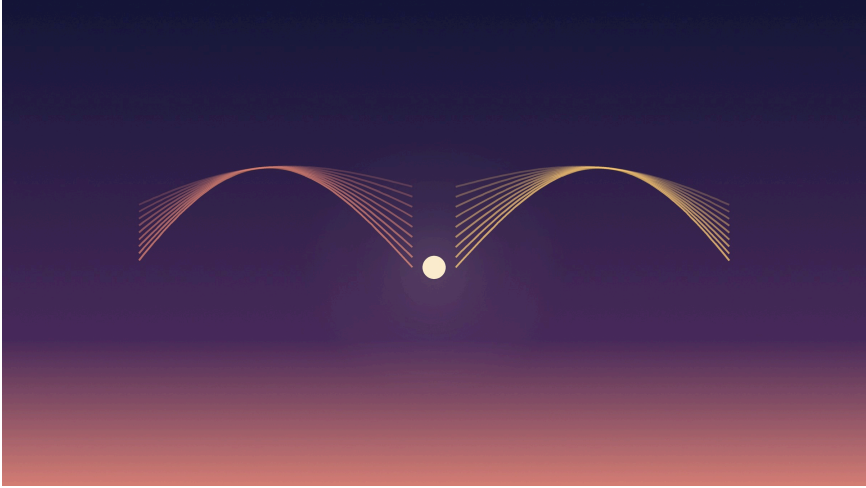
La lumière du matin. Le sourire d'un inconnu. Le souffle que tu n'as pas eu à demander.

La gratitude, c'est l'amour qui se remarque lui-même.

Compte trois cadeaux ce soir. Regarde le cœur s'élargir pour les accueillir.

TROISIÈME PARTIE

Le flux : vivre entre les deux



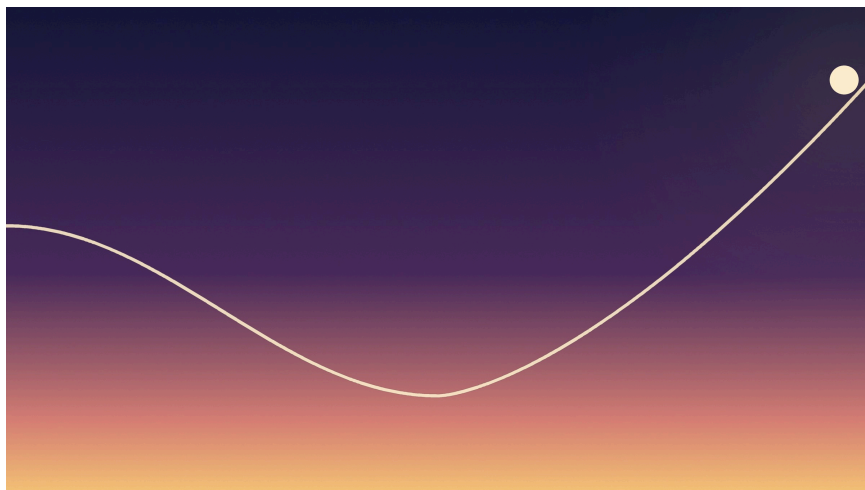
13

Deux ailes

La sagesse sans amour devient froide. L'amour sans sagesse se perd.

Un oiseau a besoin de ses deux ailes pour voler. Toi aussi.

Connais ta valeur. Donne ton cœur. Laisse ta vie circuler entre les deux.



14

Tomber n'est pas échouer

Tu trébucheras. Toutes les grandes âmes l'ont fait.

Une chute ne change pas ce que tu es. Elle te montre seulement où le sol est inégal.

Relève-toi, non pour prouver quoi que ce soit, mais parce que se relever est ta nature.

Pause : Quelle chute te demande encore de rester à terre ?

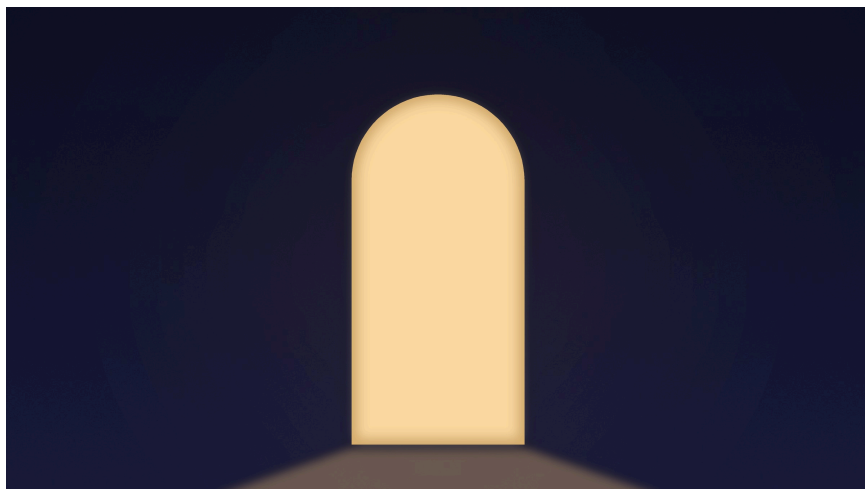


15

La discipline est respect de soi

La petite promesse tenue à l'aube. La chose difficile faite quand personne ne regarde.

Ce n'est pas une punition. C'est la manière dont la grandeur dit je *compte* dans une langue que le corps comprend.



16

La peur est une porte

La peur se tient au bord de chaque lieu où l'on grandit.

Elle ne veut pas dire arrête. Elle veut dire que tu es près de quelque chose d'important.

Traverse-la lentement, la main sur le cœur. De l'autre côté, tu es plus vaste qu'avant.

Pause : Quelle porte ta peur garde-t-elle ?



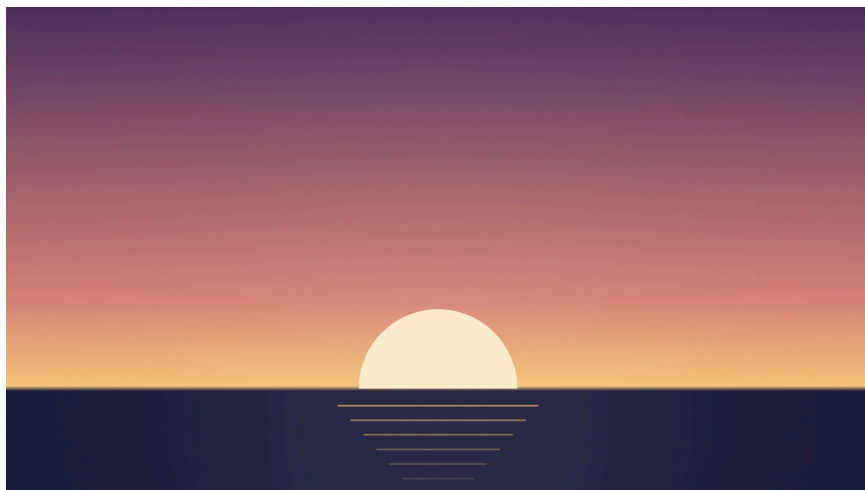
17

De petites choses, faites avec amour

Pas besoin d'une grande scène pour vivre une grande vie.

Un repas préparé avec soin. Une planche coupée juste. Un mot dit doucement à quelqu'un de fatigué.

Quand les petites choses sont faites avec amour, elles cessent d'être petites.



18

Commence maintenant

Tu n'as pas besoin d'une nouvelle année, d'un nouveau travail ni d'une nouvelle vie.

Tu as besoin d'une seule respiration, prise en sachant qui tu es.

Prends-la maintenant.

Pratique : Chaque matin, avant que tes pieds ne touchent le sol, dis doucement : « La grandeur est en moi. Je suis tout. » Puis vis une heure comme si c'était vrai.

Conclusion

Tu as ouvert ce livre en cherchant quelque chose.

Ce que tu cherchais, c'était toi, qui cherchais.

La grandeur est en toi. Tu es tout. Va doucement, et partage ce livre avec quelqu'un qui a oublié.

Ce livre est gratuit. Copie-le, imprime-le, fais-le circuler.

Ses premières lignes s'inspirent d'un ancien enseignement de Nisargadatta Maharaj, transformé ici en un appel à te souvenir de ta propre grandeur.

À propos de ce livre

Grand : Reconnaître qui tu es déjà

Une note pour les lectrices et lecteurs francophones

Cette traduction a été faite avec soin, avec l'aide de l'IA. Si le français est ta langue maternelle et qu'une ligne pourrait sonner plus juste ou plus belle, nous aimerions le savoir. Écris-nous via notre site web. Ainsi, ce livre grandit avec celles et ceux qui le lisent.