



*UN LONG VOYAGE*  
*Le retour à la source*

UNE AUTOBIOGRAPHIE  
SPIRITUELLE

Collection Témoignages  
dirigée par Michka Seeliger-Chatelain et Tigrane Hadengue  
© Mama Éditions (2022)  
Tous droits réservés pour tous pays  
ISBN 978-2-84594-431-2  
Mama Éditions, 1 rue des Montibœufs, 75020 Paris (France)

*A long journey*  
Copyright © 2020 by Guido Ferrari (Édition américaine)

*Un lungo viaggio*  
Copyright © 2020 Guido Ferrari (Édition italienne)

Guido FERRARI

*UN LONG VOYAGE*  
*Le retour à la source*

UNE AUTOBIOGRAPHIE  
SPIRITUELLE

Préface de Ervin Laszlo  
Traduit de l'anglais par Dominique Thomas

AVERTISSEMENT DE L'ÉDITEUR

Les points de vue exprimés dans ce livre n'engagent que leurs auteurs.  
Toute utilisation des informations contenues  
dans ce livre relève de la responsabilité du lecteur.

MAMA ÉDITIONS

À mes enfants et petits-enfants



*L'esprit intuitif est un don sacré,  
et l'esprit rationnel est un serviteur fidèle.  
Nous avons créé une société qui honore  
le serviteur et a oublié le don.*

Albert Einstein

*Un jour viendra où l'homme se réveillera de l'oubli  
et comprendra enfin qui il est vraiment et à qui  
il a donné les rênes de son existence: à un esprit  
fallacieux et menteur qui le rend et maintient esclave.  
L'être humain n'a pas de limites et lorsqu'un jour il s'en  
rendra compte, il sera libre même ici, dans ce monde.*

Giordano Bruno

*Toutes les philosophies sont des fabrications mentales.  
Jamais une doctrine n'a permis d'accéder à la véritable  
essence des choses.*

Nagarjuna

*Vous n'êtes pas une goutte dans l'océan.  
Vous êtes l'océan tout entier dans une goutte.*

Rumi

*Le savoir est infini, comme les étoiles dans le ciel.  
Les sujets que l'on peut étudier sont sans fin.  
Mieux vaut aller immédiatement à l'essence,  
à la forteresse immuable de la pure présence.*

Longchenpa

*Je ne suis pas ce que je dis.  
Ni ce que je crois ou pense.  
Je ne suis pas mes pensées.  
Je ne suis pas non plus mon corps.  
Ni même ce que j'étais il y a un instant.  
Je suis une Présence de silence.*

Maître zen

## PRÉFACE

De tous les livres que j'ai pu lire, celui de Guido Ferrari, *Un long voyage*, est l'un des plus touchants, des plus sincères et des plus importants. Il retrace le parcours d'une vie - d'une vie passée à s'interroger, à être en quête de sens. L'opportunité de s'adonner à cette recherche intérieure est offerte à toute personne humaine mais, hormis de grands lamas, philosophes et poètes, peu d'entre nous le font. Dans cet ouvrage, un homme extrêmement pragmatique rend compte de sa propre démarche : journaliste travaillant pour un grand média populaire, Guido Ferrari est avant tout un être doté d'une remarquable perspicacité et d'une très grande expérience.

Ce qu'il offre, à travers ce livre, est édifiant à la fois par son contenu et par sa capacité à attirer notre attention sur notre propre dimension intérieure. Il est un exemple à suivre car, en ce moment précis de notre histoire, quoi de plus important que de revenir à nous-mêmes - à ce que nous sommes profondément. Les solutions à nos problèmes, à la crise à laquelle nous sommes confrontés, ne viendront pas de l'extérieur. Elles ne peuvent émerger que du plus profond de notre être, grâce à la reconnaissance de qui nous sommes et de la raison de notre présence sur Terre. Tout au long de sa vie, Guido Ferrari s'est posé ces questions. Et il a trouvé des réponses, mais il a surtout

compris combien il est primordial de s'interroger et d'explorer. Tel est le parcours qu'il retrace au fil des pages et qui constitue pour le lecteur une excellente base de réflexion.

*Un long voyage* n'est pas un ouvrage théorique abstrait. C'est un livre qui relate les expériences d'une vie aventureuse – ainsi que les rencontres avec des personnalités fascinantes, avec des pionniers dans des domaines de recherche aussi divers que celui des OVNIS ou des expériences de mort imminente. Ce témoignage vivant du parcours d'un individu profondément engagé dans l'exploration intérieure, et de ce qu'il découvre, rend la lecture de ce livre fascinante et donne grandement matière à réflexion. Guido Ferrari y aborde aussi bien la psychanalyse que le bouddhisme, la vie quotidienne que la réalité multidimensionnelle, et il donne autant de sages conseils pleins de bon sens pour la vie courante que de moyens de découvrir le chamanisme. Ne serait-ce que pour cette seule raison, ce livre serait unique à la fois par sa vaste portée et son grand intérêt. Mais ce serait oublier de reconnaître également l'importance de ce que l'auteur a lui-même entrepris – sa continuelle et profonde exploration intérieure – qui fait de ce livre une œuvre méritant d'être lue, cogitée, et prise comme source d'inspiration. Ce faisant, le lecteur en bénéficiera lui-même et rendra service à tous ceux inspirés par sa façon de penser, de ressentir et d'être.

Au fil des pages, on éprouve le sentiment de vivre une aventure en pleine conscience et de relever le défi consistant à faire de son mieux pour soi-même, pour les gens autour de soi, et pour la génération de ses semblables. Peu de livres peuvent proposer ce qu'offre *Un long voyage* de Guido Ferrari, car peu de livres possèdent les qualités de cet auteur.

Alors, allez à la rencontre de Guido Ferrari et, à travers lui, acceptez l'opportunité de découvrir qui vous êtes et comment vous pouvez contribuer à porter un regard plus profond sur un monde en proie à des préoccupations superficielles et de court terme. Ce livre, ni vous, ni moi, ni aucun individu responsable, ne peut se permettre de l'ignorer.

Ervin Laszlo<sup>1</sup>

---

1. Ervin Laszlo est un philosophe des sciences hongrois; théoricien des systèmes, il a exposé la théorie de la conscience quantique. Deux fois nommé pour le Prix Nobel de la paix, il est éditeur de la revue internationale *World Futures: The Journal of General Evolution*, et chancelier de l'Université GlobalShift. Fondateur et président des think tanks internationaux du club de Budapest et du General Evolution Research Group, il est également l'auteur de 83 livres, traduits en 21 langues.

## INTRODUCTION

Mon plus vieux souvenir? Quand j'interroge ma mémoire, des sentiments d'émerveillement et de grande stupéfaction me viennent. Un arc-en-ciel vu quand j'étais tout petit, alors que j'étais assis, sans doute dans une poussette. Une impression de bonheur, de beauté, d'harmonie. Le monde pénétrait en moi sans filtres, avec toute son immédiateté et sa fraîcheur. Mon corps était léger, plein de vie.

Mais en devenant adulte, j'ai perdu, en grande partie, comme pour la plupart d'entre nous, ce sentiment de prendre part à la vie sans filtres mentaux. L'éducation que j'ai reçue a avant tout développé mon côté rationnel et fait parfois de moi la victime d'un esprit désireux de s'approprier beauté, spontanéité et intuition au prix d'une souffrance et d'un sentiment d'altérité, de froideur ou d'aliénation.

Donner un sens à la vie est vite devenu pour moi un processus de redécouverte de la perception directe de la réalité, sans concepts ni explications ou jugements de valeur. C'est un cheminement difficile mais fascinant, où il s'avère qu'il n'y a rien à créer puisque tout est déjà là, prêt à être redécouvert. C'est notre nature profonde qui nous permet de vivre les choses telles qu'elles sont, sans passé ni futur, juste dans l'instant présent, avec joie et émerveillement. Tout

semble alors baigner dans l'harmonie, émergeant d'une chose indicible qui n'est qu'équilibre et beauté.

Si nous sommes capables de vivre en éprouvant cette joie dans nos cœurs et en agissant en harmonie avec elle, nous ne rompons pas cet équilibre et prenons part à la danse de la vie. Nous en devenons cocréateurs parce que nous exprimons l'harmonie fondamentale. Sinon, il y a souffrance, fracture, dureté, froideur.

Ce voyage étonnamment difficile n'est pourtant rien d'autre que la découverte de la nature déjà présente en nous. Nous nous apercevons que nos expériences changent, mais pas notre présence consciente ; nous découvrons que celle-ci n'est pas limitée par le temps. Et nous découvrons par conséquent que la mort n'existe pas, que seul le corps meurt, parce qu'il s'inscrit dans le temps. Notre essence, elle, vit hors du temps, dans un éternel présent.

J'ai suivi de nombreuses pistes au cours de ma vie. J'ai étudié les voies spirituelles ; j'ai étudié la pensée scientifique ; j'ai étudié l'histoire et les sciences humaines. Mais, comme le dit Lao Tseu dans le *Tao Te Ching* : « Le Tao que l'on peut exprimer n'est pas le Tao éternel. » De même, vers la fin de sa vie, le Bouddha, au cours d'un sermon, a transmis directement la sagesse à ses disciples en brandissant une fleur de lotus sans dire un mot. La connaissance profonde précède les mots et relève de l'inexprimable, du numineux. La nommer, c'est la limiter, lui ôter la vie.

Toutes les choses que j'ai lues ou apprises – parfois de manière presque obsessionnelle – ont par moments semé la confusion dans ma conscience. Maintenant, j'essaie de laisser reposer les mots et les concepts. Je savoure le goût d'une conscience claire.

J'observe les images, émotions et pensées qui s'élèvent en moi. Je les vois clairement, elles n'ont aucune substance et se dissolvent. Je danse avec elles sans les retenir. Je suis conscient. Je suis dans l'unité, en harmonie. Je suis chez moi, dans la base de tout, dans le non-né.

Dans ses enseignements sur le Mahamudra, Tilopa (988-1069) a écrit :

*La base de tout est non née ; elle est donc libre  
du conditionnement des empreintes psychologiques.  
Demeurez dans l'essence non née, sans orgueil ni calcul.  
Laissez les phénomènes apparaître naturellement  
et les images mentales se dissoudre.*

Par la suite, je fournirai dans ce livre des informations biographiques me concernant, mais pour l'instant, permettez-moi de dire simplement que, durant la plus grande partie de ma vie active, j'ai été journaliste et réalisateur de films et de documentaires pour la télévision nationale suisse. Un bon nombre des expériences que j'ai vécues est dû à ma chance d'avoir pu rencontrer beaucoup de personnes intéressantes et visiter de nombreux pays à travers le monde.

Ce fut un long voyage. Aujourd'hui, j'ai 80 ans, et l'idée que le grand passage menant au-delà de cette vie humaine se rapproche est de plus en plus présente dans mon esprit. J'espère le franchir d'un bond, et vivre heureux dans la pleine conscience et l'harmonie. Mais pour le moment, le voyage n'est pas terminé ; d'autres chemins m'attendent.

Au fur et à mesure que j'écris, des pensées et souvenirs surgissent en nombre. Lorsque j'avais 3 ans, j'ai vécu une expérience importante. J'étais malade, j'avais contracté la diphtérie. Je me souviens du Dr Bernasconi, un homme bourru mais bon, en train de me traiter assez rudement. J'étais dans le lit de mes parents et il me raclait la gorge avec une cuillère, puis la badigeonnait à l'aide d'un désinfectant au goût très fort – une expérience qui m'est revenue pendant des années, chaque fois que je me sentais triste ou bizarre. C'était en 1943, pendant la guerre. On ne trouvait ni pénicilline ni d'autres antibiotiques, et j'étais gravement malade, en danger de mort. On m'a alors emmené à l'hôpital de Mendrisio.

De nombreux souvenirs de cette époque me sont revenus plus tard à travers une série de rêves et d'associations faites au cours d'une psychanalyse. Certains de ces éléments ont été vérifiés auprès de ma mère et validés par elle. Cette expérience m'est encore revenue en mémoire avec une grande intensité, lors d'un séminaire au Monroe Institute en Virginie, au début des années 2000 ; puis une nouvelle fois, au cours d'une session avec la chamane Daniela Rupp, à Davos en Suisse, en 2014.

Je me souviens donc d'une grande salle d'hôpital avec de nombreux lits. Ma mère était assise à côté de moi, en silence. J'étais très en colère. Bien des années plus tard, je finirai par comprendre que j'étais en colère contre ma mère parce qu'elle ne m'aidait pas. Comme beaucoup d'enfants, je lui avais attribué l'omnipotence. Aussi avais-je vécu ma maladie comme un abandon, une terrible méchanceté de sa part. Je ressentais le froid au fond de mon corps : ma mère m'avait repris ma chaleur. J'étais seul, abandonné. La vie me quittait.

Autre souvenir étrange lié à cette période : je suis en train de courir dans le jardin de l'hôpital. Je me souviens d'une allée et d'une fontaine – qui existent vraiment, je l'ai vérifié plus tard. Je suis heureux. Puis, des personnes âgées me demandent ce que je fais là. Je ne porte probablement qu'une chemise d'hôpital et elles me disent de retourner dans ma chambre. Ce souvenir a l'intensité d'un fait réel. Longtemps après, dans les années 1980, j'ai réalisé un documentaire sur les expériences de mort imminente et je me suis alors demandé si je n'en avais pas vécu une. Peut-être étais-je sorti de mon corps et avais-je rencontré mes grands-parents décédés ? Je ne sais pas, mais c'est possible. Et est-ce à cause de cette expérience que le thème de la mort m'a toujours intrigué ?

J'ai éprouvé un sentiment similaire à cette douleur de mon enfance, à cet abandon et à cette solitude, lorsque mon père est mort quand j'avais 28 ans. Je n'avais aucune réponse face à la perte et à la douleur. Je me rappelle avoir marché de l'ancien hôpital civil de Lugano – où se trouve l'université aujourd'hui – jusqu'au lac, avec une boule dans la gorge et un mal de tête. En proie à un sentiment de désespoir et de non-sens, je regrettais d'avoir si peu parlé avec mon père ces dernières années.

De façon subtile, ce vieux froid intérieur m'a accompagné pendant une grande partie de ma vie sans que j'en aie conscience, comme s'il faisait partie de moi. Il était un thème central de ma vie. Il a imprégné ma façon de ressentir, de vivre, d'être en relation avec le monde.

Les choses ont radicalement changé, il y a plusieurs années, lors d'une retraite de méditation de dix jours, dirigée par des étudiants du maître bouddhiste S.N. Goenka.

Pour nous aider à faire cesser l'esprit discursif qui, comme un singe, saute d'une pensée à une autre, nous fixions notre attention sur un point situé au niveau des narines, afin de sentir l'air y entrer et en sortir. Puis, nous portions notre attention sur notre corps, en le scannant pour découvrir les tensions et les douleurs à relâcher. Dans cet état, on tente d'accueillir la tension et la douleur corporelles, au lieu de les nourrir en énergie et de s'opposer à elles. Cette pratique méditative dissout les blocages sans qu'il soit nécessaire de remonter jusqu'à leurs causes. Elle m'a libéré de nombreuses tensions. Cette attention toujours plus focalisée, au cours de longues et exigeantes journées, a conduit à une présence et un état de conscience toujours plus aigus.

Vers la fin de la retraite, j'étais sorti un soir sur la terrasse, à l'heure du coucher de soleil. J'avais l'esprit libre, frais, dépourvu de pensées. Je sentais mon corps léger. La vue splendide du ciel flamboyant, la sensation de fraîcheur, m'avaient soudain empli intérieurement du déferlement de bonheur que j'avais connu spontanément dans mon enfance. Une pensée avait alors jailli comme un éclair: « Cette joie ancienne existe toujours ! » Une autre pensée s'était ensuivie: « Je dois le dire à ma mère. » Étonné et incrédule, je m'étais alors demandé pourquoi cette pensée puérile avait ainsi surgi. Quel était le lien avec ma mère ? J'avais totalement oublié cette joie, cette union joyeuse avec ma mère. Elle devait pourtant avoir perduré. C'était un souvenir ancien. Cette expérience était comme une brèche inattendue de lumière dans un ciel nuageux. C'était un signe de changement: une extraordinaire ouverture.

Il ne m'a pas été possible de le dire à ma mère. Elle était morte depuis des années.



*L'auteur avec sa mère, 1943*

L'esprit s'était libéré de la douleur, des pensées tristes, et la joie émanait de cet espace immuable qui sous-tend toute chose et qui est la base à partir de laquelle tout apparaît. C'est là notre vraie demeure ; c'est là où nous aimerions être chez nous, et pouvoir en sortir pour aller dans le monde. « Ne pas être du monde mais dans le monde. » Avoir le sourire des grands sages qui sont dans le monde sans se laisser emporter par les problèmes de celui-ci.

On retrouve alors l'unité avec la dimension spacieuse et consciente fondamentale qui est joie et harmonie. Les maîtres tibétains disent que le fils revient vers sa mère qui n'est jamais partie, mais a toujours été là. C'est une belle métaphore. Nous redécouvrons le lien avec l'amour inconditionnel. Nous redécouvrons la mère cosmique dont nous sommes tous issus. Elle est l'essence que notre mère terrestre a tenté de manifester avec son amour dans sa propre quête d'infini, à travers les difficultés de son existence. Sa quête, ses difficultés, ses limites la rendent vivante et proche de nous. Elles nous permettent de la sentir présente dans notre cœur.

\*

Les pages qui suivent relatent le parcours qui a été le mien pour découvrir le grand secret dont nous sommes porteurs : il y a en nous une harmonie indestructible. Ce cheminement, je le poursuis encore aujourd'hui. En écrivant ce livre, je souhaite non seulement apporter mon témoignage, mais tenter de clarifier, pour moi-même et en toute humilité, le sens profond de mes expériences si nombreuses. J'entreprends cette tâche tout en sachant que

ce mystère est immense et insondable, que les mots ne peuvent en exprimer la révélation, et que celle-ci ne peut être qu'un sentiment de présence consciente, d'harmonie profonde, d'unité avec toute chose. Encore une fois, je n'ai pas l'intention de convaincre quiconque, je voudrais juste faire part de mon témoignage, à travers mon vécu.

Ce livre est en quelque sorte une autobiographie spirituelle – revisitant les moments de transformation et les périodes charnières de ma vie, et faisant émerger des souvenirs, des rêves et des visions pour ensuite y réfléchir, en quête de sens. Aussi, bien que mon écriture relève quelque peu de la libre association d'idées, j'ai essayé de conserver malgré tout une continuité de temps et de lieu, tout en suivant une logique intuitive, d'association et de synchronicité, allant souvent du cas particulier à la généralité.

## CHAPITRE 1

### Le tournant

La joie et la mort furent donc les deux thèmes centraux de ma vie.

Au début des années 1980, je réalisai pour la télévision un documentaire portant sur l'euthanasie, sujet que l'on n'abordait pas ouvertement à l'époque. Je fus donc confronté à la douleur, la maladie, la mort et son acceptation. Le film parlait des soins palliatifs, des décisions concernant l'arrêt des appareils de maintien artificiel en vie, du suicide assisté et de l'euthanasie active où l'on met volontairement un terme à la vie pour faire cesser la douleur et la souffrance. Je pus rencontrer des personnes malades, les interroger, parler avec leurs proches et les médecins – une situation privilégiée qui me permit de m'investir profondément dans le sujet tout en gardant une certaine distance.

Des questions fondamentales restaient pourtant sans réponse : qu'est-ce que la mort ? Que se passe-t-il quand on meurt ? Est-ce que tout prend fin ou la vie continue-t-elle ? Ces questions, j'aillais les traiter en 1982, dans un documentaire ultérieur intitulé *La Vie au-delà de la vie*.

J'avais trouvé quatre personnes qui me racontèrent leur expérience de mort imminente. Elles me dirent que, sur le point de mourir, elles avaient quitté leur corps et traversé un tunnel baignant dans une vive lumière emplie d'amour et de rencontres avec leurs proches défunts et des êtres angéliques. Puis elles avaient réintégré leur corps – comme si elles revêtaient avec douleur une combinaison étroite, me dirent-elles. Suite à cette expérience intense, elles n'avaient plus été les mêmes qu'avant. Elles s'étaient ouvertes à l'amour infini et éprouvaient un fort sentiment de responsabilité envers elles-mêmes, leurs voisins et la planète. Leur vie, m'expliquèrent-elles, était devenue plus pleine.

Je fus aussi très frappé par les phénomènes dont beaucoup d'êtres aux portes de la mort font l'expérience – se voir d'en haut, comme s'ils étaient à l'extérieur de leur corps; entendre parler les gens qui s'affairent autour de leur corps sans vie; être capables de se mouvoir dans l'espace et le temps par leur seule pensée; rencontrer d'autres défunts, ainsi que des êtres de lumière; avoir la sensation que leur corps est plus jeune, plus sain, plus complet.

Pour ce documentaire, j'interviewai la célèbre psychiatre suisse, Dr Elisabeth Kübler-Ross, sur les étapes de la mort. Elle compléta les quatre témoignages précédents avec ses propres observations: des individus aveugles de naissance qui avaient vu dans les moindres détails les médecins qui les soignaient; des personnes amputées qui percevaient à nouveau la présence de tous leurs membres. Je prenais note de ces déclarations avec beaucoup d'étonnement et d'intérêt, mais je ne savais pas comment les interpréter. J'étais tiraillé entre la force du phénomène constaté et l'incrédulité qui m'amenait parfois même à refuser d'y croire.

Qu'est-ce que la réalité? Qu'est-ce que la conscience? La conscience est-elle liée au corps ou en est-elle indépendante? Et dans ce dernier cas, qu'est-ce que cela signifie? Les différentes traditions spirituelles qui parlent de la survie de l'âme après la mort ont-elles raison? Mon éducation scientifique, positiviste et matérialiste s'opposait à de telles données. Sans en être vraiment conscient, j'étais imprégné de scientisme.

Toujours en vue de ce documentaire, j'avais longtemps cherché un lama tibétain pour qu'il me parle du passage de la vie à la mort, puis à la renaissance, et de la façon dont la conscience se libère du corps et parvient à l'illumination. *Le Livre des morts tibétain* contenant sur ce sujet beaucoup d'informations susceptibles de m'être utiles pour le documentaire, j'avais trouvé en France un lama disposé à se laisser interviewer: Lama Denys Teundroup Rinpoché du monastère bouddhiste Karma Ling, en Haute-Savoie. Il m'avait toutefois conseillé de continuer à chercher, du côté de la Suisse, avant d'aller le voir.

\*

En 1982, je lus dans un journal de Lugano, où je vis encore, qu'un lama tibétain du monastère de Rikon près de Zurich donnerait le soir même une conférence publique en ville. Je me rendis sur les lieux et, à la fin de son exposé, pris contact avec ce lama et lui demandai s'il était possible de l'interviewer.

Envoyé par le Dalai-Lama pour venir en aide à la communauté de réfugiés tibétains en Suisse, Lama Sherab Gyaltzen Amipa Rinpoché résidait au monastère

bouddhiste tibétain de Rikon. À la demande de certains Occidentaux, il donnait également des enseignements publics. Il me proposa un rendez-vous pour le lendemain chez une dame qui l'accueillait.

Cette femme m'avait demandé à la fin de la conférence si je pouvais raccompagner en voiture une de ses amies qui habitait dans mon quartier. Et c'est au cours de ce bref voyage que je fis la connaissance d'une personne qui allait être un témoin extraordinaire pour mon documentaire – coïncidence qui me stupéfia. Avec moult détails, cette femme me parla de deux expériences vécues alors qu'elle était sur le point de mourir. Je me souviens en particulier qu'elle m'avait dit qu'inquiète d'être morte, elle avait aussitôt pensé à son mari. Elle s'était approchée de lui et avait tenté de le consoler sans pouvoir communiquer. Elle comprenait ce qu'il pensait; elle n'avait pas de corps et se déplaçait par la pensée.

Vers trois heures de l'après-midi, je me rendis donc à l'adresse indiquée et retrouvai Lama Sherab installé dans un salon. Très gentil et sympathique, il me suggéra d'écouter d'abord, avec trois ou quatre autres personnes que je ne connaissais pas, son bref enseignement sur les principes du bouddhisme. Nous pourrions ensuite préparer l'entretien éventuel destiné à mon documentaire. Je connaissais très peu le bouddhisme et fus donc content de sa proposition.

Lama Sherab s'exprimait dans un allemand élémentaire mais il put nous présenter de manière simple et naturelle les thèmes de l'amour, de la compassion, de l'interdépendance de toutes choses, et de notre monde intérieur porteur de la sagesse capable de nous guider dans la vie.

Je me souviens avoir senti une émotion profonde croître en moi tandis que je prenais des notes; elle s'accompagnait d'une forte chaleur qui se propagea lentement du plexus solaire dans tout mon corps. C'était un sentiment d'amour que je n'avais jamais perçu avec autant d'intensité et de force.

À la fin de son bref exposé, Lama Sherab nous demanda si nous avions des questions. Je me rappelle lui avoir demandé si je pouvais lire à haute voix les points les plus importants pris en notes pour être sûr d'avoir bien compris. À peine avais-je commencé à parler que je sus immédiatement qu'une chose extraordinaire m'arrivait.

Je sentis la présence puissante et douce de Lama Sherab; je ressentis son énergie comme si je me trouvais près d'une centrale électrique. Je me rendis compte qu'il avait remarqué mon émoi et qu'il m'envoyait en retour des ondes chaleureuses. Je pris conscience d'être en train de communiquer avec lui sans paroles: il y avait entre nous un échange télépathique.

Il répondait à mes questions intérieures. Il me semble que nous parlions dans mon dialecte régional italien, langue dans laquelle j'exprime les choses les plus intimes. J'étais heureux et surpris.

Certain d'avoir déjà connu ces enseignements et sentiments dans le passé – car ils n'étaient pas nouveaux pour moi –, je me demandai avec consternation pourquoi je les avais oubliés. Qu'était-il arrivé? Comment avais-je pu oublier un si précieux trésor? Qu'est-ce que cela signifiait? Quand avais-je vécu pour la première fois ces sentiments si puissants et si doux? Peut-être avec ma mère au départ, ou bien dans une autre vie? Je n'en avais aucun souvenir.