

ROSETTE POLETTI

---

*Petit carnet  
de pensées*

Vivre éveillé



ASSA

*Petit carnet de pensées*

ROSETTE POLETTI

*Petit carnet  
de pensées*

— *Vivre éveillé* —



Éditions ASSA

## *Vivre éveillé*

Vivre éveillé, cela signifie « vivre conscient »,  
vivre ici et maintenant.

Vivre avec les yeux ouverts, le cœur ouvert.

Vivre éveillé, c'est être attentif, à soi,  
aux autres, et au Tout autre.

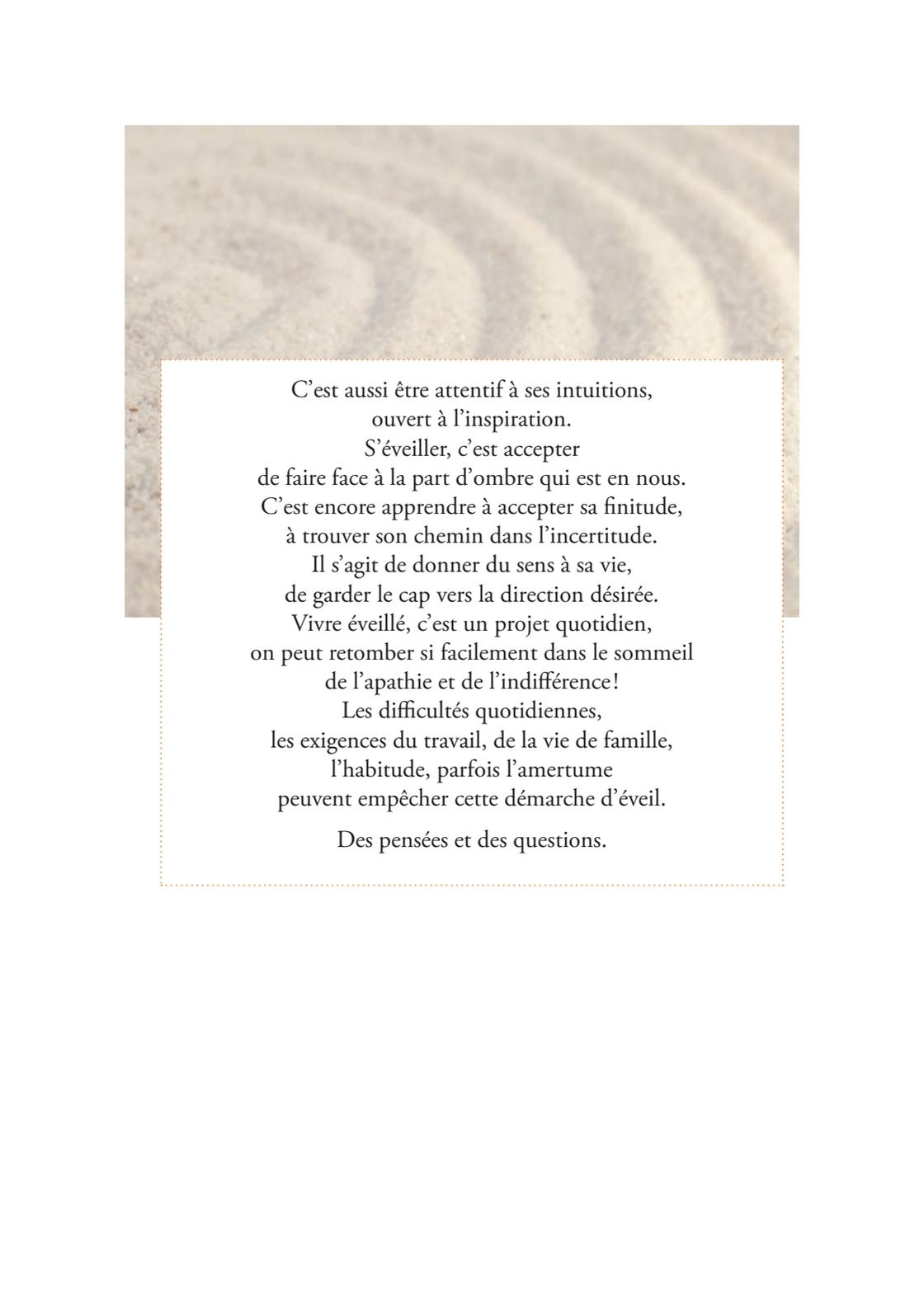
Toutes les grandes traditions insistent  
sur cette nécessité de « vivre éveillé ».

Le grand philosophe et théologien, Anthony de Mello,  
souligne, tout ou long de ses écrits,  
que l'une des sources de problèmes pour les humains,  
c'est qu'ils vivent « endormis ».

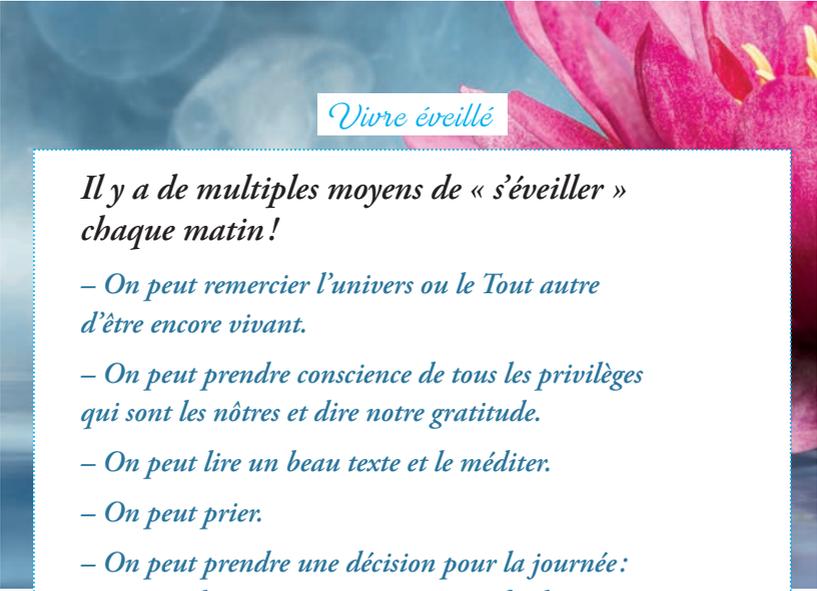
Ils naissent endormis, vivent endormis, et meurent endormis,  
ils ne s'éveillent pas de toute leur vie.

S'éveiller, c'est oser regarder en soi et autour de soi,  
c'est chercher à comprendre, c'est identifier ses propres valeurs,  
c'est chercher à vivre en cohérence avec ses valeurs,  
c'est découvrir ce qui nous en empêche si souvent.

S'éveiller, c'est développer l'empathie, l'amour altruiste,  
la compassion pour soi-même et pour les autres.  
S'éveiller, c'est prendre la responsabilité de sa vie.



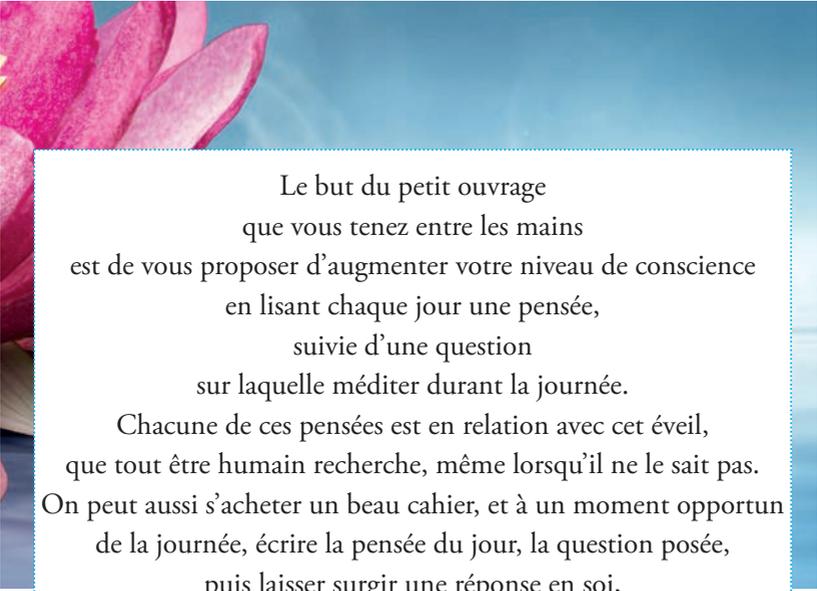
C'est aussi être attentif à ses intuitions,  
ouvert à l'inspiration.  
S'éveiller, c'est accepter  
de faire face à la part d'ombre qui est en nous.  
C'est encore apprendre à accepter sa finitude,  
à trouver son chemin dans l'incertitude.  
Il s'agit de donner du sens à sa vie,  
de garder le cap vers la direction désirée.  
Vivre éveillé, c'est un projet quotidien,  
on peut retomber si facilement dans le sommeil  
de l'apathie et de l'indifférence!  
Les difficultés quotidiennes,  
les exigences du travail, de la vie de famille,  
l'habitude, parfois l'amertume  
peuvent empêcher cette démarche d'éveil.  
Des pensées et des questions.



*Vivre éveillé*

*Il y a de multiples moyens de « s'éveiller »  
chaque matin !*

- On peut remercier l'univers ou le Tout autre  
d'être encore vivant.*
- On peut prendre conscience de tous les privilèges  
qui sont les nôtres et dire notre gratitude.*
- On peut lire un beau texte et le méditer.*
- On peut prier.*
- On peut prendre une décision pour la journée :  
par exemple, remercier tous ceux qui faciliteront notre vie  
et avec qui nous entrerons en contact ce jour-là.*
- On peut prendre trois fois cinq minutes  
pour contempler la beauté autour de nous,  
pour s'émerveiller.*
- On peut décider d'envoyer un SMS  
ou une carte à une personne malade ou en deuil.*
- On peut donner plus d'attention aux gens  
qui sont autour de nous.*
- On peut développer la capacité d'avoir  
de la compassion pour soi.*
- Il y a aussi la possibilité de faire une retraite,  
de suivre un enseignement sur l'éveil, d'écrire le « journal »  
de son cheminement intérieur.*



Le but du petit ouvrage  
que vous tenez entre les mains  
est de vous proposer d'augmenter votre niveau de conscience  
en lisant chaque jour une pensée,  
suivie d'une question  
sur laquelle méditer durant la journée.

Chacune de ces pensées est en relation avec cet éveil,  
que tout être humain recherche, même lorsqu'il ne le sait pas.  
On peut aussi s'acheter un beau cahier, et à un moment opportun  
de la journée, écrire la pensée du jour, la question posée,  
puis laisser surgir une réponse en soi,  
qu'on pourra noter  
un peu plus tard ou le lendemain.

C'est un parcours de 40 jours, le temps symbolique  
que prennent les transformations,  
le temps qu'il faut  
pour passer de l'esclavage à la terre promise,  
qu'il s'agisse de l'histoire des Hébreux  
ou de celle de chaque être humain.

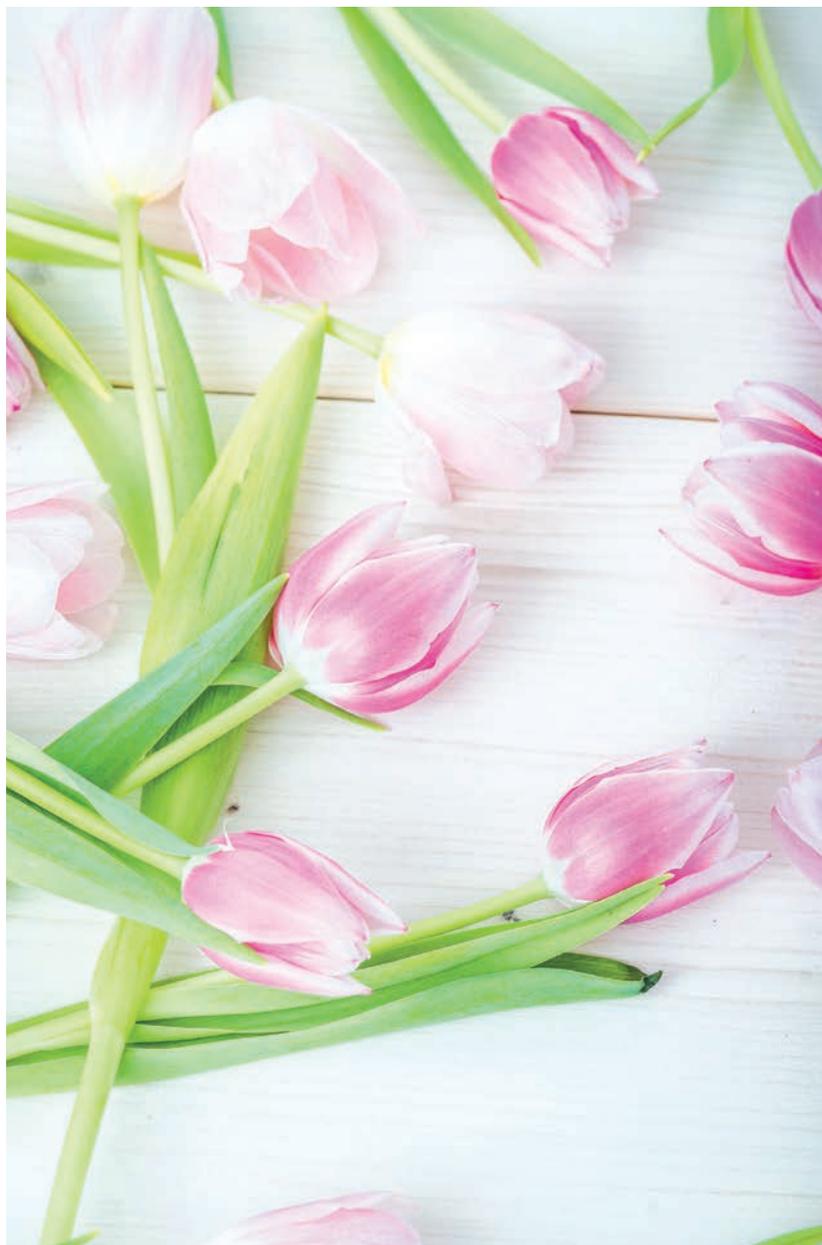
**Ces 40 jours sont un début,  
une entrée en matière seulement.**

**S'éveiller, c'est le chemin de toute une vie,  
c'est le chemin du sens.**

**C'est la voie, parfois escarpée, vers la joie et la sérénité.**

*Une pensée qui interpelle  
pour chaque jour.*

*Nous vous souhaitons  
« Bonne route »  
pour les quarante jours  
qui viennent.*



Être capable de trouver sa joie  
dans la joie de l'autre.

Georges **BERNANOS**

*À quel point  
est-ce vrai pour vous ?*



*Petit carnet de pensées*

Editions ASSA  
Christian Piaget  
La Frêtaz 2  
Es à la Ligne  
1453 Bullet / Suisse



Tél. : +41 24 454 47 07  
Mobile : +41 79 300 01 20  
Fax : +41 24 454 47 77

[info@editions-assa.ch](mailto:info@editions-assa.ch)  
[www.editions-assa.ch](http://www.editions-assa.ch)

Imprimé dans l'Union européenne

Tous droits réservés pour tous pays. Toute reproduction de ce livre, même partielle, par tous procédés, y compris la photocopie est interdite.

© Éditions ASSA, janvier 2021

ISBN : 978-2-88922-074-8