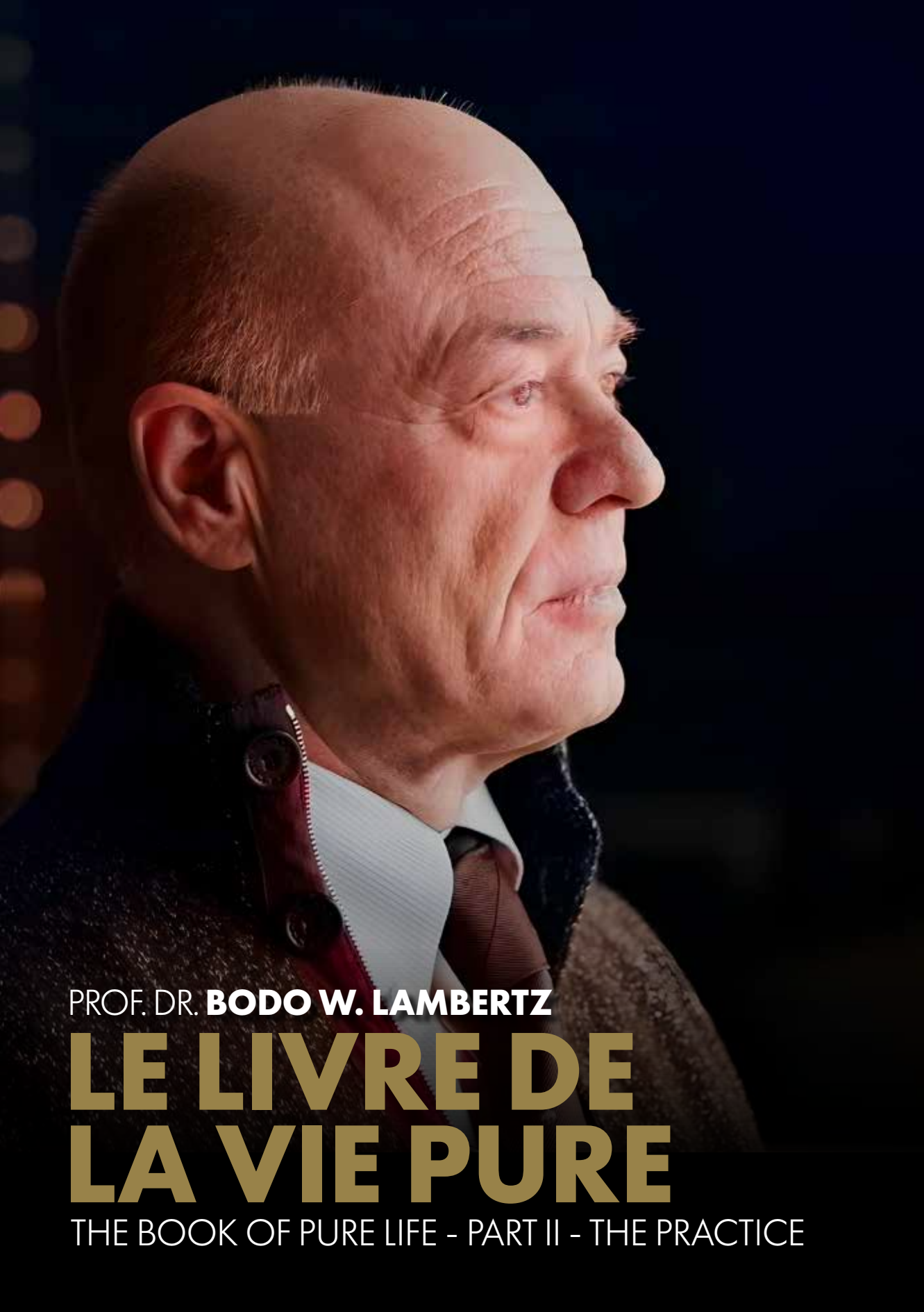




PROF. DR. **BODO W. LAMBERTZ**

LE LIVRE DE LA VIE PURE

THE BOOK OF PURE LIFE - PART II - THE PRACTICE

SIQT | Schweizer Institut
für Qualitäts-tests GmbH



Swiss most innovative midsize
companies 2026

Household & Consumer Goods

AWARD WINNER
INNOVATION PERFORMANCE

Swiss Intellectual Properties & Licensing AG

Study 01/26, Patent performance in the period
09/24–10/25, top 20%, wgl.ch/5467



LE LIVRE DE LA VIE PURE II

The Book of Pure Life II

L'Approfondissement — Exercices de la vie pure

Première édition · 2026

APANI AS PURE AS NATURE INTENDED AG · Wilen bei Wollerau · Suisse

*Pour tous ceux qui n'ont pas seulement lu le premier tome,
mais l'ont compris : une vie pure
ne se possède pas — elle se pratique. Chaque jour.*



Préface

Le premier tome de cette œuvre a raconté ce qu'est la vie pure et d'où elle vient — de l'étudiant aux deux amours jusqu'à la phrase où tout débouche : la pureté est le chemin, l'amour est le but. Depuis que ce livre est en route, la même question me parvient sans cesse, en beaucoup de langues et de personnes très différentes. Ce n'est pas : Est-ce vrai ? C'est : Et comment est-ce que je vis cela — demain matin, à sept heures ? Ce second tome est ma réponse.

Il ne contient pas de vérités nouvelles ; les vérités se trouvent dans le premier tome, et elles ne sont pas devenues négociables. Il contient des exercices — vingt-neuf, du quart d'heure de silence à l'art du lâcher-prise. Je n'en ai inventé aucun. Je les ai collectionnés, une vie durant : dans la chambre d'étudiant, dans la vigne, dans les ateliers, à mille tables, dans la salle d'écoute, en voyage entre les Alpes et les Caraïbes. Ce sont les gestes qui font d'une conviction un quotidien. Tout ce qui se trouve dans ce tome, je l'ai pratiqué moi-même — j'en pratique encore beaucoup, car cette école n'a pas de diplôme, et c'est sa meilleure nouvelle.

Lisez ce tome autrement que le premier. Le premier voulait être lu lentement ; celui-ci veut être utilisé. Choisissez un chapitre — un seul suffit — et donnez-lui une semaine, chaque jour, sans façon. Les exercices sont petits à dessein ; je me méfie des grandes résolutions depuis que j'ai pu voir comment de petites habitudes bâtissent de grandes vies. La vigne l'enseigne à neuf chaque année : ce n'est pas l'orage qui fait le millésime, mais les nombreux jours discrets.

Ceci n'est ni une annexe ni un post-scriptum. C'est la seconde moitié d'une promesse — la part qui repose entre vos mains, au sens le plus littéral. Je vous y souhaite ce que je me souhaite chaque matin : un commencement silencieux, un chemin marché, une louange exacte, un peu de beauté fondée — et des gens qui restent.

Bienvenue dans la famille.

Wilen bei Wollerau, été 2026

Prof. Dr. Bodo W. Lambertz
Fondateur et Inventeur · APANI
— As Pure As Nature Intended

Table des matières

Préface.....	3
Prologue — Du sommet vers les vallées.....	9
Livre I — Les éléments silencieux.....	11
Exercer le silence — Le quart d'heure quotidien.....	11
Le souffle — La première nourriture.....	11
L'eau — Le premier élément pur.....	12
Le feu — Le plus ancien compagnon.....	13
La lumière — Du soleil à la bougie.....	14
L'espace — Habiter comme confession silencieuse.....	15
Livre II — Le corps dans le jour.....	17
La marche — Penser avec les pieds.....	17
Les mains — Penser avec les doigts.....	18
La mesure — L'art de l'assez.....	19
Le sommeil — La nuit comme alliée.....	20
Le temps — Le seul bien.....	21
La pureté numérique — Rester maître des appareils.....	22
Le septième jour — L'art du repos.....	23
Livre III — Les arts du vivre-ensemble.....	25
La parole — Des mots purs.....	25
La courtoisie — Les petites formes.....	26
La lettre — Le mot lent.....	27
L'art du don.....	28
Le pardon — La purification.....	28
La gratitude — L'inventaire du soir.....	29

Livre IV — Ce qui croît.....	31
Le jardin — La maîtresse devant la porte.....	31
L'arbre — Planter pour après-demain	32
Le voyage — Rester pur en chemin	33
La collection — L'art de la curation	34
La mémoire — L'archive d'une vie.....	35
La transmission — Du maître et de l'apprenti.....	36
La beauté — Le pain quotidien de l'âme	37
 Livre V — Les hauts exercices.....	 39
L'émerveillement — Le commencement éveillé.....	39
L'égalité d'âme — La résistance de l'âme aux intempéries.....	40
Le lâcher-prise — La main légère.....	41
 Épilogue — Les exercices exercent en retour.....	 43

Prologue — Du sommet vers les vallées

Le premier tome de cette œuvre s'est achevé sur un sommet — dans l'amour qui grandit de l'affection et du respect, et dans ce sentiment de vie qui ne connaît pas d'égal. Qui est arrivé là-haut pourrait fermer les livres et s'en tenir là. Mais quiconque a jamais atteint un sommet le sait : le sommet n'est pas un lieu d'habitation. On monte pour voir — puis on redescend dans les vallées où la vie a lieu, et l'on porte dans les jours ce que l'on a vu. Ce second tome est la descente les mains pleines. Il poursuit la direction de la vie pure et la mène plus profond — non avec des vérités nouvelles, car les vérités ont été dites dans le premier tome, mais avec des exercices : des gestes concrets, quotidiens, répétables, par lesquels la philosophie devient saisissable comme un outil.

Car voici la dernière honnêteté que cette œuvre doit à son lecteur : une forme de vie que l'on se contente de comprendre, on ne la possède pas. On ne possède que ce que l'on pratique. Le pianiste ne comprend pas la sonate par la lecture, ni le vigneron le coteau par la carte, ni l'être humain la vie pure par l'assentiment. Les livres qui suivent ne sont donc pas une continuation de la doctrine, mais sa salle d'exercice — vingt-neuf portes sur le même jardin. Il n'est pas nécessaire de les ouvrir toutes. Une seule, ouverte chaque jour, suffit pour commencer. Le reste suit comme tout suit dans la vigne : de la racine, avec le temps, de lui-même.

L'ordre de ce tome suit la vie, non la systématique. Le premier livre rassemble les éléments silencieux — le silence et le souffle, l'eau et le feu, la lumière et l'espace : ce dans quoi une journée a lieu. Le deuxième livre porte le corps dans le jour — la marche et les mains, la mesure et le sommeil, le temps, les appareils et le septième jour. Le troisième livre exerce les arts du vivre-ensemble — la parole et la courtoisie, la lettre, le don, le pardon et la gratitude. Le quatrième livre appartient à ce qui croît — le jardin et l'arbre, le voyage, la collection et la mémoire, la transmission et la beauté. Et le cinquième livre monte enfin aux hauts exercices — l'émerveillement, l'égalité d'âme et le lâcher-prise : les attitudes où tous les gestes confluent. Chaque chapitre tient debout seul et peut être commencé seul. Ensemble, ils sont ce que promet le sous-titre : l'approfondissement. Non plus le quoi et le pourquoi — mais le comment, neuf chaque matin.

Livre I — Les éléments silencieux

Exercer le silence — Le quart d'heure quotidien

Le premier tome a appelé le silence la mère de toute musique ; ce chapitre en fait un rendez-vous. Car le silence qui n'arrive que de temps en temps, quand le monde le concède par hasard, est un cadeau — le silence que l'on cherche chaque jour est une force. L'exercice est d'une simplicité désarmante : un quart d'heure par jour, à la même heure, au même endroit, sans appareil, sans tâche, sans but. S'asseoir. Respirer. Écouter ce qui reste quand rien n'est émis. Les premiers jours sont bruyants — ce n'est pas le monde qui fait du bruit, c'est sa propre tête, habituée à émettre et désaccoutumée de recevoir. On reste assis quand même. Après une semaine, la tête s'apaise. Après un mois, on commence à entendre ce que le silence disait depuis le début.

Ce qu'il dit diffère avec chaque personne et importe pour chaque personne. La décision remise se présente. L'ami oublié revient à l'esprit. Le corps parle, mis en minorité toute la journée. L'idée arrive — cette espèce d'idée qui n'arrive jamais dans le bruit, parce qu'elle est plus silencieuse que le bruit. Les grandes cultures le savaient et bâtirent le silence dans leur architecture : le cloître, le jardin, le banc sous l'arbre. La vie pure le bâtit dans la journée. Et la récompense dépasse de loin le quart d'heure : qui exerce le silence chaque jour l'emporte avec lui. Il devient plus calme dans la dispute, plus lent dans le jugement, plus difficile à ébranler — non parce qu'il se maîtrise, mais parce qu'il connaît en lui un lieu où l'on ne négocie pas. Le quart d'heure est la forteresse la moins chère du monde. On la bâtit de rien, et elle tient.

Le souffle — La première nourriture

Avant la première gorgée d'eau et avant le premier repas se tient la première nourriture de l'être humain : le souffle. Vingt mille fois par jour, le corps prend le monde en lui et le rend — et presque aucune de ces respirations n'est remarquée. Pourtant le souffle est unique dans tout l'équipement humain : il est la seule fonction vitale qui se fait toute seule et qui, en même temps, se laisse conduire. Le cœur

n'obéit à aucun ordre, la digestion ne demande rien — mais le souffle se tient sur le seuil entre volonté et nature, et c'est exactement pourquoi il est, depuis des millénaires, l'instrument de toutes les écoles du recueillement : le pont par lequel l'esprit atteint le corps et le corps l'esprit. Qui conduit le souffle conduit la personne entière. C'est le savoir le plus ancien du monde, et il ne coûte rien.

L'exercice est celui des seuils. La journée d'une personne est faite de seuils — devant la porte derrière laquelle attend la conversation difficile ; avant la première bouchée du repas ; avant d'entrer dans sa propre maison après une journée bruyante ; avant la première note dans la salle d'écoute. À chacun de ces seuils : trois respirations. Lentement par le nez à l'inspir, deux fois plus lentement à l'expir — car dans la longue expiration gît le secret ; c'est le signal auquel le corps répond par le calme depuis un million d'années. Trois respirations durent vingt secondes et transforment la personne qui franchit la porte : elle arrive au lieu de s'y précipiter. Les anciens appelaient cela le recueillement, et le mot est exact — on recueille ce que la journée a dispersé, et l'on entre entier.

Qui pratique quelques semaines les respirations de seuil découvre leur silencieuse extension : le souffle devient baromètre. On remarque, au souffle court et haut, la hâte avant qu'elle ne devienne faute ; on remarque, au souffle retenu, la colère tue avant qu'elle ne devienne poison — et l'on peut répondre, par trois lentes respirations, au milieu des événements, sans que personne ne voie. C'est l'exercice le plus discret de ce tome et peut-être le plus portable : il n'a besoin ni de lieu, ni d'heure, ni d'équipement — seulement du souvenir que la première nourriture de la vie est aussi sa première médecine. Le premier tome a enseigné l'écoute du silence entre les notes. Le souffle est ce silence, transporté dans le corps : la pause qui porte tout.

L'eau — Le premier élément pur

Ce fut un curieux angle mort du premier tome de parler du vin, du café et du thé en taisant l'eau — alors que l'eau est le commencement de tout ce que ces pages honorent. Elle est la première boisson et la dernière, l'élément dont le corps est fait aux deux tiers, la condition de la vigne, de la rizière, de la truite et de la vie même. Et elle est la substance la plus pure qu'un être humain puisse prendre — ou la plus trahie, selon la manière dont on l'a traitée. L'eau porte son origine comme tout ce qui

est pur : une grande eau de source a le goût de sa roche, de granit ou de calcaire, du voyage à travers la montagne qui a pu durer des décennies. Qui boit l'eau avec attention boit de la géologie.

L'exercice de l'eau a deux faces, une sensorielle et une morale. La sensorielle : traitez l'eau comme un vin. Choisissez-la avec connaissance, servez-la avec dignité — dans le beau verre, à la juste température, à table comme une voix propre et non comme un accessoire. Une maison qui verse à ses hôtes une grande eau avec le même sérieux qu'un grand millésime les étonne d'abord et les convertit ensuite ; car le palais formé au vin trouve dans l'eau tout un monde silencieux. La face morale pèse davantage : l'eau est l'élément où le lien du premier pilier se prouve le plus immédiatement. Qui s'est tenu une fois devant une source vivante sait qu'il n'y coule rien d'évident, mais un héritage. La protéger — être sobre où elle manque, et révérencieux partout — n'est pas de la politique, mais de la gratitude sous sa forme la plus liquide. Ainsi le cercle se referme sur la loi naturelle de la maison : cent pour cent de l'original. Avec l'eau, la nature a livré l'original achevé. Notre seule tâche est de ne pas le gâter — et de ne pas l'oublier.

Le feu — Le plus ancien compagnon

Avant d'avoir une maison, l'homme eut un feu, et la maison fut inventée autour du feu — non l'inverse. Le feu est le plus ancien compagnon de notre espèce : il l'a chauffée, protégée, nourrie et rassemblée, et il a formé, plus profondément que tout, ses soirées. Pendant un million d'années, chaque journée humaine s'est achevée dans la lueur du feu, et dans cette lueur sont nées les choses dont traite cette œuvre : la longue conversation, le récit, le chant, le cercle. L'heure du feu du premier tome porte son nom non comme métaphore, mais comme héritage. Et il appartient aux pertes silencieuses de l'époque que le vrai feu ait disparu des maisons — remplacé par des radiateurs qui chauffent sans rassembler et par des écrans qui scintillent sans apaiser. Car voici l'étrange chose que tout le monde connaît et que personne n'explique : le feu est le seul scintillement du monde qui rende l'homme calme. L'écran excite, la flamme dénoue — la même lumière mouvante, des effets opposés. La différence est celle du bruit et de la musique.

L'exercice s'appelle : donner au feu une place dans le rythme. Une fois par semaine un vrai feu — la cheminée où il y en a une ; le brasero au jardin ; et où les

deux manquent, l'honnête groupe de bougies sur la table suffit, car l'enseignement habite déjà la petite flamme. Faire le feu soi-même, avec patience et métier — du copeau à la bûche, sans raccourci —, car faire le feu est le plus ancien examen de maîtrise de l'humanité et un exercice de tout ce que cette œuvre enseigne : préparation, ordre, humilité devant l'élément, attention sans pause. Un feu ne se possède pas en passant ; il exige la présence, et c'est exactement son cadeau. Et puis : des gens autour. Le feu n'est pas un soliste, c'est un rassembleur — l'ordre des places du feu est le cercle, la plus ancienne forme démocratique du monde, où chacun voit chacun et où la flamme tient le centre qu'un rang réclamerait sinon.

Qui garde le feu hebdomadaire une saison remarquera ce qui s'installe autour de lui : les conversations que la table n'a pas données ; le long silence qui n'embarrasse personne, parce que tous regardent la braise ; les enfants qui restent bien que rien ne soit offert — ou justement pour cela. Le feu est le contre-écran : il ne montre rien et ouvre tout. Et il enseigne, presque en passant, l'attitude envers le temps que ce tome exerce partout — car un feu a des phases comme une soirée et comme une vie : le flamboiement clair, la longue braise profonde où habite la vraie chaleur, et l'extinction digne qu'on ne doit pas retenir. La braise est la Spätlese du feu. Qui a appris à la préférer à la flamme a appris, du plus ancien compagnon de l'homme, la plus jeune leçon de cette œuvre.

La lumière — Du soleil à la bougie

Aucun élément ne forme une pièce et une heure aussi complètement que la lumière, et aucun n'est traité avec plus de légèreté. Le monde moderne a démocratisé la lumière et l'a par là dévaluée : disponible partout, partout la même — la même clarté plate au matin et à minuit, au bureau et à la table du dîner, un jour perpétuel sans dramaturgie. Mais l'être humain est une créature de la lumière qui chemine. Pendant un million d'années, matin signifia or oblique ; midi, clarté verticale ; soir, rouge profond ; nuit, feu puis obscurité. Le corps lit la lumière comme une horloge et règle sur elle ses processus les plus intimes — le sommeil, la veille, l'humeur. Qui vit dans la lumière uniforme vit dans un temps sans aiguilles, et s'étonne que quelque chose en lui perde le nord.

L'exercice de la lumière suit le jour. Le matin : dehors, vers la vraie — dix minutes de lumière du jour sur le visage sont le plus ancien réveil du monde et règlent

l'horloge intérieure plus précisément que toute discipline. Le jour : travailler à la fenêtre où c'est possible ; l'œil qui peut de temps en temps regarder au loin et dans le vert le rembourse en années. Et le soir, le tournant décisif qui distingue la maison pure de l'ordinaire : baisser la lumière comme rituel. Quand on dresse la table, la lumière de travail cède à la chaude ; quand commence l'heure du feu, les sources basses prennent le relais — la lampe, le feu, la bougie. La bougie mérite la place d'honneur que les millénaires lui ont donnée : elle est la seule lumière qui vive — qui respire, vacille, réponde —, et sa lueur fait aux visages ce que les haut-parleurs honnêtes font à la musique : elle leur rend leur profondeur. Une table du soir à la lueur des bougies est la même table et un autre pays. Les conversations deviennent plus basses et plus vraies, le temps plus lent, les visages plus beaux — non que la lumière flatte, mais parce qu'elle rassemble. Conduire la lumière au lieu de seulement l'allumer : voilà peut-être l'art le plus sous-estimé de la vie pure — et l'un des plus faciles à apprendre.

L'espace — Habiter comme confession silencieuse

La psychologie du premier tome a enseigné que les objets portent des invitations et qu'à la fin, c'est toujours l'environnement qui gagne. Ce chapitre en tire la conséquence spatiale : le logis est la plus grande invitation de toutes — l'objet dans lequel on vit. Un chez-soi n'est jamais neutre. Il invite au calme ou à la dispersion, à la conversation ou au repli, à la présence ou à la fuite ; et il le fait chaque jour où l'on ouvre sa porte. C'est pourquoi l'habiter, dans la vie pure, n'est pas un sujet de décoration, mais une confession : l'espace dit tout bas, mais sans cesse, ce qui importe à son habitant — et le forme d'après cette phrase.

Les principes de l'espace pur sont les principes de toute la maison, traduits en murs. Des matériaux vrais : du bois qui peut vieillir, de la pierre qui rafraîchit, de la laine et du lin, du cuir qui prend de l'histoire — des surfaces qui répondent au toucher et deviennent plus belles avec les années au lieu de s'user ; car qui touche chaque jour l'authentique désapprend le faux. Peu de choses, des choses réelles : la pièce respire par ce qui manque — chaque surface qui reste vide est un morceau de silence, et une pièce surchargée est un bruit que l'on voit. Un centre : chaque foyer a besoin de son âtre au sens ancien — la table, le feu, la salle d'écoute —, un lieu où la maison se rassemble et qui est meublé de plus de sens que d'objets. Et l'ordre comme rituel, non comme contrainte : le retour des choses à leur place le soir

est une révérence au jour qui vient — deux minutes de soin que l'on donne au logis et que l'on offre à son propre matin futur. Qui habite ainsi a traduit la philosophie en architecture : son chez-soi la pratique avec lui, même les jours où lui-même est trop fatigué. C'est la forme la plus silencieuse de la fidélité — des murs qui se souviennent de ce pour quoi l'on vit.

Livre II — Le corps dans le jour

La marche — Penser avec les pieds

L'homme est l'animal qui marche. Aucune créature de la terre n'est construite aussi complètement autour de ce seul mouvement — le poser droit, endurant, absorbé, d'un pied devant l'autre, par lequel notre espèce a parcouru les continents bien avant de savoir faire autre chose. Pendant un million d'années, marcher ne fut ni sport ni décision, mais l'état fondamental de la vie éveillée ; on pensa, parla, pleura et projeta au pas du marcheur. Le monde moderne a aboli cet état en quelques décennies — l'homme s'assied, roule et s'allonge — et s'étonne des conséquences sur le corps et sur l'âme. Pourtant le diagnostic est simple et le remède gratuit : le corps qui ne marche plus perd son rythme le plus ancien. Et l'esprit perd avec lui son allure. Car la pensée a un tempo, et c'est le tempo de la marche — les grands esprits de tous les siècles le savaient et firent leur véritable œuvre à pied : sur les allées, le long des rives, autour des pâtés de maisons, dans les jardins. Le pas démêle ce que le bureau noue.

L'exercice est le chemin quotidien : d'une demi-heure à une heure entière, dehors, par tous les temps — la seconde peau fait du temps un plaisir —, sans appareil et sans écouteurs, car la promenade accompagnée n'est pas de la marche, mais de la position assise déplacée. Où l'on peut s'arranger, l'utile se marche au lieu de se conduire : le marché, le pain, la visite dans le quartier — le quotidien à pied est la seule forme de mouvement qui ne coûte pas de volonté, parce qu'elle a un but. Et une fois par semaine, la conversation marchante : un ami, un enfant, sa compagne — côte à côte au lieu de face à face. C'est un vieux secret des directeurs d'âme et des bons pères que dans le côte à côte se dit ce qui s'enraye dans le face à face ; le regard commun vers l'avant, le rythme, les pauses que la marche permet sans qu'elles deviennent gênantes — aucune table au monde ne dénoue certains nœuds avec la douceur d'un chemin de campagne.

La récompense est triple, et fiable comme peu de choses. Le corps se conserve par l'usage — le chemin quotidien est l'entretien du premier instrument, sans spectacle et donc tenable. L'esprit retrouve son allure — qui a promené trois fois une décision la connaît mieux qu'après trente listes. Et, le plus silencieusement et le plus profondément : le lieu devient patrie. Un paysage, une ville, une vallée n'appartien-

nent à une personne que lorsqu'elle les a marchés — le marcheur connaît les coins, les odeurs, les saisons de son lieu, il salue et est salué, il n'habite pas simplement quelque part : il est de là. La voiture connaît des trajets. Seuls les pieds connaissent des chemins. Et la vie pure est, depuis le début et dans tous les sens du mot, un chemin.

Les mains — Penser avec les doigts

L'homme n'a pas conquis le monde avec la tête, mais avec l'attelage de la tête et de la main — et la science sait aujourd'hui que les deux se sont créées l'une l'autre : le cerveau a grandi aux tâches de la main, la main s'est affinée aux plans du cerveau. Rien dans l'être humain n'est plus densément câblé au cerveau que le bout des doigts ; la main est de la pensée externalisée, et chaque métier de cette œuvre — la couture, le travail de cave, les soudures du jeune fondateur — est la preuve de ce mariage. D'autant plus remarquable est ce à quoi l'époque a réduit cette merveille : à deux gestes. Glisser et taper. Des mains qui pourraient tout faire passent leurs journées sur du verre — et quelque chose dans l'être humain, qui pensa par ses mains pendant des millénaires, se retrouve au chômage et se manifeste comme cette étrange inquiétude pour laquelle l'époque a beaucoup de noms et aucune explication.

L'exercice est d'une franchise désarmante : chaque jour, une chose faite avec les mains qui ait un résultat. Cuisiner compte — et c'est la forme la plus accessible parce qu'elle est due de toute façon : la pâte qui demande à être pétrie, le légume qui tombe sous le couteau sont du métier quotidien en attente. Réparer compte double : la ferrure resserrée, l'ourlet raccommodé, la charnière huilée sont soin de ce qu'on possède et exercice de la main à la fois — le premier tome a appelé l'entretien une liturgie du respect ; ici il se révèle aussi une liturgie de la pensée. Et l'écriture à la main mérite sa propre mention, car elle est le métier de l'esprit : qui pense une affaire avec le stylo — la note, le plan, l'inventaire du jour — pense démonstrablement autrement qu'à l'appareil : plus lentement, plus en propre, plus durablement. La main est le tamis par lequel seul l'essentiel passe.

Le salaire des mains occupées est une double paix. La première est connue et se vit chaque fois comme une surprise : quand les mains travaillent, la tête se tait. Pétrir, tailler, visser, sarcler est la méditation la plus accessible de l'Occident — les soucis

ne peuvent pas suivre le rythme des doigts et restent en arrière. La seconde paix est celle de l'œuvre : à la fin, quelque chose est là — le pain, la chaise réparée, la page écrite —, et ce modeste être-là nourrit un endroit de l'être humain qu'aucun message expédié n'atteint jamais. Auto-efficacité, dit la science ; les artisans de cette maison le disent plus simplement : le soir gagné. On ne l'a que lorsque quelque chose a été fini. Les mains le savent. Il suffit de le leur redemander.

La mesure — L'art de l'assez

Le premier tome a défendu le plaisir contre l'ascèse ; ce chapitre le défend contre son second ennemi, le plus secret : le Toujours. Car le plaisir a une loi naturelle qu'aucune richesse ne peut corrompre — il vit du contraste. Le grand vin quotidien devient une boisson ; la fête ininterrompue devient un quotidien décoré ; la disponibilité permanente de tout est le chemin le plus silencieux pour tout dévaluer. Le premier tome l'a dit au rythme de ses chapitres : rarement, magnifiquement, avec gratitude, ensemble. Ce chapitre donne au principe son nom et son exercice. La mesure n'est pas le renoncement du pauvre, mais la sagesse du riche : l'art de connaître l'Assez — ce point au-delà duquel le plus n'est plus un plus, mais un moins.

L'exercice est le rythme du plein et du vide, et il est aussi ancien que toutes les cultures de la jouissance : chaque semaine, un jour appartient à l'omission. Ce qu'on omet, chacun le choisit, et ce doit être quelque chose d'aimé, sinon ce n'est pas un exercice — le jour sans vin, le jour sans viande, le jour sans sucre, le jour sans nouvelles. Non comme pénitence, c'est le ton décisif : comme pause au sens musical — ce silence que le premier tome a appelé la mère de toute musique, appliqué à l'appétit. La pause fait deux choses à la fois. Elle éprouve la liberté : au jour de l'omission se montre sans bruit qui possède qui — la personne l'habitude, ou l'habitude la personne ; et chaque semaine accomplie rend un morceau de souveraineté. Et elle renouvelle le goût : le premier verre après la pause est de nouveau un premier verre — l'accoutumance, cette voleuse de toutes les joies, est expropriée chaque semaine.

Qui pratique la mesure quelque temps découvre son effet le plus silencieux : elle anoblit la plénitude. La fête redevient fête parce qu'elle se distingue du mardi ; le cigare redevient événement parce qu'il n'est pas habitude ; le grand millésime retrouve sa hauteur de chute. La mesure n'est donc pas l'ennemie du plaisir, mais sa

maîtresse de chai — elle entrepose les joies de sorte qu'elles mûrissent au lieu de se gâter. Et elle agit, comme tous les exercices de ce tome, au-delà de son occasion : qui a trouvé l'Assez à sa propre table le trouve plus facilement dans la possession, dans la parole, dans le fait d'avoir raison. Assez est l'un des mots les plus courts de la langue et l'un des plus difficiles à apprendre. Mais il s'apprend — un jour par semaine, une chose aimée, une pause. La liberté n'a pas besoin de plus pour commencer.

Le sommeil — La nuit comme alliée

Le premier tome a appelé le sommeil, en passant, la fermentation du jour — non négociable et non accélérable. Ce chapitre demeure dans l'image, car elle est plus exacte qu'elle n'en a l'air. Comme dans le fût, l'essentiel du sommeil se fait invisible et sans intervention : le jour est transformé — l'appris est engrangé, le vécu est trié, le corps est remis en état, l'âme est clarifiée. Et comme avec le vin : qui trouble ou raccourcit le processus obtient quelque chose de trouble, d'inachevé, qui ne correspond pas à l'original. L'époque traite le sommeil comme une faiblesse, comme un temps perdu à arracher, et porte sa fatigue comme une médaille. La vie pure renverse l'honneur : elle traite la nuit comme une alliée et le sommeil comme un métier — le seul métier que l'on exerce en le laissant advenir. Mais le laisser-advenir veut être préparé.

La préparation est une approche, non une chute — et ses instruments, le lecteur les connaît déjà ; il suffit de les pointer vers la nuit. La lumière descend le soir, comme l'a décrit le chapitre de la lumière : de la clarté de travail à la lampe chaude puis à la bougie — le corps lit le crépuscule et commence de lui-même ce qu'aucune discipline ne peut forcer. Les appareils restent devant le seuil : la chambre est zone sans appareils, la dernière demi-heure appartient à la vie de première main — une page de papier, une conversation à voix basse, l'inventaire du soir de la gratitude comme acte délibérément dernier du jour. L'heure devient fixe : le sommeil aime le rythme comme tout ce qui vit dans cette œuvre, et la même heure du coucher est la moitié de l'art. La chambre se construit pour la nuit : fraîche, sombre, silencieuse — les trois plus anciens somnifères du monde, sans ordonnance et sans effet secondaire. Et une honnêteté qui appartient à une maison du vin : le vin est une créature du soir, non de la nuit. Détourné en somnifère, il vole à la nuit sa profondeur et au matin sa clarté — le plaisir finit où il devient moyen ; ce fut sa définition dès la première page.

À qui honore la nuit, elle offre le jour. Ce n'est pas une façon de parler, mais le calcul le plus sobre de ce tome : le matin fondé, l'heure indivise, la patience à table, la douceur dans la dispute, l'éveil dans la salle d'écoute — tout ce que cette œuvre recommande, les gens reposés le font sans effort et les épuisés le tentent en vain. Le sommeil est le fondement sous tous les fondements, l'exercice qui rend d'abord possibles tous les autres. Et il est, enfin, une leçon quotidienne dans la vertu la plus chère à cette maison : la confiance. Chaque nuit, l'être humain dépose tout de ses mains — le contrôle, les plans, les soucis — et se remet à un processus qu'il ne peut ni diriger ni observer, dans la foi qu'il ressurgira transformé. C'est exactement ce que fait le vigneron quand il ferme la cave. Exactement ce que fait le jardinier quand il sème en automne. Dormir est l'édition nocturne de la grande attitude unique de cette œuvre : laisser au vivant son œuvre. La nature l'a voulu ainsi — cela aussi.

Le temps — Le seul bien

Le premier tome a appelé le temps, en passant, le seul bien irremplaçable d'une vie humaine ; ce chapitre s'arrête sur la phrase et la prend au sérieux. Car elle est littéralement vraie et n'est presque jamais vécue littéralement. Tout le reste qu'une personne possède est remplaçable ou augmentable — l'argent, les choses, même la force et mainte réputation. Le temps est la seule monnaie qui ne peut être que dépensée, jamais gagnée ; chaque jour est une somme qui expire entièrement le soir, quel qu'en ait été l'usage. Les plus riches du monde et les plus pauvres reçoivent les mêmes vingt-quatre heures ; la seule différence est dans la dépense. Le temps est ainsi le témoignage le plus exact qui existe sur une personne : montre-moi tes heures, et je connaîtrai ta vérité — non tes valeurs déclarées, mais tes valeurs vécues.

La vie pure traite donc le temps comme le maître de chai le grand millésime : avec révérence, avec plan, et avec générosité au bon endroit. Révérence signifie : ne pas émietter l'heure. Une heure brisée en douze éclats de cinq minutes n'est plus une heure, mais le déchet de douze commencements ; l'heure indivise au contraire — pour le travail, pour la conversation, pour la musique — est l'unité de base de tout ce qui réussit, et la protéger est le premier art du temps. Plan signifie : bâtir les rythmes que le premier tome recommande partout — le matin fondé, la table fixe, l'heure du feu, la fête au calendrier —, car le rythme est la manière de posséder le temps sans le retenir. Et générosité signifie : gaspiller le temps là où le gaspillage est sagesse. Il est une avarice du temps qui appauvrit plus que toute avarice d'ar-

gent — la fête écourtée, les retrouvailles raccourcies, la promesse « bientôt » jamais tenue. Les gens qu'on aime ne mesurent pas l'amour en intentions, mais en heures. À la fin, c'est le calcul le plus simple de cette œuvre, et le plus incorruptible : une vie est la somme de ce à quoi ses jours ont servi. La vie pure n'est rien d'autre que la résolution de former cette somme les yeux ouverts.

La pureté numérique — Rester maître des appareils

Cette œuvre n'est pas ennemie de la technique ; elle fut commencée par un ingénieur et loue à chaque seconde page ce que la technique savante peut faire. Mais elle a posé un critère tranchant : la technique qui sert la présence est civilisation — la technique qui remplace la présence est du bruit avec alimentation. Sur aucun objet ce critère ne se décide aujourd'hui aussi quotidiennement que sur le petit appareil que presque chaque personne porte presque toujours. C'est l'outil le plus puissant qui soit jamais entré dans une poche — et l'invitation à l'absence la plus habile jamais construite. Il n'exige aucune décision contre la présence ; il n'exige que mille regards minuscules, et la somme des regards est une vie absente. La question n'est pas de savoir si l'on utilise l'appareil. La question est de savoir qui utilise qui.

La pureté numérique n'est donc pas une ascèse, mais un ordre de préséance — le même que cette maison érige partout : l'outil sert, la personne conduit. Ses exercices sont concrets. Des lieux du silence : la table, la salle d'écoute et la chambre sont des zones sans appareils — non par sévérité, mais pour la même raison qu'on ne téléphone pas à l'église : parce qu'il s'y passe quelque chose de plus important. Des temps du silence : le matin fondé reste sans écran ; la première et la dernière demi-heure du jour appartiennent à la vie de première main. Grouper au lieu de goûter : messages et avis à des heures choisies, au calme et en entier — au lieu d'une perfusion permanente qui pique chaque heure. Et l'exercice le plus fin, qui porte tous les autres : remarquer le réflexe. Ce geste vers l'appareil dans la première seconde de vide — au feu rouge, dans l'ascenseur, dans la pause de la conversation — est le moment où l'on vote cent fois par jour sur la présence. Qui remarque seulement le geste et, trois fois par jour, ne l'exécute pas mais tient le vide, a retourné le vote. Car ces petits vides ne sont pas un manque ; ils sont les pores du jour par lesquels la pensée respire — les fentes où habitent les idées, et les regards qu'on n'aurait sinon jamais échangés. La vie pure défend ses pores. Il est étonnant de voir combien de monde revient quand on cesse de boucher chaque trou.

Le septième jour — L'art du repos

Parmi toutes les inventions de l'humanité, l'une des plus anciennes est en même temps la plus oubliée : le septième jour. Bien avant qu'existent les week-ends existait l'intuition que l'homme a besoin d'un rythme plus grand que le jour et plus petit que la saison — et que dans ce rythme, un jour doit être autre que les autres : un jour sans acquisition, sans pousser en avant, sans la question de savoir à quoi sert quelque chose. Toutes les grandes cultures l'ont connu, quel que soit le nom qu'elles lui aient donné. L'époque l'a aboli sans le décider — le week-end est devenu le temps résiduel de la semaine : courses, rendez-vous, écrans, et le dimanche soir l'épuisement de ceux qui avaient congé et ne furent pas libres. Mais le septième jour ne fut jamais pensé comme marche à vide. Il fut pensé comme sommet — le jour pour lequel travaillent les six autres.

L'exercice consiste à le rebâtir, et il n'exige qu'une seule décision dure : sanctifier un jour de la semaine — au sens littéral du vieux mot : le mettre à part. Ce jour-là repose l'acquisition, reposent les courses, repose l'optimisation ; l'appareil a quartier libre, la liste a pause. Ce qui a lieu à la place n'est pas un rien, mais l'essentiel — le jour rassemble, comme dans un verre ardent, tout ce que cette œuvre recommande : la longue table sans heure de fin, la grande promenade, la musique les yeux fermés, le feu au soir, les gens pour qui les heures ont manqué dans la semaine. Non la paresse, donc, mais la fête ; non le jour vide, mais le plein — plein seulement des bonnes choses. Les familles qui le gardent se reconnaissent d'ailleurs aussitôt : ce sont celles dont les enfants n'appellent pas le dimanche ennuyeux, mais le défendent.

Et le septième jour donne à la semaine ce que la pause donne à la musique : la forme. Six jours reçoivent une direction quand à leur bout se tient un jour vers lequel ils courent ; le travail lui-même devient plus digne quand il connaît un soir gagné en grand. Qui garde ce jour quelque temps remarque la vieille vérité qui gisait dans son invention : l'homme n'est pas une bête de somme avec règlement des pauses, mais un être qui doit fêter pour savoir pour quoi il travaille. Le septième jour est la réponse du calendrier à la question du sens — non en mots, mais en heures. Six jours on sème. Le septième, on s'assied à la table et l'on est ce qu'on voulait devenir toute la semaine : présent.

Livre III — Les arts du vivre-ensemble

La parole — Des mots purs

Une œuvre qui prend si au sérieux la pureté du vin, de la fibre et du son doit, à la fin, parler aussi de la pureté de cette matière dont l'homme produit le plus et qu'il travaille avec le plus de négligence : la parole. Les mots sont les denrées du vivre-ensemble. Il en est de nourrissants et de vides, de frais et de gâtés, d'honnêtes et de frelatés — et comme pour la nourriture : on devient ce que l'on absorbe chaque jour et ce que l'on donne chaque jour. Un mariage, une amitié, une entreprise, une famille consistent pour la plus grande part en paroles ; leur qualité est, sur de longues distances, simplement la qualité de leurs phrases.

La parole pure porte les mêmes marques que tout produit pur de cette œuvre. Elle est déclarée honnêtement : elle dit ce qui est et ne promet que ce qu'elle peut tenir — le cinquième pilier, la clarté, sous forme de mot. Elle est sans additifs : sans la formule qui ne signifie rien, sans le superlatif qui n'élève plus rien, sans l'ironie qui se cache de tout sérieux et sans le jargon qui sonne sans parler. Elle est fraîche au lieu de conservée : le mot propre, l'image propre, la phrase faite pour exactement cette personne en exactement ce moment — non la tournure préfabriquée qui va à tous et n'atteint donc personne. Et elle connaît son genre le plus noble : la louange qui touche juste — le troisième pilier, la reconnaissance, dite avec précision. L'exercice est quotidien et inépuisable : une fois par jour, dire le difficile tôt et avec bonté, au lieu de le laisser fermenter ; une fois par jour, prononcer une louange si exacte que celui qui la reçoit ne l'oublie jamais ; et une fois par jour, se taire là où un mot facile s'offrait — sur l'absent, sur la faute de l'autre, sur ce qui n'aurait été que du bruit. Car cela aussi appartient à la parole pure, et c'est la moitié de son art : le non-dit. Le commérage est la malbouffe du discours — commode, épicé, et à la longue empoisonnant. Qui le bannit de sa maison comme la mauvaise huile de sa cuisine s'étonnera de la place qui se libère pour le vrai.

La courtoisie — Les petites formes

Entre les grandes vertus du premier tome — la reconnaissance, la loyauté, la clarté — habite une petite qui leur tient à toutes la porte : la courtoisie. L'époque la soupçonne de fausseté ; l'authenticité, croit-elle, se montre dans la suppression des formes. C'est une erreur coûteuse. La courtoisie n'est pas de la dissimulation, mais du respect figé — du respect si souvent exercé qu'il est devenu forme et se tient désormais disponible sans effort, même les jours où le sentiment se grippe. Le salut, le merci, la porte tenue, le nom retenu, le laisser-finir : chacune de ces petites choses dit la même phrase — tu vaux pour moi la forme —, et une société qui raye ces phrases ne devient pas plus honnête. Elle devient seulement plus froide et appelle cela de la décontraction.

L'exercice choisit trois formes et les cultive consciemment jusqu'à ce qu'elles redeviennent naturelles. Les vieux chefs-d'œuvre sont au choix. Le salut avec regard : non le mot marmonné en passant, mais la demi-seconde de contact des yeux qui fait de la formule une rencontre — chez le boulanger, dans l'ascenseur, à sa propre table. Le nom : appeler les gens par leur nom — le serveur, la voisine, le nouveau collègue — est la distinction la moins chère du monde et ne s'oublie jamais. La ponctualité : elle est la courtoisie du temps — à qui attend, on prend de la vie, et qui est ponctuel dit sans mots : tes heures pèsent autant que les miennes. Le chapitre du temps de ce tome a honoré l'heure ; la ponctualité est cet honneur, rendu à l'autre. Et au-dessus des trois : le merci avec raison — non merci, mais merci, parce que. Deux mots de plus, et la monnaie devient cadeau.

Qui garde les petites formes vivra deux choses. D'abord leur effet vers le dehors : les espaces changent autour des gens courtois — les serveurs deviennent plus aimables, les négociations plus souples, les inconnus plus serviables ; la courtoisie est contagieuse comme son contraire, seulement plus utile. Ensuite, plus finement, leur effet vers le dedans : la forme porte le sentiment, non l'inverse. Qui salue est accordé plus aimablement ; qui remercie devient plus reconnaissant ; le geste précède et le cœur suit — c'est la même psychologie par laquelle le premier tome déclara les objets des invitations, appliquée au comportement. La courtoisie est l'invitation que l'on est soi-même. Et elle est, qu'on le dise contre toute morgue, le luxe le plus démocratique de cette œuvre : elle ne coûte rien, est au pouvoir de chacun et pare une personne plus sûrement que tout ce qui s'achète.

La lettre — Le mot lent

Parmi toutes les formes que le mot écrit a jamais prises, une est plus parente de la vie pure que toutes les autres : la lettre. Non le message tapé en secondes et oublié en secondes — la vraie lettre, sur papier, à la main, avec date et adresse et la marche jusqu'à la boîte. L'époque la tient pour finie, et c'est justement ce qui la rend précieuse : une lettre est aujourd'hui ce qu'elle n'eût jamais à être — une décision. Qui la reçoit sait sans réfléchir ce qu'il tient entre les mains : une demi-heure d'une autre vie, dédiée à lui seul, indivisible, incopiable. Les messages s'effacent. Les lettres se gardent — dans des tiroirs, dans des boîtes, à travers les décennies, et se relisent les jours où cela compte. Le mot lent est le seul qui reste.

L'exercice est modeste dans la cadence et grand dans l'effet : une lettre par mois, à quelqu'un qui ne s'y attend pas. Les genres sont vieux et éprouvés. La lettre de remerciement qui contient une louange exacte — au maître d'autrefois, à l'ami après la fête, à l'artisan dont l'ouvrage tient : le chapitre de la reconnaissance du premier tome, sous sa forme la plus durable. La lettre du souvenir — te souviens-tu ? —, qui rapporte à quelqu'un un chapitre commun et dit par là : ce n'est pas perdu, je le garde avec toi. La lettre-pont après le long silence, qui n'exige pas d'explications et n'en donne pas, mais remet simplement la porte sur ses gonds. Et, la haute école : la lettre du vivant, qui prononce ce qui se dit sinon aux enterrements — au père, à l'amie, au compagnon de route. Il n'y a aucune raison d'attendre avec ces phrases, et un très grand risque à le faire.

Qui garde l'exercice tient, au bout d'un an, douze demi-heures de registre sur son propre cœur — et a vécu douze fois ce qu'aucun message ne déclenche : l'appel à la voix nouée, la feuille conservée, la réponse qui est elle-même une lettre. Car les lettres engendrent des lettres ; le mot lent invite au mot lent, et entre deux personnes naît ce que ce fut toujours depuis les grandes correspondances de l'histoire : une conversation à fort tirant d'eau, parce qu'elle a de l'élan. À la fin, la lettre appartient à cette œuvre parce qu'elle porte tout son enseignement dans une enveloppe — du temps offert au lieu d'épargné ; de l'attention figée en encre ; un métier des mains ; et une chose qui reste quand l'expéditeur un jour n'écrit plus. On ne lègue pas des fils de discussion. Des lettres, si.

L'art du don

L'hospitalité du premier tome était la porte ouverte ; le don est son frère voyageur — le présent qui quitte la maison et trouve l'autre là où il vit. C'est l'un des arts les plus anciens de l'homme et l'un des plus déçus. Le monde moderne a fait du don un approvisionnement : un montant, un bon, un devoir au calendrier — de la valeur sans signification, remise dans l'accord tacite qu'ainsi entendu, cela n'aura au fond pas été pensé. La vie pure renverse le rapport : dans le vrai cadeau, la valeur est le moindre et la signification est tout. Un cadeau est de l'attention figée — la preuve que quelqu'un écoutait quand tu parlais de toi, et s'en souvint quand tu n'étais pas là.

C'est pourquoi les grands cadeaux de cette maison sont rarement les chers, mais les exacts. La bouteille du millésime où l'ami s'est marié. Le pain de son propre four, remis encore tiède. L'enregistrement écouté ensemble, ce soir-là qu'aucun des deux n'a oublié. L'outil dont l'autre a dit trois fois qu'il devait enfin se l'offrir — et ne le fit jamais. L'heure elle-même : l'après-midi donné, le repas cuisiné, le trajet que l'on prend sur soi. Chacun de ces cadeaux dit la même phrase, et c'est la plus précieuse qu'une personne puisse dire à une autre : je t'ai vu. L'exercice du don commence donc bien avant l'occasion — il consiste à collectionner : qui écoute les gens de son cercle comme un sommelier déguste a trouvé depuis longtemps, pour chaque fête, le présent. Et il s'achève dans l'art de recevoir, devenu tout aussi rare : ouvrir le cadeau lentement, reconnaître l'attention qu'il contient et la nommer. Car on donne en cercle — le premier tome dirait : comme la bouteille partagée. Don et merci sont verser et trinquer ; et un cercle où les deux se font avec exactitude n'a pas besoin de calendrier pour savoir qu'il est riche.

Le pardon — La purification

Cette œuvre a parlé du vin pur, de l'eau pure, du mot pur — elle doit parler aussi de la purification qui ne concerne aucune substance, mais l'espace entre les personnes : le pardon. Car les relations aussi se troublent. La rancune est leur sédiment — la blessure sans réponse, la vieille querelle, le compte que l'on continue de tenir en silence —, et comme tout trouble, elle agit lentement : elle engorge la parole, refroidit la table, change la loyauté en devoir et la proximité en routine. La clarté du premier tome est la prévention : ce qui est dit tôt et avec bonté n'a pas besoin d'être

pardonné. Mais aucune vie n'évite les cas où il est trop tard pour la prévention. Pour eux, il n'est qu'un remède, et c'est le plus mécompris de l'équipement humain.

D'abord donc, ce que le pardon n'est pas. Il n'est pas approbation — l'acte reste ce qu'il fut, et le jugement porté sur lui de même. Il n'est pas oubli — la mémoire ne reçoit pas d'ordres, et elle ne le doit pas ; la loyauté, disait le premier tome, est de l'amour avec mémoire, et cela vaut aussi pour ses cicatrices. Et il n'est pas restauration à tout prix — on peut pardonner et garder pourtant la distance là où la distance est sage. Pardonner est quelque chose de plus sobre et de plus grand : la résolution de clore le compte. Non parce qu'il serait soldé, mais parce que le tenir plus longtemps ruine le créancier — la rancune est la seule dette du monde dont les intérêts sont payés par le lésé. L'exercice a deux degrés. Le petit pardon, quotidien : la queue de poisson, le ton coupant, la promesse oubliée — l'amortir aussitôt, d'un trait intérieur, par principe ; qui collectionne les petits postes a, en fin d'année, un livre plein de poison. Et le grand pardon, rare et dur : ne pas l'attendre comme sentiment, mais le commencer comme résolution — le sentiment est la récolte, la résolution est la semaille, et entre les deux gît, comme dans chaque vigne de cette œuvre, le temps.

Deux compléments achèvent l'exercice. Le premier : savoir demander pardon — nommer sa propre faute, sans mais, sans parce-que-toi-d'abord ; c'est la forme la plus dure de la clarté et la purification la plus rapide qui soit. Le second, le plus silencieux : se pardonner à soi-même. Les vieilles décisions manquées, les années perdues, le mot qu'on ne peut rappeler — plus d'une personne tient contre elle-même le plus long compte de sa vie, et aucun exercice de ce tome ne réussit les mains liées. Ici aussi vaut la loi de cave : clore, non déverser ; garder la leçon, non la charge. Qui a pardonné — aux autres et à soi — connaît le sentiment d'après, et il est corporel : c'est le sentiment après le grand nettoyage, quand les fenêtres restent ouvertes. La relation est de nouveau claire. On le goûte au prochain verre partagé.

La gratitude — L'inventaire du soir

Si la reconnaissance — le troisième pilier — est le regard qui voit l'accomplissement de l'autre, la gratitude est ce même regard tourné vers sa propre vie : la capacité de reconnaître le reçu comme reçu, au lieu de le comptabiliser comme allant de soi. Elle est la plus silencieuse des vertus de cette œuvre et peut-être sa poutre

maîtresse ; car sans elle, tout le reste s'évente. La jouissance sans merci s'émousse — c'est la loi d'airain de l'accoutumance, qui change tout luxe en papier peint en quelques mois. La table la plus riche, l'image sonore la plus vraie, la main la plus fidèle : tout devient invisible dès que cela semble acquis. La gratitude est le seul remède connu contre cette cécité. Elle est, à bien la regarder, l'art de voir sa propre vie encore et encore pour la première fois.

Et elle s'exerce — c'est sa bonne nouvelle. L'exercice s'appelle l'inventaire du soir, et il coûte trois minutes : à la fin du jour, près de la dernière bougie ou dans le noir avant le sommeil, nommer trois choses de ce jour — les nommer exactement, non en bloc — qui furent des cadeaux. Non « la famille », mais la phrase de l'enfant à table qui fit rire tout le monde. Non « la santé », mais la marche dans le matin froid qui fut légère. Non « le vin », mais cette minute du troisième verre où la conversation prit le tour pour lequel la soirée était faite. L'exactitude est tout le secret : elle force le regard à parcourir le jour une seconde fois et à trouver ce qu'il avait manqué au premier passage — et l'entraîne par là pour demain. Qui tient l'inventaire quelques mois remarque le déplacement : il collectionne déjà pendant le jour. Au milieu de l'ordinaire, une voix basse se signale — en voilà un pour ce soir — et à cet instant la gratitude est passée du bilan à l'organe des sens. C'est le dernier degré de l'école que le premier tome ouvrit : d'abord le palais apprend à goûter, puis l'oreille à entendre, puis l'œil à voir — et en dernier le cœur apprend à compter. Une personne qui trouve le soir trois vrais cadeaux a une vie riche. Non que sa vie soit plus riche que d'autres — mais parce qu'elle est celle qui le remarque.

Livre IV — Ce qui croît

Le jardin — La maîtresse devant la porte

Le premier tome a loué la nature à chaque page comme maîtresse — dans la vigne, sur le pré, dans l'olivieraie. Mais il est un lieu où chaque personne peut engager cette maîtresse elle-même, en grand ou dans le plus petit : le jardin. Nul besoin d'un domaine. Un carré surélevé suffit, une jardinière de balcon, trois pots d'herbes à la fenêtre de la cuisine — la leçon est la même, car elle ne tient pas à la surface mais au rapport : ici, un être humain prend la responsabilité d'un vivant qui croît selon le calendrier de la nature et non selon le sien. Le jardin est ainsi l'appareil d'entraînement le plus complet de la vie pure — les cinq piliers sur un lopin de terre. Le lien : on met les mains dans le sol et l'on comprend ce que signifie le mot fond. La croissance : on sème ce qui ne remerciera que dans des mois, et l'on apprend la longue pensée avec les doigts. La reconnaissance : on voit pour la première fois vraiment ce qu'accomplit le paysan dont on mangeait l'œuvre sans la connaître. La loyauté : le jardin ne pardonne pas un été de négligence — il est relation, non propriété. Et la clarté : nulle part on ne répond plus honnêtement ; le sol ne flatte pas.

Et le jardin rend au double ce qu'il enseigne. Il donne la seule nourriture qui ne connaisse pas de transport : la tomate qui voyage trente secondes entre le plant et l'assiette, le basilic qu'on ne cueille que dans la main du cuisinier — le point zéro de cette échelle que le premier tome a décrite, le goût auquel tous les autres doivent se laisser mesurer. Il donne l'humilité la plus fiable : qui jardine échoue chaque année en quelque chose — au temps, aux limaces, à sa propre impatience — et apprend la sérénité de qui travaille avec plus puissant que lui. Et il donne, au plus profond, la contemplation quotidienne de la seule vérité sur laquelle repose toute cette maison : que le parfait croît et ne se fabrique pas ; qu'on peut le servir mais non le commander ; et que la patience n'est pas un temps d'attente, mais une forme de l'amour. Une personne avec de la terre sous les ongles ne lit plus cette œuvre — elle la connaît. As pure as nature intended : au jardin, ce n'est pas une promesse d'étiquette. C'est le matin où l'on va voir ce qui s'est passé pendant la nuit.

L'arbre — Planter pour après-demain

Le jardin de ce tome fut l'école de la saison ; l'arbre est l'école des décennies. Planter un arbre est la plus longue déclaration de volonté qu'un être humain puisse faire à mains nues : le noyer porte pour les petits-enfants, le chêne pour des gens dont personne ne connaît les noms — et celui qui plante le sait à l'instant de planter et le fait quand même, et c'est exactement ce Quand-même qui est l'exercice. Toutes les traditions de sagesse du monde l'ont su et firent de l'arbre leur emblème ; le vieux mot selon lequel il faudrait, même au dernier jour, planter un arbrisseau n'est pas un slogan d'endurance, mais le résumé le plus dense de ce que le premier tome appela la longue pensée : travailler à ce qui nous dépasse — la définition du sérieux, écrite dans la terre.

L'exercice est à prendre à la lettre, et il a ses occasions : aux tournants de la vie appartient un arbre. L'arbre de naissance pour l'enfant, qui grandit avec lui et auquel il montrera un jour ses propres enfants. L'arbre de mariage, qui donne à la promesse une forme qui prend racine. L'arbre pour la personne perdue — la plus ancienne et la plus guérissante forme du souvenir, car elle change le deuil en quelque chose qu'on peut arroser, et donne à la douleur une direction : vers le haut. Où le sol propre manque, des voies se trouvent — le verger communal, la parcelle de reboisement, l'arbre parrainé ; ce qui décide n'est pas la propriété, mais l'acte. Et qui a du sol, qu'il plante de préférence l'ancien et le fruitier : les variétés que l'industrie a écartées, le noyer, le châtaignier, le tilleul devant la maison — des arbres sous lesquels on s'assiéra. Car c'est la seconde moitié de l'exercice, et le premier tome l'a anticipée au chapitre de l'adversité : s'asseoir sous de vieux arbres. Qui plante verse dans une caisse où d'autres puiseront de la consolation. Il n'est pas de meilleur emploi pour un après-midi.

L'arbre enseigne ce qu'aucun autre vivant ne montre avec autant de patience : la sérénité de l'enraciné. Il ne fuit pas la tempête et pourtant se brise rarement — il a fondé profond dans les bonnes années, et il en vit dans les mauvaises ; le transfert n'a pas besoin d'être épelé. Il croît invisible — aucun jour ne montre de progrès, chaque décennie montre une métamorphose ; il est le contre-argument vivant à l'impatience, visible de la fenêtre de la cuisine. Et il survit à son planteur, et ce n'est pas un affront mais le sens : une personne qui a mis des arbres a des témoins dans l'avenir — des lieux où sa résolution jette encore de l'ombre quand sa voix s'est tue depuis longtemps. Les chapitres de la transmission et du lâcher-prise diront comment on met le savoir-faire et les choses en d'autres mains. L'arbre en est l'école

préparatoire la plus simple : on met de la vie dans la terre et on lâche — et cela devient plus grand qu'on ne fut soi-même.

Le voyage — Rester pur en chemin

La vie pure est liée à la table, à la maison et au cercle — et c'est justement pourquoi il lui faut un chapitre pour les jours où les trois manquent. Car l'homme voyage, et le voyage est l'épreuve du feu de toute forme de vie : chez soi, l'entourage vous porte ; en chemin, seul vous porte ce que vous avez intériorisé. Le voyage moderne est de surcroît tombé lui-même dans l'accélération contre laquelle cette œuvre est écrite — le pointage des lieux, la chasse à l'image du lieu au lieu du lieu, le retour plus épuisé que le départ. Le voyage pur renverse la direction. Sa mesure n'est pas combien on a vu, mais combien on a perçu ; non le nombre des lieux, mais la profondeur de l'un.

Ses exercices sont les vieux arts du voyageur qui valaient avant la hâte. Moins de lieux, plus de lieu : une semaine dans une vallée pèse plus que trois pays en trois jours — ce n'est qu'au quatrième jour qu'un lieu commence à vous parler ; avant, il ne montre que sa carte postale. Entrer par la table : le marché au matin, le pain de l'endroit, le vin du coteau sur lequel on se tient, le plat qui n'existe qu'ici — le premier tome a enseigné que l'origine se goûte ; le voyage est l'occasion de déguster à la source. Chercher les artisans : dans toute contrée honnête vivent des gens qui font quelque chose comme les anciens le faisaient — le fromager, la tisserande, le charpentier de marine, le vigneron —, et une heure dans leur atelier est plus de pays que n'importe quel musée. Et la seconde peau fait ses preuves en chemin à la lettre : peu de pièces vraies qui supportent tout climat et, après deux semaines de valise, ne sentent pas le voyage — le bagage du voyageur pur est léger parce que ses choses sont authentiques. À la fin pourtant, le voyage sert le même but que tout dans cette œuvre, seulement par le détour de l'étranger : il aiguise les sens pour le propre. Qui a vraiment goûté le lieu d'une cuisine étrangère regoûte chez lui la sienne ; qui a trouvé la lenteur dans la vallée étrangère reconnaît, au retour, où elle s'était égarée chez lui. On ne voyage, dans le cas le plus pur, pas au loin — on voyage autour de sa propre vie et on la voit pour la première fois du dehors. Le meilleur voyage se reconnaît au retour : on n'arrive pas soulagé, mais plus riche — et l'on dresse la table le soir même.

La collection — L'art de la curation

Le premier tome a examiné la possession et écarté les déguisements ; ce chapitre se tourne vers la forme la plus noble que la possession puisse prendre : la collection. Entre entasser et collectionner s'étend un monde, et il se nomme vite : le tas croît par occasion, la collection par jugement. Une vraie collection — de vins, de montres, d'enregistrements, de vieux appareils photo, de livres, peu importe — est de la reconnaissance en forme d'objet : chaque pièce fut vue, examinée, comprise et trouvée digne, et la rangée des pièces raconte deux histoires à la fois — celle du domaine et celle du collectionneur, dont l'œil grandissant se dépeint dans ses décisions comme des cernes annuels. C'est pourquoi la collection, bien menée, est une école : elle éduque à la connaissance comme le vin éduque le palais — on apprend les époques, les écritures, les faux, les finesses ; on acquiert ce jugement que le premier tome appela l'organe sensoriel du caractère, sur une matière choisie par soi.

L'exercice a trois règles, et elles séparent le curateur de l'entasseur. Première : une collection, non sept tas. La force du collectionner gît dans la profondeur, non dans l'éparpillement — mieux vaut un domaine avec connaissance que cinq avec appétit ; la limitation est ici, comme partout dans cette œuvre, non pauvreté mais condition de la maîtrise. Deuxième : la collection se tient, elle ne se possède pas seulement. Chaque pièce a son histoire, et elle mérite d'être consignée — la provenance, l'occasion, le particulier ; une collection sans registre est une mémoire sans langue, et pour ceux qui l'hériteront un jour, le registre est la moitié de la valeur. Troisième, la plus importante : la collection se partage. Le vin se boit — avec les justes, aux justes occasions ; l'enregistrement se joue ; l'appareil photographie ; le livre se prête. La collection qui n'est que gardée est un cimetière avec catalogue. La collection qui vit est un instrument de l'hospitalité — chaque pièce une soirée qui attend son occasion.

Et une quatrième règle veille sur les trois, car la collection a son ombre, et qui collectionne la connaît : le moment où la collection commence à posséder le collectionneur — quand la quête devient plus importante que le trouvé, l'avoir plus important que l'user, le vide sur l'étagère plus bruyant que tout ce qui s'y tient. L'épreuve du premier tome vaut ici aggravée : il faut être assis léger sur la chaise. L'exercice contraire est le don occasionnel — donner une pièce de la collection à la personne à qui elle appartient : la bouteille du millésime à celui qui naquit cette année-là ; l'appareil photo à l'enfant qui commence à photographier. C'est l'examen de santé

de la collection et son plus bel instant à la fois — car une collection dont on peut donner appartient à son maître. Et une pièce avec histoire, transmise avec son histoire, est le cadeau le plus parfait que connaisse cette œuvre : de l'attention, mûrie jusqu'à devenir chose.

La mémoire — L'archive d'une vie

L'époque photographie plus que tous les siècles précédents réunis — et se souvient moins bien. Ce n'est pas une contradiction, mais une conséquence : dix mille images que personne ne regarde plus ne sont pas de la mémoire, mais son enterrement sous elle-même. Le souvenir est, comme tout ce qui vaut dans cette œuvre, une affaire non de quantité mais de soin — un métier avec outils et rituels que les familles maîtrisaient quand les images étaient encore rares : l'album, le dos annoté, la soirée au projecteur, l'anecdote racontée qui s'arrondissait un peu à chaque fête. Ce métier est à rapporter — non par nostalgie, mais pour une raison que le premier tome posa à la table des générations : une famille, un cercle, une vie a besoin de son histoire à portée de main, car le passé n'est pas un entrepôt. C'est une pièce du logis, et il faut la meubler pour pouvoir y entrer.

L'exercice a trois outils. Le premier est l'album de l'année : une fois l'an, dans une semaine calme, des milliers d'images on fait le livre unique — cent images, pas plus, imprimées et reliées, avec lieux, noms, et une phrase où une phrase est nécessaire. La sélection est le vrai travail et le vrai gain : on reparcourt son année comme dans l'inventaire du soir, seulement en grand — et ce qui reste n'est pas la documentation de l'année, mais son distillat. Vingt volumes pareils sont, plus tard, le trésor de la maison ; aucun disque dur au monde ne sera jamais feuilleté ainsi. Le deuxième outil est l'anecdote écrite : toute famille, toute amitié vit d'un canon d'histoires racontées — et meurt avec ses conteurs si personne ne les écrit. Un cahier suffit, une histoire par mois, racontée comme on la raconte à table. Le troisième : les choses étiquetées. La montre du grand-père, la bouteille de l'année du mariage, le premier appareil construit de ses mains — un billet de trois phrases fait de l'objet une relique ; sans lui, une génération plus tard, on le vend parce que personne ne sait plus ce qu'il porte.

Qui tient l'archive d'une vie fait par là quelque chose de plus profond qu'il ne le remarque. Il exerce l'œil de la gratitude à l'échelle des années — car qui selec-

tionne doit apprécier. Il bâtit à la table des générations sa bibliothèque — les albums et les cahiers sont ce qui, plus tard, fait entrer les morts dans la pièce de la façon la plus douce, comme le premier tome le disait de la recette de la grand-mère. Et il apprend, en passant, une dernière leçon sur le temps : une vie remémorée est plus longue qu'une vie vécue. Les années qui n'ont fait qu'arriver rétrécissent, en regardant en arrière, jusqu'à n'être que du temps qu'il fait ; les années qui furent mises à l'abri — choisies, annotées, racontées — restent praticables. Le souvenir est l'art de donner de la durée à sa propre vie, non en la retenant, mais en la sertissant. Cela aussi est, au sens exact de cette maison, du travail de cave : on couche les bons millésimes de manière à les retrouver.

La transmission — Du maître et de l'apprenti

Le premier tome a parlé de l'héritage de la famille — les recettes, bouteilles et rituels qui continuent de voyager par les sens. Ce chapitre élargit la pensée au-delà du sang : la vie pure connaît une seconde succession, celle de la maîtrise. Tout ce que cette œuvre loue fut transmis de personne à personne — aucun métier de cette maison ne tiendrait sans la chaîne des mains qui le porta : le maître de chai qui se tint près de l'ancien jusqu'à savoir entendre le fût ; la couturière qui apprit la couture invisible d'une qui l'apprit d'une autre ; le jeune ingénieur à qui le fondateur montra non seulement le circuit, mais le sérieux. Le savoir peut s'imprimer. Le savoir-faire ne voyage que de personne à personne, dans des heures partagées, en montrant, regardant, corrigeant — et il meurt là où ces heures n'ont plus lieu. Chaque génération est le pont étroit sur lequel tout le savoir-faire du monde doit être porté. Il n'existe pas d'entrepôt pour lui. Il n'y a que nous.

La transmission n'est donc pas une tâche du soir de la vie, mais une attitude de son midi — et elle a deux directions qui se conditionnent. L'une : prends un apprenti. Non formellement, non avec diplôme — mais comme cela s'est toujours fait : laisse quelqu'un se tenir à côté de toi quand tu fais ce que tu sais faire le mieux. Le jeune collègue au travail, l'enfant au fourneau, l'ami dans la salle d'écoute à qui l'on ouvre l'écoute. Qui explique ce qu'il sait le comprend une seconde fois et plus profondément ; l'apprenti est toujours aussi la pierre à aiguiser du maître. L'autre direction : reste un apprenti. La phrase la plus mortelle du savoir-faire est « je sais comment ça marche » — elle termine la croissance, le deuxième pilier, exactement là où elle commencerait à payer. Les anciens de cette maison, ses vrais maîtres de

chai, se reconnaissent à ceci : qu'à soixante-dix ans ils demandent encore, goûtent, s'étonnent et se laissent corriger — par un plus jeune, quand le plus jeune a raison. Un cercle où chacun est maître en quelque chose et apprenti en quelque chose a trouvé l'architecture parfaite de la communauté humaine : chacun porte, chacun est porté. Et qui a une fois vécu comment son propre savoir-faire continue de vivre en d'autres mains — comment l'apprenti cuit le pain, lit le coteau, pose la couture, mieux peut-être que soi —, connaît une joie que la possession n'accorde jamais. C'est la joie de la vigne : on a planté, et cela croît sans soi. Il n'y a rien de plus grand à dire d'une vie de travail.

La beauté — Le pain quotidien de l'âme

À la fin de ce tome se tient l'exercice qui a accompagné en silence tous les autres et qui doit maintenant être nommé : la beauté. Elle a été partout dans le premier tome — dans la table dressée et le bois qui a poussé, dans la bougie et dans le son, dans la syntaxe d'une louange et dans le geste de verser —, mais l'époque lui a accroché un soupçon qu'il faut dissiper : comme si la beauté était ornement, surface, le plus dispensable du nécessaire. La vérité est inverse, et toutes les vieilles cultures la savaient : la beauté est une denrée. La personne qui, des semaines durant, ne voit, n'entend et ne touche rien de beau souffre de faim en un endroit pour lequel la médecine n'a pas de nom — elle devient terne, irritable, petite. Et la personne qui prend chaque jour un peu de beauté est rassasiée de la même manière innombrable : plus sereine, plus généreuse, plus large. La beauté n'est pas la récompense d'une vie accomplie. Elle est carburant.

L'exercice a deux moitiés, une qui reçoit et une qui donne. Celle qui reçoit : prendre chaque jour une beauté entière — non en passant, mais avec l'arrêt qu'elle exige. Les deux minutes à la fenêtre quand la lumière bascule. Le seul morceau de musique, indivisé, les yeux fermés. La page de prose qu'on lit deux fois parce qu'elle est bâtie comme une bonne chaise. Le regard dans un visage qu'on croit connaître. C'est la même discipline qu'avec le vin et le silence : la beauté ne s'ouvre qu'à qui reste. Mais la moitié qui donne est la plus mûre, et elle est la vraie clef de voûte de ce tome : fonder chaque jour une beauté. Elle n'a pas besoin d'être grande — la fleur sur la table où personne n'est convive hors sa propre famille ; le bol qu'on choisit bien que le sachet eût suffi ; la phrase qu'on dit plus belle qu'il n'était nécessaire ; l'ordre qu'on laisse derrière soi en un lieu qu'on n'a fait que traverser. Qui agit ainsi

a fait le dernier pas de l'enseignement : de jouisseur à donateur, d'hôte du monde à son hôte qui reçoit. Car fonder de la beauté, c'est dire en un point du monde : ici, on s'est donné de la peine, parce que les êtres humains le valent. C'est, en un seul geste, toute la philosophie — la pureté comme chemin, l'amour comme but, et entre les deux, neuf chaque jour, la petite chose bellement faite. On n'a jamais voulu dire davantage. Et moins ne suffit pas.

Livre V — Les hauts exercices

Les livres précédents ont exercé des gestes — des choses que l'on peut faire, aujourd'hui, avec les mains et le calendrier. Ce dernier livre exerce des attitudes : l'émerveillement, l'égalité d'âme, le lâcher-prise. Elles ne se prescrivent pas comme une promenade et ne se fixent pas comme une lettre ; elles croissent des gestes comme le caractère croît de l'exercice — le premier tome a enseigné cette loi, et les hauts exercices en sont l'application la plus mûre. Qui garde le quart d'heure de silence exerce depuis longtemps l'égalité d'âme ; qui tient l'inventaire du soir exerce depuis longtemps l'émerveillement ; qui pardonne et transmet exerce depuis longtemps le lâcher-prise. Ici, les trois ne reçoivent que leur nom, leur rang — et leur dernier affûtage.

L'émerveillement — Le commencement éveillé

Au commencement du premier tome se tenaient les enfants — les êtres qui se livrent sans réserve parce que la vie ne leur a pas encore appris la prudence. Ce livre des hauts exercices commence par ce que les enfants savent en outre et que les adultes désapprennent : l'émerveillement. L'enfant voit le scarabée, la grue, le ciel d'orage et il est complètement présent de pure improbabilité du monde. L'adulte voit la même chose et ne voit rien — non que le monde soit devenu plus ordinaire, mais parce que l'accoutumance, cette vieille adversaire de tous les chapitres de cette œuvre, accomplit son travail le plus minutieux sur la perception même : elle recouvre le merveilleux de l'étiquette connu et le classe. L'émerveillement est la capacité de décoller à nouveau cette étiquette. Ce n'est pas de la naïveté — c'est au contraire la forme la plus haute de l'exactitude : le regard qui ne se laisse pas escroquer par la répétition.

L'exercice est un dés-évidement quotidien : arrêter une seule évidence par jour et la regarder vraiment. Le verre d'eau — il a cheminé à travers une montagne, des décennies durant, pour que cette gorgée soit froide et claire. Sa propre oreille — un appareil qui fait des violons de variations de pression et reconnaît des voix, plus fin que tout appareil de cette maison. La miche de pain — dix mille ans d'histoire humaine sur la table du petit déjeuner. La graine au jardin, qui porte un plan de construction devant lequel tout exploit d'ingénierie devient modeste. Il aide d'en savoir plus : le savoir n'est pas l'ennemi de l'émerveillement, mais sa loupe — le

vigneron s'émerveille plus profondément de la fermentation que le profane, l'ingénieur plus profondément de l'oreille ; plus on connaît exactement une chose, plus elle devient improbable. Et il aide d'avoir des enfants, ou d'en emprunter : un enfant à la main est un maître d'émerveillement en service — il suffit de suivre ses questions au lieu de les écarter.

L'émerveillement est le degré qui précède la gratitude et son carburant : on ne peut apprécier que ce qu'on a reconnu comme non évident — l'inventaire du soir de ce tome vit d'yeux qui se sont émerveillés pendant le jour. Et il est, plus profondément encore, le sentiment de vie de cette maison à sa racine : as pure as nature intended est d'abord une phrase d'émerveillement — la révérence devant des solutions qu'aucun de nous n'a inventées et qui sont plus parfaites que tout ce que nous inventons. Qui sait s'émerveiller n'en a jamais fini avec le monde ; pour lui il n'y a pas de choses réglées, seulement des choses inépuisées. C'est le commencement éveillé qui fonde ce livre des hauts exercices : le monde n'est pas devenu ordinaire. Nous étions seulement fatigués. L'émerveillement est le réveil — disponible chaque jour, une chose à la fois.

L'égalité d'âme — La résistance de l'âme aux intempéries

Le premier tome a montré, au chapitre de l'adversité, ce qui porte quand la vie entre dans le mauvais temps : les rituels, le cercle, la nature. Ce chapitre exerce l'attitude qui peut être là avant le temps — l'égalité d'âme. Le mot demande explication, car il a un faux jumeau : l'indifférence. L'indifférent sent moins ; l'égal d'âme sent tout et n'est pas emporté. L'égalité d'âme n'est pas froideur, mais tirant d'eau — le navire lesté qui court les mêmes vagues que le léger et ne chavire pas. La vigne de cette maison connaît l'attitude par métier : le vigneron traverse grêle, gel et années fastes, et il apprend en des décennies ce qu'est l'égalité d'âme en son cœur — le refus de remettre à un seul temps le verdict sur le tout. Il y a des millésimes, dit-il. Et il continue de travailler.

L'exercice a trois gestes, tous discrets, tous efficaces. Le premier est la question des cinq ans : à l'instant de la montée — la colère, la blessure, le revers — poser l'unique question : cela comptera-t-il dans cinq ans ? La réponse honnête trie la vie avec une dureté étonnante : neuf tempêtes du jour sur dix ne seront, dans cinq ans, même plus des anecdotes — et ne méritent alors, dès aujourd'hui, que le

calme qu'on leur accordera dans cinq ans. Le deuxième geste est la nuit avant la réponse : à tout ce qui blesse ou indigné, on ne répond pas le jour même — non par faiblesse, mais par métier ; le premier tome a enseigné que tout le bon a besoin de temps, et cela vaut pour les réponses comme pour le vin : celle qui a reposé une nuit est presque toujours la meilleure, et souvent elle devient superflue, ce qui est la meilleure de toutes les réponses. Le troisième est le souffle de ce tome, appliqué au sérieux : trois longues respirations entre le stimulus et la réaction — les vingt secondes qui distinguent l'être humain du réflexe.

Le salaire de l'égalité d'âme devient visible chez les autres avant qu'on ne le remarque soi-même : on devient une personne auprès de laquelle les autres s'apaisent. La famille, le cercle, l'atelier — toutes les communautés de cette œuvre ont besoin d'au moins un qui, dans la tempête, ne hausse pas la voix, et celui-là détermine le climat plus que tout bruyant ; la sérénité est contagieuse comme la panique, seulement plus lente et plus durable. Et vers le dedans croît ce que les stoïciens appelaient la citadelle et que le quart d'heure de silence de ce tome bâtit chaque jour : un lieu où l'on ne négocie pas — non contre les sentiments, mais au-dessous d'eux. L'égal d'âme ne manque rien ; il est à chaque fête le plus présent, parce qu'aucune inquiétude ne l'arrache, et à chaque malheur le plus utile, parce qu'aucun ne l'emporte. Il a seulement cessé de confondre le temps qu'il fait avec le climat. Il y a des millésimes. On continue de travailler. Et la récolte, comptée sur des décennies, donne raison au calme.

Le lâcher-prise — La main légère

À la fin des hauts exercices se tient le plus dur et le plus silencieux : le lâcher-prise. Cette œuvre a beaucoup parlé de tenir — tenir les rituels, tenir les amitiés, tenir les exigences —, et rien n'en est repris. Mais le tenir a un grade de maîtrise, et c'est la main légère : tenir sans serrer ; posséder sans être possédé ; aimer sans retenir ce qui doit changer. Le premier tome a posé le fondement quand il fit de l'être-assis-léger-sur-la-chaïse l'épreuve de toute possession, et enseigna, dans l'image de la Spätlese, le vieillissement comme récolte : tout dans cette œuvre est prêté — les choses, les rôles, les forces, les gens, les années. Le prêt ne diminue pas la valeur ; il la fonde. Mais il exige un art qui n'est inné à personne et que chaque exercice de ce tome a secrètement co-entraîné : l'art de tenir la main ouverte.

L'exercice commence petit et grandit avec la vie. Petit : le lâcher-prise quotidien que ce tome a enseigné depuis longtemps sans nommer le mot — le sommeil, qui chaque soir dépose tout des mains ; le pardon, qui clôt le compte ; la mesure, qui fait reposer la chose aimée ; l'arbre, qu'on plante et qu'on confie à la terre. Qui pratique ces chapitres est déjà en train de lâcher. Plus grand : le don du vivant — le coup de maître du chapitre de la collection, tourné vers le tout. Porter les choses qui ont une destination à leurs personnes tant qu'on peut soi-même vivre encore la joie ; donner vraiment la responsabilité qu'un plus jeune peut porter — avec la confiance que le maître de chai témoigne au fût : ne pas l'ouvrir sans cesse pour vérifier. La transmission de ce tome fut l'enseignement ; le lâcher-prise est son accomplissement — car n'est transmis que ce qu'on ne retient plus. Et le plus grand : les rôles. Vient le temps où le fondateur ne prend plus chaque décision, où le père ne montre plus chaque chemin, où la maîtresse ne vérifie plus chaque couture — et l'art consiste à choisir ce temps soi-même au lieu d'être choisi par lui : le passage comme dernier acte souverain du rôle, non comme sa défaite.

Qui apprend la main légère fait la découverte que toutes les traditions promettent et que chacun doit pourtant faire lui-même : rien ne se perd. Le vin, donné, a du goût dans le verre de l'ami — on y est. L'œuvre, remise, continue de croître en d'autres mains — on a planté, disait le chapitre de la transmission, et cela croît sans soi. Le rôle, quitté, fait place à ce qui n'y avait pas de place : le loisir, les petits-enfants, le jardin, le long émerveillement. Le lâcher-prise n'est pas une perte avec décorum ; c'est la dernière forme du don — on donne à l'avenir sa propre présence et l'on reçoit en échange ce qu'aucune crispation n'accorde jamais : la légèreté. Les vieilles images le disent plus simplement, et c'est par l'une d'elles que doit se clore ce livre des hauts exercices : on ne tient pas l'eau en fermant le poing — seulement en ouvrant la main et en puisant. Ainsi la vie pure tient tout ce qu'elle aime : la main ouverte, puisée de neuf chaque jour. Qui tient léger tient le plus longtemps.

Épilogue

— Les exercices exercent en retour

Vingt-neuf exercices, voilà ce que c'est devenu : le silence et le souffle, l'eau et le feu, la lumière et l'espace ; la marche et les mains, la mesure et le sommeil, le temps, la maîtrise des appareils et le septième jour ; la parole et la courtoisie, la lettre, le don, le pardon et la gratitude ; le jardin et l'arbre, le voyage, la collection et la mémoire, la transmission et la beauté ; et enfin l'émerveillement, l'égalité d'âme et le lâcher-prise. Aucun n'est difficile. Aucun ne coûte d'argent qui vaille d'être nommé. Tous ensemble sont une vie. Et qui commence par un seul, dès ce soir, remarquera après quelque temps ce que remarque quiconque met sérieusement le pied sur ce chemin : les exercices exercent en retour. On commence à chercher le silence, et le silence commence à vous trouver. On soigne le jardin, et le jardin vous soigne en retour. On fonde de la beauté, et sa propre vie devient plus belle que la résolution n'a jamais porté. C'est le dernier secret de la vie pure, et ce n'en est pas un : c'est simplement la manière dont tout vivant répond quand on le prend au sérieux.

Le premier tome s'est achevé sur une invitation à un soir — la table dressée, la bouteille honnête, la musique pour laquelle il vaut la peine de se taire. Ce second tome s'achève sur une invitation à un matin. Car le soir montre pour quoi l'on vit ; le matin décide comment. Donc : choisissez aujourd'hui une seule porte de ce tome — le quart d'heure de silence peut-être, ou le chemin quotidien, ou l'inventaire du soir — et ouvrez-la une semaine durant, chaque jour, sans façon et sans témoins. Cette œuvre n'exige pas davantage. Elle n'a jamais exigé davantage. Les grandes maisons se bâtissent de petites pierres, les grands millésimes de jours singuliers dans la vigne, les grandes vies de matins exercés.

Et si, après des semaines ou des mois, quelqu'un demande ce qui a changé — et quelqu'un demandera, car ces changements se voient sur une personne —, alors vous pourrez donner la réponse de cette œuvre, en une seule phrase qui est maintenant complète : La pureté est le chemin. L'amour est le but. L'exercice est le pont.

Bienvenue dans la famille.

