

# *Histoires Zen*



*Leo Marty*

# *Histoires Zen*

## *Offert par Leo Marty*

Histoires Zen est un roman de bien-être dans lequel se trame une histoire fictionnelle. Les chapitres, reliés entre eux par une intrigue, vous invitent à un moment de détente, de découverte sensorielle et de contemplation.

Ce premier tome vous propose d'embarquer sur une croisière où un mystérieux Capitaine Zen vous entraîne, à l'aide d'énigmes, vers des expériences de sérénité et d'instant présent.

Mais quel est donc son but ?



**« La vie est un mystère qu'il faut vivre, et  
non un problème à résoudre. »**

**Gandhi**

## *Le Yíng*

— Enfin, tu n'es pas raisonnable !

Votre mère a sans doute raison. Voilà presque un mois que vous vous morfondiez, en proie à une dépression tenace.

— Tu ne sors plus, tu ne fais rien, tu n'as plus aucune envie...

Vous hochez la tête sans entrain, n'ayant aucune fausse excuse à lui objecter. Elle débarrasse alors les deux tasses sur la table basse, puis vous tend un magazine.

— Tiens, j'ai reçu ce catalogue ce matin. Ils présentent un nouveau type de croisière : ce sont des bateaux écologiques qui fonctionnent en partie grâce à des capteurs solaires. En guise d'offre de lancement, ils proposent de belles promotions !

Vous jetez distraitement un œil à la brochure. Une croisière ? Vous manquez sérieusement d'énergie pour vous lancer dans ce type de voyage.

— Ça pourrait être très intéressant, tu ne trouves pas ? Tu descendrais à différents endroits, ce qui te permettrait de voir plein de choses et de te rafraîchir les idées ! Tu ferais cinq escales en une semaine. Et puis, changer de décor, c'est bon pour le moral.

Elle vous met le magazine sous le nez, bien décidée à vous convaincre. Vous l'ouvrez et le feuillotez. Au bout de quelques pages, vous tombez sur une destination qui vous parle : un séjour dans les Cyclades, les mythiques îles grecques. Le départ s'effectue à Venise. Une journée de navigation plus tard, vous faites escale à Céphalonie, puis à Olympie, Santorin, et pour terminer, Mykonos.

Le programme promet des paysages secs et pentus, perdus au milieu des champs d'oliviers, à Céphalonie, un site archéologique antique à Olympie, des villages typiques en

pierre blanche à Santorin, mais aussi – passage par le temple de la fête Mykonos oblige – des plages follement animées.

Les destinations sont très tentantes, il est vrai, et le tarif plutôt attractif. La promotion concerne le voyage d'inauguration dont le départ est fixé dans trois semaines. Vous levez la tête et regardez votre mère qui vous sourit...

## *Histoire Une*

Vingt et un jours plus tard, vous êtes sur le port de Venise, prêt à fouler le pont de votre bateau, le *Nirvana*, et cette idée dissipe déjà vos mauvaises pensées.

Après un embarquement plutôt fastidieux, vous rejoignez enfin votre cabine, pont 4. Celle-ci s'avère être particulièrement agréable : vous appréciez immédiatement le balcon plongeant sur la mer, le lit double agréablement moelleux, le canapé en cuir caramel et le long bureau vintage. Au sol, la moquette orange fait écho à la tapisserie beige du mur, tandis que les rideaux habillent de miel la baie vitrée. Les couleurs chaleureuses, douillettes, éveillent vos sens et vous enveloppent dans une bulle de bien-être.

Vous ouvrez les tiroirs du beau bureau en bois. Dans l'un d'eux, vous trouvez, fermé, un

petit coffret à combinaison. Après un coup d'œil derrière vous, vers les placards suffisamment vastes pour y ranger vos affaires, vous ouvrez une porte en bois laqué qui mène à la cabine de douche, petite mais fonctionnelle avec ses étagères en verre trempé.

Il vous tarde désormais de découvrir votre espace extérieur...

Vous êtes agréablement surpris par votre balcon terrasse, délicieusement spacieux et sa table basse en osier où trône un lys blanc qui exhale son parfum sucré. Deux chaises assorties vous invitent à la rêverie...

Soudain, l'on tape à la porte. Étonné de recevoir de la visite, vous allez ouvrir. Un jeune homme, probablement d'origine indonésienne, vous sourit de la manière la plus sympathique qui soit. Il est vêtu d'un costume blanc immaculé et porte un tablier de couleur lin doré.

— Bonjour, je suis Budi, votre responsable de cabine. J'espère que vous êtes satisfait de votre arrivée. N'hésitez pas à faire appel à moi pour le moindre besoin. J'ai pris la liberté de vous déposer une corbeille de fruits frais, vous dit-il en désignant un récipient contenant des kakis, une mangue, de la papaye et du raisin.

Vous le remerciez chaleureusement avant qu'il ne prenne congé.

Vous décidez maintenant de défaire votre bagage, mais votre regard est attiré par une petite enveloppe blanche posée sur le lit. Votre nom est écrit à la main, ce qui vous surprend. Vous l'ouvrez délicatement. À l'intérieur, se trouve un coupon sur lequel vous lisez :



**Casier 9**

*Signé : Capitaine Zen*

Qui est donc cet étrange *Capitaine Zen* et que signifie ce papier ? Au dos, vous découvrez un simple code-barres, sans autre explication. Pourquoi un tel mystère ?

Vous réfléchissez un instant. Quelle partie du bateau peut bien contenir des casiers ? En outre, le dessin, très symbolique – une bougie, des serviettes et une fleur... de lotus, vous semble-t-il – suggère probablement un espace de bien-être. Vous pensez donc à un spa qui,

de toute évidence, pourrait réunir tous ces éléments. Peut-être même que vous y trouverez le fameux casier 9.

Vous êtes très sceptique, mais vous décidez néanmoins de vous y rendre. Peut-être pourrez-vous obtenir quelques renseignements sur ce bon dont l'origine vous est complètement inconnue. Et quand bien même feriez-vous fausse route, un spa sera fort agréable en ce début de soirée et vous mettra en appétit pour votre dîner.

Après avoir consulté le plan du bateau, vous attrapez une serviette et un maillot, puis vous filez, direction le pont 5. Vous entrez dans le temple du bien-être. Une hôtesse d'accueil, indonésienne elle aussi, vêtue d'un kebaya pourpre – une sorte de tunique – vous souhaite la bienvenue avec un grand sourire. Vous échangez quelques mots. Elle ne sait absolument pas qui est le *Capitaine Zen*, mais elle prend tout de même la peine de scanner le code-barres.

— Il s'agit bien d'un bon cadeau ! Il vous donne l'accès à une séance gratuite dans notre spa.

— Mais de qui provient-il ?

Elle secoue la tête, ne connaissant manifestement pas la réponse.

— Souhaitez-vous tout de même profiter de l'offre ?

Vous hésitez, vous méfiant de la probable contrepartie de cette proposition alléchante totalement anonyme. En même temps, celle-ci est très tentante...

Après tout, vous êtes là pour profiter, non ?

— Très bien, j'accepte !

L'hôtesse semble satisfaite et vous confie que vous serez seul à l'étage – la plupart des passagers se préparant pour la soirée –, ce qui vous réjouit. Elle vous invite enfin à la suivre.

En traversant le couloir orné de motifs bouddhistes, vous appréciez la sérénité du

lieu. Le seul bruit qui vous parvient est le remous du jacuzzi. Alors que l'hôtesse vous laisse au vestiaire, la tiédeur caractéristique des spas se diffuse dans votre corps, vous permettant d'ôter vos vêtements avec une certaine réjouissance.

Comme prévu, vous prenez possession du casier 9, mais à l'intérieur, rien ne vous saute aux yeux : pourquoi alors avoir choisi ce numéro en particulier ? Ce n'est pas comme si la place manquait, les autres casiers sont tous ouverts...

Sans réfléchir davantage, vous mettez votre maillot et pénétrez un peu plus dans cet univers aquatique. À droite, une belle mosaïque claire agrémenté une magnifique petite piscine à bulles, tandis qu'à votre gauche une porte vitrée laisse s'échapper un nuage de vapeur : il s'agit du hammam.

Vous décidez de poursuivre l'exploration et vous découvrez, dans un recoin tout au fond de l'espace, une charmante table basse où trône un bouddha en position de Namasté. À

ses côtés, un bâton d'encens se consume lentement et dévoile l'inscription « La lumière qui est en moi salue la lumière qui est en toi. » De cette volute de fumée, s'exalte un mélange à la fois boisé et épicé, et c'est à peine maintenant que vous distinguez un léger fond de musique asiatique, comme susurré par les haut-parleurs.

C'est au cœur de ce petit espace à part que se love la cabine de sauna. Vous la cherchiez, car la soirée fraîche et humide vous donne envie de chaleur sèche. Vous ouvrez la porte et une bouffée d'air chaud vient vous caresser la peau, la faisant frémir. Un délice... Vous entrez et retournez le sablier. La température, montée à 85°, est parfaite pour vous délasser de la journée. Vous prenez le temps de détailler le sauna. Ce qui vous frappe en premier, c'est la baie entièrement vitrée qui offre une vision panoramique vers l'extérieur. : à perte de vue, la mer. Vous regardez avec délectation la turbulence des vagues dans le sillage du navire. Le soleil est déjà bas et le ciel s'est paré de jolies couleurs

rosées. Vous êtes transporté par l'univers que vous offre cette cabine, quel privilège !

Avant de vous asseoir, vous notez la présence d'un bac à pierres chaudes et vous relevez également une odeur fraîche et agréable. Vous inspirez profondément afin de vous en imprégner. Vous connaissez cette senteur, mais vous n'arrivez pas à mettre un nom dessus. Vous inspirez de nouveau, encore plus profondément. Le parfum vient vous chatouiller les narines et vous avez l'impression de respirer plus librement. Ça y est, vous l'avez reconnue ! C'est de l'huile essentielle de Pin sylvestre. Son odeur très caractéristique, boisée et végétale, mélangée à celle des lattes séchées du mobilier vous a déjà transporté ailleurs, comme si vous vous baladiez au beau milieu d'une forêt brûlante.

La musique extérieure s'est estompée et vous ne percevez plus que le ronronnement régulier du poêle à chaleur. Vous passez un très bon moment.

Vous allez enfin vous asseoir sur le banc en bois clair, au plus près de la baie vitrée. Le panorama est définitivement époustouflant. Au loin, vous distinguez la terre – sûrement les côtes Adriatiques. Un ensemble de nuages dessine un gros champignon dans le ciel qui se teinte de rose pastel au fur et à mesure que le bateau avance.

Maintenant que votre esprit s'est stabilisé, vous posez les pieds sur le rebord en bois. Vos plantes se mettent immédiatement à chauffer. Cette énergie très localisée libère en vous des frissons de plaisir. Vous décidez de vous approprier ce moment et d'être à l'écoute des sensations de votre corps, de l'atmosphère, de vos ressentis mentaux.

En vous concentrant sur le silence, vous discernez le craquement du bois qui vous rappelle le crépitement d'une cheminée et la température de l'habacle vous renvoie la chaleur du foyer. Vous sentez d'ailleurs cette chaleur qui vous envahit et qui fait désormais partie intégrante de votre être, parcourant vos

membres, le haut de votre dos et votre cuir chevelu. Elle réchauffe agréablement votre ventre, malmené durant le voyage. Vos yeux se canalisent sur la houle qui défile, inexorablement, pendant que le remous régulier et flamboyant de la mer qui passe à une allure constante vous apaise et vous hypnotise presque.

Vous continuez de fixer les flots et votre regard se perd, noyé dans l'immensité bleue. Votre esprit s'est vidé. Vous ne pensez à rien, comme si le courant avait emporté avec lui tout le bruit mental. Vous remarquez avec amusement que vous aviez fait abstraction du ressac des vagues, mais celui-ci est bien présent maintenant.

Votre front et le centre de votre dos commencent à perler. Vous imaginez avec satisfaction les toxines que la transpiration expulse : votre taux de sel va baisser, et peut-être même vous sentirez-vous plus léger en sortant. Il vous semble aussi que le scintillement de la mer éclaire votre esprit et

chasse vos angoisses. Votre cerveau est nettoyé par votre respiration, plus ample, l'huile essentielle a dégagé vos sinus et vous en profitez pour reprendre une grande inspiration qui délie, par la même occasion, les dernières tensions de votre estomac.

Vous frémissez de nouveau sous l'effet de la chaleur qui stimule la plante de vos pieds, et celle de votre assise remonte tout le long de votre dos. Vous jetez un coup d'œil au sablier, presque inquiet, mais le sable rosé n'est qu'à la moitié de son parcours. Et puis, après tout, vous n'êtes pas en train d'étouffer, rien ne vous empêche de rester le temps qu'il vous plaira !

Vous en profitez pour vous masser un peu, en commençant par l'arrière de votre cuisse gauche. Elle est douloureuse, mais avec la chaleur et le palper-rouler de vos doigts, vous percevez immédiatement un effet bénéfique. Vous augmentez l'appui pour détendre profondément le muscle. Vous pouvez presque sentir la cuisse tressaillir, sous l'effet de ce doux pétrissage. Vous passez

maintenant à la droite. Des frissons gagnent l'arrière de votre crâne.

Rien ne peut venir gâcher ce moment. Cela faisait une éternité que vous ne vous étiez pas accordé un tel plaisir ! Le temps semble s'allonger, comme s'il était infini. La brise qui s'est levée à l'extérieur, tel un hululement léger mais continu, contribue à vous détendre, et vous somnolez presque.

Vous fermez les yeux et passez maintenant aux épaules. Vos mains se déplacent doucement derrière votre cou et vous commencez à masser vos trapèzes. Ils sont tendus, mais très vite la douleur se transforme en libération. Vous pouvez maintenant vous concentrer sur votre nuque, raide elle aussi. Vous la palpez délicatement, très conscient du bien que vous vous procurez. La transpiration fait glisser vos doigts sur votre peau, facilitant la manœuvre, et la haute température amplifie la détente profonde des muscles. Votre tête tourne très légèrement, ce qui ne manque pas de vous amuser. Vous ne vous sentez pas

oppressé pour autant : vous savez que vous êtes libre de sortir quand bon vous semblera.

Pour l'instant, vous n'y tenez pas : vous souhaiteriez prolonger indéfiniment cette ivresse sensorielle. La sueur coule de plus en plus sur votre visage qui picote sous l'effet de la chaleur. Vous utilisez votre serviette pour vous essuyer délicatement.

Derrière la vitre, le soleil commence à disparaître, pigmentant le ciel d'une couleur rougeâtre. Les flots s'écoulent toujours, imperturbables, bercés par le ronronnement du poêle à chaleur. Votre esprit est tellement serein que vous avez la sensation de passer dans une phase de sommeil semi-consciente. Comme si vous vouliez vous fondre dans le bois qui recouvre la cabine pour ne faire qu'un avec lui, vous restez quelques minutes dans cet état qui régénère votre corps et votre mental. Vous vous visualisez, tel un arbre immobile qui surplombe une mer en mouvement.

Vous avez définitivement pris goût à ce sentiment de bien-être, de sérénité absolue et vous vous promettez d'y revenir aussi souvent que possible. Petit à petit, vous ouvrez les yeux : le chrono s'est entièrement écoulé, mais vous décidez de vous abandonner encore un peu à cette expérience sensuelle...

Vous vous levez très lentement et vous sentez la circulation sanguine qui s'intensifie dans votre corps. Vous vous approchez du bac à pierres chaudes et vous observez les galets de basalte attentivement : disposés à plat, d'un noir d'encre, ils semblent comme incandescents. Vous vous munissez de la cuillère en bois disponible dans le seau et arrosez généreusement le bac. Vous regardez minutieusement l'eau qui frémit sur chaque pierre qu'elle touche, pour s'évaporer aussitôt dans une bouffée de chaleur qui vous caresse le visage.

Voici une bonne idée pour intensifier votre sudation avant de partir. Vous vous rapprochez un peu plus et réitérez l'opération.

Une nouvelle vague de vapeur brûlante atteint votre corps et le baigne dans un cocon de chaleur délectable.

Cette fois, vous commencez réellement à avoir chaud ! Vous poussez la baie vitrée pour vous échapper... une bouffée d'air frais vous submerge à la sortie et vous frissonnez encore, délicieusement rafraîchi. C'est un soulagement d'être dehors ! Vous vous enveloppez de votre serviette. Il vous reste une étape pour terminer en beauté : après avoir tant transpiré, c'est le moment idéal pour vous hydrater.

Vous empruntez de nouveau le couloir pour rejoindre l'espace principal. L'odeur de l'encens prolonge agréablement votre voyage olfactif. Le bruit du bain à remous prend le relais sur celui des vagues. Dans un coin, vous repérez une grosse bouilloire en fonte, ainsi qu'une sélection de thé. Vous choisissez le Sencha venu du Japon – le thé vert dont la variété contient le plus d'antioxydants. L'eau frémit en se déversant dans votre tasse. Vous

vous installez sur un pouf douillet, groggy par l'expérience que vous venez de vivre. Alors que les feuilles délicates infusent et répandent une nouvelle senteur venue d'ailleurs, vous vous immergez dans le bien-être...

## *Histoire Deux*

Le lendemain est un jour réservé à la navigation. Vous en profitez pour vous faire dorer la pilule sur les transats du pont, sans plus de motivation pour prendre part à une autre activité. Vous pensez un instant passer par la salle de sport, mais l'envie n'est pas vraiment présente. Après l'exaltation de l'arrivée, vous sentez revenir votre vague à l'âme. Sans envie particulière, vous faites un crochet par le solarium, disposé dans une véranda. Celle-ci est assez réduite et propose quelques transats en maille grise, installés face aux vitres pour accentuer l'intensité des rayons du soleil. Presque toutes les places sont libres, les autres passagers préférant visiblement les joies du bronzage en extérieur. Seule une dame âgée bouquine tranquillement, allongée sur sa chaise longue dans un coin. En vous voyant, elle lève le nez

de son livre et vous salue d'un mouvement de tête.

— Bonjour.

Vous jetez un coup d'œil furtif à sa lecture. En apercevant votre regard, la dame vous sourit.

— C'est un ouvrage sur le poète mystique persan Jalâl-od-Dîn Rûmi. Ses écrits sont très beaux. Tenez, prenez celui que j'ai sous le nez :

« Si ta pensée est une rose,

Tu es une roseraie ;

Et si c'est une épine,

Tu es un combustible pour le feu<sup>1</sup>. »

En effet, c'est très joli et sa signification profonde mérite d'être approfondie. « Nous sommes ce que l'on pense... alors voudrais-je

---

<sup>1</sup> Masnawi II, 278 (Rûmi)

que mon esprit soit une roseraie ou un brasier ? », réfléchissez-vous intérieurement.

Vous remerciez la dame pour cet extrait, et vous prenez vite congé pour ne pas la déranger davantage.

La journée touche à sa fin et vous vous apprêtez à retourner vers votre chambre. Vous empruntez le couloir qui mène aux cabines, celui-ci longe toute la longueur du pont : vous n'en voyez pas la fin. Vos pieds foulent l'épaisse moquette rose déclinée dans les tons du papier peint. L'ensemble est d'un effet plutôt kitch. Chaque porte en bois est numérotée et pourvue une sorte de boîte à lettres en inox, plaquée au mur, ce que vous n'aviez pas remarqué en arrivant. D'ailleurs, quelque chose vous attend dans la vôtre.

C'est encore une enveloppe personnalisée à votre nom ! Estomaqué, vous rentrez en coup de vent en déchiquetant le cachet. C'est de nouveau un bon, semblable au premier, toujours signé de ce *Capitaine Zen* ! Voyons ce qu'il vous a réservé. Au verso, se trouve de

nouveau un code-barres. Vous ne vous souvenez pourtant pas d'une quelconque notification d'avantages inclus dans votre formule. Sur le recto, une illustration :



Que représente donc le dessin cette fois-ci ? Un parasol ? Non, on dirait plutôt une sorte d'ombrelle. Mais, où en dénicher une ici ? Sur le pont ? Il n'y a certainement pas de salle 3 en extérieur !

Vous poursuivez votre réflexion, le papier dans les mains, lorsqu'une idée un peu farfelue, mais envisageable, vous vient à l'esprit : et s'il s'agissait d'une ombrelle à cocktail ? Cela y ressemble fort ! Elle désignerait donc un des bars numérotés à thème personnalisé. Vous regardez le plan du navire : le bar numéro 3 se situe sur le premier pont et il s'agit d'un piano-bar. C'est parfait.

Vous prenez une douche bien chaude et enfillez une tenue chic et décontractée. Puis vous sortez et descendez par le bel escalier central, jusqu'au hall d'entrée où vous êtes de nouveau frappé par la grandeur du lieu. Au pied du bar en bois massif où s'affairent plusieurs serveurs, la gigantesque colonne d'ascenseurs vitrés qui montent et descendent au gré des appels vous interpelle. D'en bas, la vue sur tous les étages du bateau – six au total – est vertigineuse et le plafond vous semble bien lointain...

Déboussolé par de telles proportions, vous continuez votre progression et traversez le

grand bar dansant qu'anime un orchestre. Vous passez entre les fauteuils où quelques clients sirotent leur apéritif.

Sur la vaste piste de danse, des couples s'enflamment au rythme d'un tango argentin que vous reconnaissez par ses sonorités latines. Le spectacle vous ravit et vous vous promettez intérieurement de prendre des leçons dès votre retour sur la terre ferme – histoire de vous libérer, à votre tour, sur les planches. Pour l'instant, vous quittez à regret cette salle, laissant derrière vous les notes fiévreuses et frénétiques de la prochaine danse de salon.

Vous rejoignez enfin plus loin le bar 3, le *Polo club*. Une belle mélodie de piano vous accueille avec douceur : un pianiste en costume est à l'œuvre.

Dans les tons de vert velours et de marron bois, le bar dégage une légère odeur citronnée. Vous vous installez confortablement dans un fauteuil moelleux, au milieu de clients qui dégustent leurs boissons en toute tranquillité.

Un serveur, élégamment vêtu, vous souhaite la bienvenue. C'est un jeune homme dynamique et souriant, qui semble apprécier d'être là. Vous lui présentez votre ticket et il scanne le code-barres.

— Cela vous donne droit à une consommation gratuite. Voici la carte des sélections.

Vous décidez de vous laisser guider dans votre choix.

— Que me conseillez-vous ?

L'employé semble surpris que vous lui demandiez son avis. Et cela a pour effet d'intensifier encore davantage son sourire.

— Eh bien, si vous voulez mon avis, vous devriez tenter le Martini Chocolat Noir. C'est une création de notre barman mixologiste et c'est rudement gourmand !

— Alors va pour cela ! répondez-vous en riant.

Le jeune serveur repart avec votre commande et vous calez votre dos contre le dossier molletonné de votre siège. Vous avez décidé de vous prélasser et de vous accorder un petit plaisir avec ce verre, sans culpabiliser. Après tout, vous le méritez, et vous aurez tout le loisir de vous écrouler dans votre lit plus tard !

Vous portez votre attention sur le pianiste et son instrument. Il a entamé une mélodie romantique qui ne tarde pas à vous émouvoir. Son jeu couvre tous les bruits environnants, du moins telle en est votre impression. Chaque frôlement des touches, chaque son qui vibre fait résonner en vous détente et émotion. Vous enfoncez un peu plus vos chaussures dans l'épaisse moquette verte, et prenez un instant pour admirer la décoration du lieu. Particulièrement travaillé, le bar expose, à même les étagères en verre, les prestigieuses bouteilles de whisky et de liqueurs. Les fauteuils, habillés de velours vert anglais, se marient parfaitement avec le mobilier acajou qu'agrémentent des tableaux équestres au style aristocratique.

À l'issue de votre observation, vos pensées vous échappent et vous ramènent à vos problèmes. Vous ancrez alors de nouveau votre esprit dans l'instant présent et vous vous laissez totalement bercer par l'extase musicale du piano. Il se fait tard, et vous regardez la nuit noire à travers la fenêtre. Vous êtes désormais en pleine mer, le bateau tangue légèrement, vous berçant de manière agréable. Vous pouvez presque sentir la machinerie qui vrombit, plusieurs ponts plus bas. Le paquebot avance vite, bravant les vagues et le vent. Tel un grand navigateur lors d'une longue expédition romanesque, vous voguez sur les flots en quête d'aventures et de découvertes...

Vous fixez de nouveau l'extérieur mais vous ne percevez plus que l'obscurité. Une sensation contradictoire vous envahit : vous êtes en totale appréciation de votre soirée, loin de toutes vos préoccupations terrestres, voyageant de port en port comme cela se faisait par le passé, et pourtant, une pointe de

mélancolie fait surface. Est-ce l'effet de la nuit noire et froide ?

Par chance, votre consommation arrive. Dans un beau verre évasé tapissé d'un onctueux nappage ambré, le serveur vide son shaker. Le liquide, crémeux à souhait, ressemble à un chocolat au lait. Vous êtes impatient d'y goûter. Vous trempez vos lèvres : le subtil mélange de la douceur sucrée du caramel, l'onctuosité du chocolat noir et la puissance de l'alcool vous surprennent. Une seule gorgée suffit à chasser vos petites angoisses. Vous reprenez une deuxième lampée qui vous reconforte et vous détend définitivement.

Deux couples libèrent leur table et vous vous retrouvez quasiment seul au bar. Vous vous amusez à percevoir le bref temps de silence qui s'installe entre les notes. Vous cédez à l'envoûtement des gestes presque hypnotiques du musicien, une valse subliminale de l'homme et de son instrument. Vous vous sentez grisé, comme si vous étiez en train d'assister secrètement à une

représentation privée, tard dans la nuit, à l'insu des autres.

Le doux tangage qui vous étourdit depuis un certain temps, ajouté à l'effet de l'alcool, vous plonge petit à petit dans un état de léger endormissement. Vous ne voulez pas pour autant bouger : vous aimeriez garder éternellement cet instant de plaisir zen. Le goût chocolaté est, quant à lui, un très bon réconfortant !

Vous vous enserrez de vos bras pour vous envelopper dans votre propre chaleur. Il doit faire si froid dehors que vous en frissonnez rien que d'y penser. Vous avez la chance d'être bien au chaud et en totale sécurité, alors que votre corps s'enfonce plus profondément encore dans votre fauteuil. Vous baillez légèrement, puis perdez votre regard dans la pièce, à l'écoute de la musique. Vous vous laissez bercer, transporter...

Le temps s'est arrêté et cette pause semble durer indéfiniment. Serait-ce un aperçu de l'éternité ? Un instant présent permanent,

comme si rien d'autre n'existait, ni avant, ni après.

## *Histoire Trois*

En ce troisième jour, vous êtes revigoré par ces dernières expériences de bien-être, mais pas suffisamment pour être en pleine possession de vos possibilités. Vous avez donc décidé, à contrecœur, de ne pas descendre à l'escale de Céphalonie. Vous êtes encore fragile et vous ne voudriez pas vous exposer à du stress ou à des déconvenues.

Et puis vous avez reçu une agréable surprise un peu avant midi, dans votre boîte à lettres.



#### **Machine 4**

*Signé : Capitaine Zen*

Si vous ignorez toujours la provenance de ces mots, vous commencez à vous en amuser et à profiter des opportunités qu'ils vous offrent sans vous poser trop de questions.

Il semblerait que le *Capitaine Zen* vous dirige aujourd'hui vers un élément sportif, une chaussure à crampons, apparemment. Vous n'avez pas noté la présence d'un terrain de foot sur le navire, vous supposez donc qu'il vous aiguille vers la salle de sport. Mais pourquoi vous désigne-t-il toujours un espace

bien spécifique ? C'est un mystère récurrent que vous ne parvenez pas à élucider.

Vous vous changez alors pour une tenue adéquate et partez, bouteille d'eau à la main, vers cette salle de fitness, située à l'avant dernier pont, au même niveau que le spa. Auparavant, vous profitez de l'absence des passagers qui visitent en ce moment même l'île grecque, pour faire un petit détour par l'espace shopping.

Effectivement, la plupart des boutiques sont vides de clients. Vous flânez quelques instants en ces lieux, sachant pertinemment que vous n'achèterez rien, mais vous prenez plaisir à regarder, à admirer, simplement, sans éprouver le besoin compulsif de posséder. Certains souvenirs très gadgets vous amusent, d'autres vous renvoient à cette période de l'enfance où un simple magnet vous fascinait. Votre mental s'ingénie à vous convaincre de rapporter quelque chose, de céder à une pulsion matérialiste, mais vous avez décidé de consommer le moins possible durant votre

séjour. « Plus on possède de choses, plus on est possédé », avez-vous lu.

L'irrésistible arôme sucré qui flotte dans les parages vous donne un indice sur la prochaine pièce que vous allez traverser : elle est le lieu le plus gourmand de tout le navire. Vous pénétrez ainsi dans la chocolaterie, toujours bondée lors des goûters ! Vous suivez des yeux le ballet des brochettes fruitées que le personnel vient tremper dans l'appétissante fontaine de chocolat crémeux sur le comptoir. Vos papilles sont exacerbées...

Les chocolats chauds, servis à la tasse, mêlent saveurs et couleurs : blanc, noisette, noir, à la fraise ou encore mélangé à du caramel, tout est divin ! Vous appréciez les rires enfantins qui s'échappent de ce décor vert et bleu, autant que la bonne humeur familiale dont vous percevez l'aura colorée qui enveloppe ce lieu résolument candide.

Ayant eu votre dose de chocolat hier au bar, vous quittez l'endroit sans céder à la tentation et vous rejoignez maintenant les étages

supérieurs. Votre premier réflexe est d'appeler un ascenseur, mais vous vous ravisez, préférant prendre un escalier pour vous mettre en jambe.

La salle de fitness, entièrement vitrée, est magnifique. La vue sur l'océan est époustouflante ! Chacune des machines disposées face à la mer offre une distraction parfaite pendant les exercices. Contrairement aux salles de sport classiques, à la décoration très froide et urbaine, celle-ci conserve l'âme du bateau avec son revêtement en bois. Il n'y a pas de haut-parleurs qui diffusent de la musique, ce que vous appréciez grandement.

À votre arrivée, un coach sportif en débardeur vert menthe à l'eau vous accueille et vérifie votre coupon. Vous avez droit à toute une journée gratuite dans l'espace fitness, et vous pouvez assister à n'importe quel cours.

— Vous avez raison de profiter de la salle pendant les escales ! vous dit-il en dévoilant des dents d'un blanc étincelant. Il faut

toujours prendre du temps pour s'occuper de soi, même en vacances !

Son ton vitaminé vous dynamise et vous donne envie de vous donner à fond. Vous piochez une serviette blanche qu'un petit meuble tient à votre disposition juste à côté de l'entrée. Dans le coin dédié aux haltères, vous remarquez quelques athlètes qui soulèvent des poids face à l'unique miroir de la salle. Des machines modernes à fonction plutôt cardio occupent le reste de ce grand espace.

Le coach vous désigne la machine 4, comme indiqué sur le bon. C'est un tapis roulant de course, installé de telle façon que vous avez une vue directe sur l'étendue bleu azur. Vous posez votre bouteille dans l'emplacement réservé, montez sur l'engin et lancez la session. Le tapis se déroule pour l'instant à un rythme lent de marche car vous avez envie d'y aller doucement.

C'est parti, vous marchez à la bonne allure. Vous regardez le paysage maritime, sûrement le plus beau que l'on puisse imaginer sur une

machine immobile. Vous êtes à l'arrière du navire et l'océan défile, formant dans le sillage des machines de puissantes vagues à l'écume débordante. Il n'y a que le vide à l'horizon, une immensité de vacuité que vous tentez de conscientiser. Les bouddhistes s'exercent régulièrement à ressentir le vide qu'ils considèrent comme la constitution majeure de l'univers et la composante essentielle de l'être. Vous aimeriez que ce vide pénètre votre esprit et fasse le grand ménage car vos ruminations ont repris aujourd'hui. En effet, ce matin, en restant trop longtemps allongé dans votre lit, vous vous êtes laissé emporter par le flot de votre mental qui vous a submergé. Il vous est actuellement très difficile de sortir de son emprise et de vous concentrer. Vous avez beau vous répéter que vous êtes un privilégié de vivre cette expérience dans un lieu extraordinaire et que tout va bien, mais rien n'y fait, vous perdez pied au fur et à mesure que les minutes et les mètres passent.

Vous essayez de vous remémorer ce que vous aviez lu à ce sujet dans l'ouvrage spirituel *Le pouvoir du moment présent*<sup>2</sup>: « Comment laissez-vous tomber un morceau de charbon ardent que vous tenez à la main ? En le laissant tomber, tout simplement. »

Vous prenez une grande inspiration : ok, inutile de vous auto-convaincre, vous allez laisser tomber toute pensée. C'est dur, mais vous êtes motivé et tenace.

1, 2, 3 blanc.

Tout à coup c'est le vide, le silence intérieur. Après un instant de flottement, vous sentez littéralement votre estomac se dénouer, votre corps s'alléger, votre visage se décrisper. Vos épaules s'affaissent, libérées d'un poids. Une grande inspiration-expiration vous vient naturellement, comme pour évacuer les angoisses. Tout en continuant à marcher, vous buvez une rasade d'eau. À peine votre geste

---

<sup>2</sup> Eckhart Tolle, *The Power of Now*, 1999, traduit de l'anglais par Annie J. Ollivier, 2000.

est-il terminé que vos pensées sont déjà revenues, mais ce n'est pas grave, vous allez recommencer, encore et encore.

1,2, 3, blanc.

Grâce à cette clarté d'esprit acquise, vous pouvez désormais apprécier le paysage à sa juste valeur. Le ciel est net, seulement peuplé de quelques nuages blancs épais qui semblent défiler à grande vitesse, parfaitement assortis à cette écume immaculée. En dépit de l'avancée du bateau qui avale sans sourciller les vagues, l'eau semble infinie, toujours renouvelée.

La marche commence à faire son effet : votre corps s'est bien réchauffé et votre énergie afflue de nouveau. Vous vous employez à purger encore une fois votre esprit : rien n'est plus agréable qu'un espace intérieur dégagé qui vous permet de solliciter l'intellect lorsque vous le décidez. Tâche ardue, mais le bienfait de ce vide vous encourage à continuer. Comme c'est appréciable de ne penser à rien pour une fois ! Vous avez

également lu ailleurs que ce processus permettait au corps de mieux se régénérer.

Votre souffle s'accélère et une petite sudation fait son apparition ; votre corps se déverrouille, et chacun de vos muscles est en activité. Vous placez votre attention dans vos jambes qui s'activent. Vous essayez de percevoir les muscles de ces membres : d'abord le quadriceps, à l'avant de la cuisse. Vous le sentez gonfler, entourant avec puissance votre genou. Il est vigoureux, tonique. Puis vous accordez votre attention aux muscles fessiers que vous sentez se solidifier sous l'effort, vous apportant stabilité et ancrage. Vous passez ensuite aux mollets, légers et sveltes, qui se dégourdissent avec cette marche. Enfin vos pieds : vous percevez leur appui, le contact avec le tapis roulant, à chaque pas, constamment renouvelés.

Le haut de votre corps n'est pas en reste, droit et engagé, comme il se doit. Vos bras se balancent dans un mouvement vital, et votre

tête, toujours soulagée du poids des pensées, semble renaître.

Vous accélérez un peu l'allure et prenez conscience des battements de votre cœur. Ils sont réguliers, intenses, porteurs de vie. Vous remerciez votre organe de vous permettre d'exister, à chaque contraction, à chaque effort qu'il fournit pour faire fonctionner votre corps. Vous le laissez battre, sans crainte et sans inhibition. Il est votre sève et vous vous promettez de le considérer plus souvent, de lui être toujours reconnaissant. Comme conscient de l'attention que vous lui portez, il bat de plus belle, libre et frétilant. Vous êtes en symbiose avec lui, avec l'intégralité de votre corps.

Vous vous mettez maintenant à courir à petites foulées. Votre énergie afflue, se renouvelle. Le mouvement est synonyme de vie et vous reprenez contact avec la vôtre. Vous transpirez désormais beaucoup plus, mais vous êtes content de vous débarrasser de vos toxines. La chaleur se répand dans votre corps et vous sentez l'endorphine, l'hormone

de bien-être, affluer à votre cerveau. Vous respirez plus amplement et une bouffée d'optimisme vous parvient. Rien de tel qu'une bonne séance de sport pour dissiper les doutes !

Vous continuez votre exercice sans faiblir pendant encore une vingtaine de minutes, appréciant encore et toujours cette vue panoramique à travers les baies vitrées de la salle.

Puis lentement vous ralentissez, savourant la sensation de contentement après l'effort. Vous prenez un instant pour rester immobile, après le mouvement machinal du tapis. Vous vous épongez et soufflez avec force.

Et maintenant, direction la douche ! Les vestiaires sont à seulement quelques pas. Une vapeur d'eau flotte dans l'air. Vous enlevez vos vêtements humides avec un plaisir non retenu et rentrez dans une cabine. Vous faites couler une eau très chaude pour décontracter vos muscles, et son contact vous fait tressaillir. La senteur légèrement acidulée et

tonifiante du gel à la verveine vous enveloppe et vous plonge un instant dans un paysage herbacé imaginaire. Vous prenez conscience de l'eau ruisselant sur votre peau, de la caresse de vos mains mousseuses et du réconfort de la haute température sur votre corps.

Une fois savonné, vous terminez votre douche en laissant couler le jet sur vous, attentif à profiter encore un peu plus de ce moment essentiel de détente que vous vous accordez.

## *Histoire Quatre*

En ce quatrième jour, votre moral va beaucoup mieux et vos angoisses commencent à se tarir. Vous avez trouvé la force et l'envie de descendre pour profiter de l'escale à Olympie, et vous ne l'avez pas regretté. Le trajet en bus jusqu'au site était patibulaire, désertique et désolé, mais le site antique des Jeux olympiques vous a transporté des millénaires en arrière.

Néanmoins, vous aviez terriblement hâte de rentrer, persuadé qu'une enveloppe vous attendrait. Vous ne vous êtes pas trompé, puisque vous découvrez une nouvelle invitation...



**Table 1**

*Signé : Capitaine Zen*

Cette fois, aucun doute, il s'agit d'un lieu de restauration ! Le navire propose un restaurant gourmet non inclus dans le forfait. Vous supposez que votre bon vous convie à ce menu.

Cela tombe bien, car cette journée bien remplie vous a ouvert l'appétit...

Vous vous changez et sortez, tenaillé par cette sensation de faim. Un peu fatigué, vous prenez cette fois-ci l'ascenseur aux parois transparentes. Vous admirez d'en haut la

structure centrale et le hall. Vous ne décollez pas les yeux des vitres pendant la descente, sentant votre estomac vous chatouiller au fur et à mesure que vous plongez vers les tables du hall central. Ding, tout le monde descend !

Guilleret, vous saluez des visages familiers et faites un peu plus loin votre entrée au restaurant. Au comptoir, un agent vous accueille immédiatement. Comme tous les autres, il ignore l'identité de votre généreux donateur mais il vous accompagne sans tarder à la table numéro 1, plutôt petite, prévue pour deux, et installée légèrement à l'écart. Encore une fois, celle-ci n'a rien de plus que les autres : pourquoi alors se donner la peine de choisir un nombre bien précis, qui, chose curieuse, est toujours décliné en rouge, comme s'il avait une signification particulière ?

Malgré ces questions qui vous taraudent l'esprit, vous vous installez à votre aise, bien décidé à passer un agréable moment. Vous regardez avec minutie la décoration de la

salle : sobre et aérée, elle est de style plutôt contemporain avec son mobilier en bois moderne et ses suspensions design d'ampoules nues qui assurent un éclairage ambiant. Sur la droite, une cave à vin vitrée laisse deviner quelques bons crus jalousement conservés, tandis que la cuisine, ouverte sur la salle comme cela se fait beaucoup de nos jours, laisse entrevoir l'équipe de tabliers blancs qui s'affaire énergiquement.

Une serveuse, juchée sur d'élégants talons imprimés léopard, vient prendre votre commande d'une démarche assurée. Sa chevelure est tressée et sa peau couleur ébène se marie parfaitement avec son haut doré.

— Bonsoir et bienvenue au restaurant les *Cinq continents* ! Avez-vous passé une bonne journée ?

— Oui, tout à fait. J'oserais même dire que mes journées sont de plus en plus plaisantes.

— Voilà qui est merveilleux ! N'oubliez jamais que vous avez de la chance d'être en

vacances. De l'île d'où je viens, cela reste un luxe presque inaccessible.

— Et pourtant je suis persuadé que vous êtes plus heureux que nous !

— Peut-être bien...

Vous échangez un petit rire complice.

— Ce soir, nous vous suggérons un menu marocain. Le chef propose un taboulé aux crudités de saison, suivi d'un assortiment de dattes et de figues, le tout agrémenté d'une infusion maison à la menthe fraîche.

Vous optez pour cette suggestion et la jolie jeune femme repart avec le menu sous le bras. En attendant la préparation de vos plats, vous en profitez pour faire quelques exercices de relaxation.

Vous vous canalisez sur votre respiration, ou plus précisément sur l'air qui entre et sort de votre nez. Vous voulez sentir ce flux d'air qui pénètre votre narine, le fond de vos sinus, votre gorge. Quand vous lui prêtez une

certaine attention, l'oxygène paraît plus frais, plus « consistant » et semble vous apporter davantage de bienfaits et de bien-être. Vous fermez vos yeux, ils vous brûlent légèrement. À l'expiration, votre ventre se dégonfle et votre poitrine s'abaisse, dans une intention de soulagement et de lâcher-prise. Vous laissez la tension retomber, la peur se dissiper.

Vous recommencez, avec une grande rigueur et un intérêt plus accentué encore. Le diaphragme est soulevé par l'air qui nettoie le négatif, avant d'être expulsé sans ménagement.

Vous permutez quelques instants avec la « respiration yoga » – cette prise sonore de souffle au fond de la cavité nasale, proche du râle de la vague qui se retire –, puis à l'expiration, la vague s'étend et s'étale. Ce mouvement de vie zen est votre meilleur remède. À présent vous baillez, beaucoup plus détendu. Vous vous sentez fort.

Votre exercice prend fin lorsqu'arrive l'apéritif. Vous avez opté pour un jus de citron

détox qui va purifier votre organisme de manière aussi efficace qu'agréable. Il est fraîchement pressé, et vous le humez. Son arôme caractéristique vient effleurer vos narines. Vous imaginez la chair pulpeuse et brillante du beau fruit jaune gorgé de jus. Vous salivez à cette simple pensée qui génère sur votre langue la saveur acide. Vous trempez alors vos lèvres dans le verre et l'agrumes piquant vient stimuler vos papilles gustatives. Vous visualisez le liquide qui descend de haut en bas de votre ventre, régénérant tout au passage. La deuxième rasade contient le plein de pulpe, et vous êtes reconnaissant de toute la vitalité qu'elle vous apporte.

Puis déjà, la jeune femme des îles s'avance avec le plat. La myriade de couleurs enchante vos yeux et le mélange vitaminé de jaune, de vert, d'orange et de rouge vous met en appétit. Les grains de semoule mêlés de tomates, de carottes, de radis et de quelques émincés d'oignons sur un lit de persil et de

menthe fraîchement coupés parachèvent le panaché visuel.

À chaque aliment, vous allez prendre conscience de son goût véritable, de sa texture. Vous reconnaissez que de nos jours, trop absorbés par d'autres stimuli, nous ne sommes plus vraiment attentifs à nos repas et que la nourriture n'est pas perçue à sa juste valeur.

Vous plongez avec envie votre fourchette dans le plat et entamez votre première bouchée qui vous fait apprécier la consistance gourmande de la semoule, rehaussée par l'arôme intense et herbacé du persil haché que rafraîchit la menthe. Vous attrapez alors quelques dés de carottes, d'un bel orange qui vous semble beaucoup plus vif que d'habitude parce que votre effort de concentration vous permet d'appréhender réellement ce légume. Leur croustillance et leur goût presque sucré vous ravissent. Vous faites de même avec les radis, dont la puissance de caractère vous

étonne, puis viennent les tomates, délicates, juteuses et vives.

Vous ajoutez un peu d'huile d'olive dont la robe verte aux senteurs méditerranéennes se marie avec merveille avec la composition. Vous finissez avec tranquillité ce plat garni et nourrissant qui distille sa riche succulence tout en vous adonnant à la contemplation d'un restaurant bien animé.

Un peu plus tard, vous passez au dessert avec un assortiment de dattes et de figues de barbarie joliment présentées dans un bol. Les premières sont charnues et fermes en bouche, les secondes goûteuses et tendres.

Votre tisane digestive – une infusion de menthe coupée à la main dont les branches entières macèrent dans l'eau bouillante de la théière – conclut le menu. Après un petit temps de pause, vous versez la boisson dans la tasse, en appréciant le bruit de l'eau chaude se déversant dans le récipient.

La première gorgée est une exquise sensation : la fraîcheur de la chlorophylle vous désaltère et revigore votre bouche. Cette saveur vous transporte, l'espace d'un instant, dans un authentique Riad du Maroc où vous pourriez déguster cette boisson après un hammam. Grâce à l'utilisation de feuilles fraîches, la note est plus vive, plus fraîche et beaucoup plus végétale que dans un simple sachet. Vous avez vraiment l'impression de « boire une plante », et vous devenez bien plus conscient de ses propriétés digestives et calmantes. Rafraichi et plus léger, vous êtes prêt à quitter la table.

Après ce très bon repas, une petite marche vous fera le plus grand bien. Vous regagnez le pont supérieur, mais vous ne sortez pas et restez au contraire dans l'espace protégé par la baie vitrée. C'est là que se trouvent la piscine intérieure et son snack qui l'entoure. Une légère odeur de chlore flotte dans l'air. Tout est fermé, il n'y a donc absolument personne même si des chaises en fer sont éparpillées un peu partout, témoins muets de l'agitation qui a

dû régner ici quelques heures auparavant. Vous percevez ces vibrations énergiques autour de vous. Désormais, tout est silencieux et immobile.

Vous écoutez le bruit de vos pas sur le plancher, au fur et à mesure que déambulez dans cet espace vide, et la manière dont le son résonne. Vous inspirez cette atmosphère paisible. Depuis le début du voyage vous n'avez presque pas allumé votre portable, et toutes ces exigeantes notifications ne vous manquent pas le moins du monde. Vous qui étiez un adepte des réseaux sociaux, vous n'avez pas non plus posté quoi que ce soit et vous en êtes très satisfait. Vous vous sentez bien plus leste, sans pression.

Jules Renard, tel un visionnaire, le disait déjà de son temps : « Le bonheur c'est d'être heureux ; ce n'est pas de faire croire aux autres qu'on l'est<sup>3</sup>. »

---

<sup>3</sup> Jules Renard, *Journal*, 19 octobre 1906.

## *Histoire Cinq*

En cette matinée réservée à la navigation, vous êtes allé déjeuner sur le pont avant de rejoindre Santorin. D'humeur légère et joyeuse, vous êtes maintenant impatient d'arriver à votre cabine pour y découvrir la lettre du jour.

Vous passez par le casino. Des bruits électroniques de toutes sortes vous accueillent : des cliquetis de pièces, des bruits de roulette, de leviers, de jackpot. Baignant dans cette lumière tamisée, les joueurs sont absorbés par les machines à sous qui clignotent de mille feux, toutes plus inventives les unes que les autres.

L'ambiance est électrique, frénétique, renforcée par l'éclairage aux néons colorés. Les boissons alcoolisées circulent massivement tandis qu'un panneau lumineux

annonce les sommes folles remportées depuis le début du séjour.

Tout une partie de la salle est réservée aux tables de jeu : c'est le royaume du Black Jack, du Baccara, du Poker, de la Roulette. Des croupiers en costume distribuent adroitement cartes et jetons. Cet univers enivrant est très tentant, mais vous privilégiez les expériences sensorielles aux douces sirènes du jeu.

Vous empruntez un couloir pour regagner votre chambre. Une fois face à la porte, vous vous stoppez : il y a de nouveau une lettre dans la boîte !

Fébrile, vous l'ouvrez.

## Zone 0

**« Parmi les nombreux univers que l'homme n'a pas reçus de la nature mais tirés de son propre esprit, le monde des livres est le plus grand<sup>4</sup>. »**

– Hermann Hesse –

Zone 0 ? Mais il n'y a pas de zone 0 dans ce bateau ! Vous vérifiez d'ailleurs sur le plan. Non, elle n'existe pas. Vous réfléchissez quelques instants. Vers quoi ce bon cherche-t-il à vous diriger ? Cela devient de plus en plus mystérieux ! Tout à coup, une idée vous vient à l'esprit : « Parmi les nombreux univers que l'homme n'a pas reçus de la nature mais tirés de son propre esprit, le monde des livres est le plus grand. »... « Le monde des livres » ? Et s'il s'agissait de la bibliothèque

---

<sup>4</sup> Hermann Hesse, *Une bibliothèque idéale*, p 93.

du bateau ? Ce mystérieux message aurait-il pour but de vous attirer en ces lieux ?

Il va vous falloir désormais vérifier cette hypothèse !

Pour accéder à cet endroit, vous coupez par la salle de jeu, essentiellement fréquentée par des adolescents qui se défoulent sur diverses machines d'arcade et autres flippers. Dans un coin, un billard est resté inutilisé, mais au centre, une bande de jeunes s'affronte autour d'un jeu de palet sur table. L'atmosphère de la pièce est frappante avec ses murs fluo et ses néons verts. Des bruits de tirs et d'impacts fusent de toutes parts, et vous vous empressez de quitter cet environnement cacophonique.

Vous arrivez maintenant dans la partie la plus calme du bateau et vous appréciez le silence après le précédent déluge sonore. La bibliothèque n'est pas un lieu que vous pensiez trouver sur un bateau ! Baignée de lumière naturelle, elle est beaucoup plus grande que vous ne l'aviez pensé. Elle se compose d'une salle de lecture disposée à-

même les fenêtres et de vastes étagères en bois couleur caramel. Celles-ci s'enfoncent dans la pièce pour créer une perspective rassurante et proposent toutes sortes d'ouvrages.

Dans ce monde paisible de savoirs et de connaissances, vous vous sentez instantanément protégé. L'authenticité et la sagesse de la pièce qui exhortent à l'immobilité physique, stimulent, à contrario, le mouvement rêveur de l'esprit.

Vous vous aventurez dans l'enfilade d'étagères, comme dans un labyrinthe d'histoires et d'aventures. Il flotte dans l'air une odeur de vieux papier et le bois du plancher craque sous vos pieds. Des lampes de plafond, rondes et oranges, éclairent à intervalles réguliers le bois des meubles, tandis qu'un chemin de moquette tapisse le sol. Les rangées sont classées par genre, puis par auteur.

Que cherchez-vous d'ailleurs ? Peut-être que le local dispose d'un ouvrage de ce romancier allemand, Hermann Hesse. Vous savez qu'il a

écrit de très beaux livres philosophiques et qu'il est le lauréat de plusieurs prix, dont le Nobel de littérature.

En partant à sa recherche, vous repérez parmi les rayonnages de belles tranches de livres illustrés. Une série de gros volumes sur les explorateurs du 18<sup>e</sup> siècle attire particulièrement votre attention. Vous les admirez un instant.

Vous êtes vraiment heureux de vous retrouver dans cet endroit. Vous vous sentez à l'abri, hors d'atteinte de la violence du monde, comme dans un cocon ou dans une grotte agréable. Chacune de ces collections représente une porte vers l'imaginaire et l'évasion. Vous pourriez passer votre vie ici, explorant l'univers de chaque ouvrage, vous transformant au gré des histoires et des périples. Vous vous sentez d'humeur aventureuse, romanesque, presque éternelle, car après tout, tous ces livres sont, à eux seuls, une fraction d'immortalité. Vous vous visualisez ne quittant plus cet espace, assis

dans un coin, immergé dans les pages d'un bouquin. Vous en attrapez un au hasard, *Estampe Japonaise*, puis un autre, l'*Art russe*, et les *Trésors d'art de Yougoslavie*...

Oh ! Comme vous aimeriez tous les lire, un à un ! Vous faites de nouveau le tour, appréciant la tranquillité et la sérénité qui prédominent, conscient de votre chance, car l'absence de pollution sonore est désormais un phénomène rare sur la planète.

L'éclairage est faible mais le soleil chauffe derrière les fenêtres. Vous entrez dans une autre section, plus étroite, et vous vous perdez avec délectation dans ces méandres littéraires. Vous mettez la main sur un très beau livre, *Bibliothèques de rêve*, que vous ouvrez. Il recense les plus belles et les plus atypiques bibliothèques dans le monde. Comme c'est drôle cette mise en abyme d'un lieu dans un autre lieu identique, une bibliothèque dans une bibliothèque. ! Vous parcourez, émerveillé, quelques pages. Certains de ces bâtiments ressemblent à une

église gothique, à l'instar de la Bibliothèque nationale autrichienne, à un club privé au Jockey Club de Buenos Aires ou à un monastère à la Bibliothèque abbatiale de Suisse. Dans les chapitres consacrés aux particuliers, vous découvrez, amusé, que d'aucuns installent des matelas au pied même des étagères et lisent leurs ouvrages à la bougie.

Comme vous aimeriez expérimenter cela aussi, un soir froid d'orage, devant une cheminée, somnolant sur un matelas douillet, à la lueur des flammes ! Un jour peut-être...

Vous entrez désormais dans la catégorie « Romans ». C'est là que vous devriez dénicher le livre que vous recherchez. Vous suivez la première lettre du nom d'auteur « H » et après quelques errances, vous souriez d'un air béat. Votre intuition était la bonne, un de ses écrits se trouve bien ici : *Siddhartha*<sup>5</sup> !

---

<sup>5</sup> Hermann Hesse, *Siddhartha*, 1922.

Vous le sortez délicatement. Sa couverture est vieillissante, il doit s'agir d'une ancienne édition. Orange sombre, bordée de gris, elle est très sobre. Il n'y a pas de photos, juste le titre et l'auteur. Vous prenez le roman avec vous et rejoignez l'espace de lecture. Vous vous asseyez sur un des confortables fauteuils, près de la fenêtre. Vous hésitez quelques instants avant de l'ouvrir.

Vous craignez presque ce que vous allez découvrir. Est-ce la fin de l'aventure ? Vous observez quelques instants la pièce, sans qu'aucune pensée ne vienne troubler votre attention. Tout est tellement serein et stable. Vous êtes pourtant sur un bateau qui tangue ! Mais c'est en réalité votre perception qui est stable. Aucune distraction mentale ne vient perturber votre espace intérieur. Vous ressentez que tout est possible et que le meilleur est à venir. Vos peurs et vos inhibitions vous ont quitté, l'espace d'un instant.

Vous ouvrez le livre. Il est question d'une quête spirituelle. Ce n'est sûrement pas une coïncidence. Vous feuillotez les pages, et vous appréciez le contact du papier sous vos doigts. Vous vous concentrez sur cette perception sensorielle, sur ce stimulus tactile, le toucher. C'est comme si vous découvriez cette matière pour la première fois et qu'elle donnait vie au document. À part le texte, rien ne vous saute aux yeux pour l'instant. En le feuilletant jusqu'à la fin, vous êtes plutôt déçu. Il n'y a rien dedans... Tout ça pour ça ?

Perplexe, vous décidez tout de même d'emprunter ce roman pour l'amener dans votre cabine. Vous y trouverez peut-être quelque chose qui vous a échappé. Vous pourriez d'ailleurs en profiter pour le lire ! Vous adorez la lecture, mais vos soucis vous ont tragiquement poussé à interrompre ce passe-temps. Vous tenez cette passion de votre mère qui s'adonne aussi à l'écriture d'histoires qu'elle rédige dans des petits cahiers.

Oui, c'est exactement ce que vous allez faire : vous remettre à la lecture.

Vous partez et vous appelez l'ascenseur pour remonter à votre chambre. Après quelques secondes de descente, un ding ! se fait entendre et le chiffre zéro apparait sur l'écran. Mais oui ! Le 0 du papier correspond à l'étage 0 ! Vous étiez donc au bon endroit !

## *Histoire Six*

Aujourd'hui est l'avant dernier jour de votre croisière. De bonne humeur, vous avez passé la matinée à participer aux ateliers proposés : yoga à 9 heures, tombola à 10 heures, initiation à la zumba à 11 heures, puis buffet à volonté à midi ! Il est désormais 14 heures et vous rentrez à votre cabine.

C'est la déception : votre boîte à lettres est vide. C'est étrange ! Jusqu'à présent, les envois, toujours remis en fin de matinée, n'ont jamais cessé. Est-ce la fin des petits cadeaux du *Capitaine Zen* ? Un début d'angoisse vient pointer le bout de son nez...

Perplexe, vous venez vous installer à votre bureau où vous avez regroupé les cinq coupons. Vous butez encore sur les chiffres rouges qui vous intriguent au plus haut point.

1 - 3 - 4 - 9 - 0

Pourquoi attirer ainsi votre attention sur ces numéros colorés ?

Vous décidez de vous accorder un moment de réflexion pour le déchiffrer. Pourquoi ne profiteriez-vous pas de la chambre en attendant ? Et cela en prenant le temps de ne rien faire. Absolument rien. Vous avez lu que « Ne rien faire » était un exercice d'éveil spirituel très difficile. En effet, dans notre société ultra-productive qui sollicite constamment notre corps et notre esprit, nous ne prenons jamais la peine de nous arrêter, parce que si nous le faisons, notre mental ne tarderait pas à nous culpabiliser, ou à nous ramener à nos problèmes. Mais après toutes ces expériences de zénitude que vous venez de vivre, vous vous sentez de taille à relever le défi.

En ce plein milieu d'après-midi, la chaleur est écrasante ; vous faites coulisser la baie vitrée de votre balcon. Vous arriverez dans une heure environ à Santorin, et l'on vous a affirmé que le spectacle valait le coup d'œil.

Vous choisissez donc une tenue décontractée et légère, puis, muni d'un éventail, vous vous étalez sans gêne dans le fauteuil en cuir marron que vous avez positionné en mode « relax » dans le coin de la cabine. Il est frais et confortable à souhait. Un filet d'air s'invite à la fenêtre, juste ce qu'il faut pour rafraîchir la pièce. Le rideau ondule doucement au gré du vent et filtre le soleil, créant ainsi l'ambiance propice à un somme méridien.

Vous décontractez vos épaules en les stimulant lentement et faites rouler tranquillement votre tête contre l'appui. Vous déployez votre éventail décoré de signes chinois qu'agrémentent un feuillage panaché de bambous, et commencez à vous ventiler avec joie. Cet air tempéré qui parcourt votre corps est la plus belle des caresses. Vous appréciez intégralement ce doux « farniente » cent pour cent régénérant. Votre dos est entièrement calé et vos genoux, légèrement repliés, se balancent avec délicatesse, d'un côté puis de l'autre.

Vous écoutez le silence, uniquement perturbé par les bruits de la mer – celui des vagues qui vous bercent, de quelques mouettes passant par là – et des rideaux qui bruissent. À l'intérieur, en revanche, aucun son ne vient troubler le calme ambiant. La pancarte « Ne pas déranger » que vous avez accrochée à la poignée vous garantit la tranquillité la plus totale. De nouveau, c'est comme si le temps s'était arrêté. Il n'y a que vous et votre éventail que vous maniez à intervalles réguliers.

Cet instant de relaxation est plaisant. Vous ne faites rien et vous êtes bien, à tel point que vous sentez poindre un léger endormissement. Vous repensez à votre énigme non résolue, mais rien ne vient. Ce n'est pas grave, tout va bien. Vous répétez mentalement cette phrase : « Tout va bien ». Tel un mantra, vous laissez infuser les mots. « Tout va bien ». Aucun problème n'agite votre esprit en ce moment. D'ailleurs, là, tout de suite, il n'en n'existe aucun.

Vous gigotez un peu sur votre fauteuil, pris d'une nouvelle envie de dormir. Vous observez votre chambre, tandis que votre mental entre dans une phase de somnolence. La pièce vous semble chaleureuse, presque familière, bulle douillette qui vous protège du reste du monde, et vous ne voulez plus la quitter. Vous savez que cette expérience de paix intense restera ancrée dans votre mémoire et que vous pourrez mentalement solliciter ce souvenir lorsque vous en aurez de nouveau besoin.

Le léger roulis du bateau vous berce, les rideaux ont cessé de s'agiter, vous avez posé votre éventail : il ne reste plus que vous et la mer. Vous vous tournez sur le côté en position de fœtus. Ah, si tous les après-midis pouvaient ressembler à celui-là ! Finalement, vous n'avez rien fait, mais vous avez tout de même accompli une tâche formidable : vous plonger dans un état intemporel de détente. Votre esprit est clair comme du cristal, vide comme l'univers. Il n'y a plus d'urgence, plus de contrainte. Vos paupières se font lourdes et

commencent à se fermer. Vous n'y résistez pas et plongez dans une sieste impromptue.

Vous vous réveillez progressivement, en vous étirant. Cette pause vous a fait du bien. Avez-vous dormi longtemps ? Vous n'en n'avez aucune idée. On dirait que le temps ne s'est pas écoulé. Vous vous frottez doucement les yeux et buvez une rasade d'eau dans la bouteille à disposition. Vous apercevez les bons sur le lit, vous les attrapez et sortez sur votre balcon. Y aurait-il un code derrière tout ça ? Vous tentez de trouver une signification, mais décidément, vous bloquez.

« Profite donc de l'extérieur, ça te rafraîchira les idées ! », pensez-vous. Vous êtes presque à destination. Le soleil, encore au-dessus de l'horizon, plonge ses rayons frémissants dans l'eau azurée tandis que le bateau amarre dans une très grande crique qui se prolonge en falaise. Santorin vous attend ! L'arrivée est vraiment spectaculaire : des centaines de maisons blanches à la toiture bleue surgissent sur ces grands rochers qui semblent émaner

d'un volcan. Très étendue, la ville s'apparente de loin à une robe neigeuse sur les falaises brûlantes. Nimbé de lumière, l'endroit offre un paysage typiquement méditerranéen, avec un long escalier en pierre qui relie la mer au village. Les vagues mousseuses viennent se fracasser contre la roche, tandis que le soleil tape de tous ses rayons sur les habitations en chaux. Le navire entreprend maintenant une manœuvre pour se retourner avant de faire son entrée dans le port. Vraiment, cet accostage était de toute beauté.

Soudain une idée vous vient à l'esprit. Cinq chiffres, cela pourrait être une combinaison !

Il y a effectivement un coffre-fort dans votre chambre, mais vous ne vous en êtes jamais servi, il est par conséquent ouvert. Par contre, vous aviez remarqué le premier jour un petit coffret fermé dans l'un des tiroirs de votre bureau. Vous vous en emparez.

Il y a effectivement une serrure verrouillée par un code à cinq chiffres, compris entre 0 et 9. Tous les numéros inscrits sur les bons du

*Capitaine Zen* le sont aussi. Votre idée est folle, mais se pourrait-il qu'ils forment la bonne combinaison ? Dans quel ordre faudrait-il alors les rentrer ? En toute logique, dans l'ordre de leur réception. Il s'agirait donc de :

9 - 3 - 4 - 1 - 0

Vous tournez soigneusement les chiffres sur la roulette. Elle est tellement petite que vous avez du mal à voir où est le repère. Après quelques manipulations tortueuses, vous alignez tous les numéros. Vous entendez un clic. Incroyable, c'est ouvert !

Fébrile, vous levez le rabat. Vous ne pouvez cacher votre étonnement en découvrant une boîte de... chocolats siglés au nom du bateau, le *Nirvana*, et, surprise, un nouveau bon !

**RDV demain matin 10 h sur le pont pour la  
Révélation finale...**

## *Histoire Sept*

Le lendemain matin, vous sortez sur le pont. Une vive luminosité vous assaille. Vous êtes resté tellement longtemps à l'intérieur que vous êtes frappé par tant de clarté et d'oxygène. Il fait très frais ce matin, ce qui n'est pas pour vous déplaire, et vous trouvez cela vivifiant. Le navire fait cap vers Mykonos, la célèbre île festive.

Vous vous sentez joyeux, plein de compassion, d'envie et d'entrain. Votre mère avait raison finalement. Ce voyage vous fait le plus grand bien. Vous réfléchissez tout en marchant vers la balustrade, et vous réalisez que c'est plutôt la nouvelle manière dont vous appréhendez les choses, l'attention et l'absence de jugement que vous leur portez, qui ont provoqué votre transformation. Vous êtes persuadé que vous pourriez faire de même chez vous, bien que cela soit plus

difficile à mettre en place dans la routine du quotidien. Toutefois, chose extraordinaire, ces expériences de pleine conscience peuvent être vécues de façon illimitée, tant pour des choses très simples que pour des moments privilégiés.

Vous êtes légèrement en avance sur l'horaire et décidez de faire le tour du pont en attendant. La matinée est tellement belle qu'il serait dommage de ne pas en profiter.

Vous percevez au loin une certaine agitation qui provient de l'espace piscine. Le pont s'étend sur plusieurs niveaux : celui du centre, le plus haut, soutient la grosse cheminée et ses panneaux solaires qui allègent l'empreinte carbonique du voyage. Des bouées rouges de sauvetage garnissent la balustrade aux emplacements stratégiques.

Fait amusant, une piste de jogging, joliment vernie, circule tout autour du pont principal et passe devant les transats. Peut-être trouverez-vous le temps d'aller courir cet après-midi...

Alors que vous progressez sur le pont en bois, les lattes grincent subtilement sous vos pieds. Vous êtes en pleine mer, nul oiseau ne virevolte dans le ciel, mais le bruit des vagues qui s'agitent est très présent. Ce son, frais et tonique, vous vivifie. « Il n'y a aucune autre perception qui se rapproche plus de la vie elle-même... », avez-vous entendu dire, et, à cet instant précis, vous ne pouvez qu'acquiescer.

Le navire se balance doucement, d'un côté puis de l'autre, pourfendant l'onde marine. Vous vous penchez par-dessus la balustrade pour admirer l'écume qui mousse autour de la paroi. Vous fixez l'eau qui frétille et scintille abondamment à perte de vue. Cette immensité vous laisse sans voix, enfin, plutôt sans pensées. Vous êtes presque insignifiant, minuscule, face à un monde marin de cette ampleur, et, étrangement, cela vous soulage. Vos soucis, vos troubles, paraissent aussi soudainement dérisoires. Vous sentez que vous faites partie intégrante de ce tout, même si vous avez

encore du mal à vous l'expliquer rationnellement.

Vous progressez vers l'arrière du navire. Il est désormais 10 heures. Où devez-vous attendre sur ce pont ? Ce n'était pas précisé. Cela ne vous inquiète pas et vous faites confiance à l'auteur de ce bon qui semble savoir exactement comment vous guider. Vous allez rester là, juste à l'endroit où vous êtes, impatient de voir ce qui va vous arriver.

Vous humez une puissante odeur d'iode et quelques embruns viennent vous caresser le visage. Vous pouvez presque sentir le goût du sel dans votre bouche. Le ciel est très clair, quasiment sans nuages et le soleil se réverbère dans l'eau. Quelques poulies grincent ici et là et les structures en bois craquent régulièrement. Ces bruits familiers et feutrés sont très apaisants. Vous posez vos mains sur la balustrade – elle est fraîche – et quelques frissons montent le long de votre corps. Vraiment, vous vous étonnez que la vision de l'eau soit aussi

bienfaisante et qu'elle libère autant votre esprit.

Le vent s'est levé et il souffle fort. Vous fermez les yeux et vous décidez d'observer soigneusement le son, celui des bourrasques, très agréable quand on y prête attention. Votre mental tente de nouveau de reprendre sa litanie intérieure, essayant de vous entraîner loin d'ici, mais son entreprise reste vaine : vous vous accrochez littéralement à ce tourbillon d'air qui vous secoue et vous emporte dans une mélodie naturellement tranquillissante.

En restant concentré, vous appréhendez cet élément avec une nouvelle qualité d'attention : vous sentez sa morsure froide qui semble rafraîchir vos traits malmenés par l'accumulation des récentes tensions. Il vous régénère en quelque sorte et fait voltiger les pensées accumulées dans votre esprit, telle la poussière en plein courant d'air. La sensation est très agréable, vous levez même la tête pour qu'elle soit balayée de plus belle, pendant que

le soleil réchauffe votre visage. Ce sont ses premiers rayons, et ils sont très doux.

À cette heure matinale, vous n'êtes guère dérangé par les allées et venues de promeneurs. Ce sentiment de solitude, face à la nature et les éléments, vous grise. Vous ouvrez les yeux et regardez pendant quelques minutes les vagues que la brise ballote et secoue, dans un concert de flots. Vos cheveux s'envolent doucement. Il fait frais, mais vous n'avez pas froid. Désireux de ressentir de nouvelles perceptions, vous vous replongez, les yeux fermés, dans un état d'écoute. Vous appréciez la prochaine rafale de manière beaucoup plus intense, comme si vous étiez au beau milieu d'une tempête. Oui, alors que vous êtes en sécurité, vous pouvez vous imaginer au cœur de la tourmente, telle une feuille poussée d'un coin à l'autre, ou une barque rudoyée par les vents.

Votre énergie bouge au gré de la nature qui renouvelle votre force vitale. Tout en vous cramponnant à la barrière de bois face à vous,

vous vous replongez une dernière fois dans ce bouillonnement, tel un roseau qui plie sous la puissance des éléments, et vous vous efforcez de conserver un corps ancré, mais un esprit souple et léger. Vous rouvrez les yeux, déboussolé et recentré à la fois. Vous avez expérimenté ce qui pourrait être la « Révélation finale » de votre séjour : un aperçu véritable et intense du moment présent et de l'énergie qui vous entoure.

Les Japonais nomment ce phénomène, *Satori*.

## *Le Yang*

En revenant dans votre cabine, vous avez la surprise de découvrir un nouveau courrier dans votre boîte à lettres. Le jeu de piste aurait-il repris ?

**Invitation à la soirée du Commandant,  
21 heures, pont 1**

Vous retournez le papier, mais aucune mention du *Capitaine Zen* n'y figure. Il doit s'agir cette fois-ci d'une invitation

« officielle ». Vous ressortez dans le couloir et constatez que vos voisins ont eu la même lettre.

Vous vous réjouissez tout de même de la perspective de cette soirée. Peut-être y croiserez-vous ce fameux *Capitaine Zen* ? S'agit-il du commandant lui-même ? Vous allez devoir percer le mystère...

Le soir venu, vous vous mettez sur votre trente et un, afin d'honorer comme il se doit cet évènement qui marque la fin du voyage. Vous vous accordez tout le temps nécessaire pour mettre votre apparence en valeur.

Vous descendez en salle de spectacle où des hôtes en smoking et des hôtesse en robe vous accueillent de la manière la plus glamour qui soit. L'amphithéâtre, normalement réservé aux spectacles, est bondé. Vous constatez avec ravissement que la plupart des passagers du bateau ont fait un bel effort vestimentaire : les messieurs ont sorti nœuds papillons, cravate et chaussures cirées, les dames arborent talons haut, robes

de cocktail et coiffures sophistiquées. Il flotte dans l'air une atmosphère excitante de fête et de paillettes. Vous attrapez une petite coupe de vin mousseux sur le plateau d'un serveur qui passe par là et le pétilllement dans votre arrière-gorge vous émoustille. Juste à cet instant, vous reconnaissez, près de la scène, le capitaine du bateau pour l'avoir vu sur plusieurs photos. Habillé d'un bel uniforme blanc, sa casquette de commandant à la main, il patiente avant de se prêter au jeu de la photo-souvenir avec les passagers. Vous prenez votre courage à deux mains et vous décidez d'aller lui demander des explications. Vous sortez de votre poche les billets que vous avez soigneusement gardés et vous vous avancez vers lui pour oser une approche très directe.

— Bonsoir, excusez-moi de vous déranger. Savez-vous qui est le *Capitaine Zen* sur ce bateau ?

Le commandant, dont le visage rond et joufflu vous paraît plutôt bienveillant, vous regarde avec un air très surpris.

— Je vous demande pardon ? Le *Capitaine Zen* ? Qu'est-ce que c'est que cela ?

En guise de réponse, vous lui tendez les bons qu'il regarde avec curiosité, puis, soutenant son ventre rebondi, il explose de rire.

— Ha ! Ha ! Ha ! Je vois très bien de quoi il s'agit ! Vous devriez vous rendre à l'accueil pour résoudre ce mystère !

Le bureau d'accueil ! Pourquoi n'y avez-vous pas pensé avant ?

Vous faites le chemin jusqu'au hall d'entrée, à l'endroit même où vous aviez effectué vos premiers pas sur ce bateau.

Une jeune femme à lunettes, un serre-tête dans les cheveux, tapote sur un clavier derrière le comptoir. Elle lève les yeux et vous sourit.

— Bonsoir, que puis-je faire pour vous ?

Vous lui racontez brièvement vos péripéties et vous lui montrez à son tour votre petite liasse de mots. Elle hoche la tête et se lance dans une explication, tout en remettant ses lunettes en place.

— Ce sont des coupons cadeaux que l'on peut commander sur notre site internet. En général, il s'agit de quelqu'un qui souhaite offrir une activité sur le bateau. Ils sont personnalisables, comme une carte de vœux chez un fleuriste par exemple, ce qui explique la présence d'une signature. La personne peut également retenir d'autres options, comme nos coffrets surprises à combinaison, avec un code qu'elle choisira.

Vous souriez, amusé par tant d'ingéniosité déployée. Vous êtes maintenant presque certain de connaître l'identité du *Capitaine Zen*, mais vous souhaitez quand même en avoir le cœur net.

— Celui qui m'a offert toutes ces cartes n'a pas signé de son vrai nom. Pouvez-vous me dire qui les a créditées ?

Grâce à votre numéro de cabine, la réceptionniste se rend sur votre fiche informatique. Le nom qu'elle vous donne est bien celui que vous soupçonniez.

Votre mère bien sûr !

Votre maman, attentionnée et créative, qui a certainement voulu s'assurer que vous ne passeriez pas votre temps à vous lamenter dans votre cabine, vous a lancé dans un fantastique jeu de piste, attisant jour après jour, votre curiosité. Grâce à son imagination débordante de conteuse d'histoires, elle a imaginé un véritable scénario pour vous pousser à profiter du bateau et de ses infrastructures !

Sa surprenante idée a porté ses fruits : vous finissez cette croisière, grandi et apaisé. En vivant chaque activité, chaque sensation avec une qualité d'attention nouvelle, vous avez

entrevu le véritable bonheur et vous avez réellement profité de chaque instant, sans le « survoler » sous prétexte d'être trop absorbé par vos pensées, comme vous l'auriez fait auparavant.

Une dernière question reste néanmoins sans réponse.

Comment votre mère savait-elle que vous auriez une « Révélation finale » sur le pont ?

Intuition ? Coïncidence ?

Ou peut-être l'Univers s'en est-il mêlé ?

*La fin...*

*Ou le commencement ?*

*2023- Leo Marty. Tous droits réservés.*  
*Pour usage non commercial uniquement.*  
*Illustrations de couverture : Shutterstock.*