

Thich Nhat Hanh

L'ART DU POUVOIR VÉRITABLE

Se libérer des dépendances,
de la peur et du désespoir



AVENTURE
SECRÈTE

THICH NHAT
HANH

L'art du pouvoir véritable

Se libérer des dépendances,
de la peur et du désespoir

*Traduit de l'anglais (États-Unis)
par André Dommergues*



Thich Nhat Hanh

L'art du pouvoir véritable

Se libérer des dépendances, de la peur et du désespoir

Maison d'édition : J'ai lu

Traduit de l'anglais (Etats-Unis) par André Dommergues

Titre original :

THE ART OF POWER

© Thich Nhat Hanh, 2007

Pour la traduction française :

© Guy Trédaniel Éditeur, 2009

Dépôt légal : Janvier 2017

ISBN numérique : 9782290140222

ISBN du pdf web : 9782290140215

Le livre a été imprimé sous les références :

ISBN : 9782290139165

Ce document numérique a été réalisé par PCA

Présentation de l'éditeur :

Bien que nous n'en soyons pas toujours conscients, nous désirons presque tous avoir du pouvoir, pensant que cela nous permettrait de maîtriser notre vie, d'obtenir bonheur et liberté. Aux yeux de notre société moderne, pouvoir est synonyme de santé, réussite professionnelle, gloire, prospérité, puissance militaire et grandeur politique.

Dans cet ouvrage, l'auteur nous propose une autre définition du pouvoir. Selon lui, toute personne capable d'être heureuse dans l'Instant Présent, sans succomber aux dépendances, à la peur, au désespoir, à la discrimination, à la colère et à l'ignorance, possède le pouvoir véritable. Ce pouvoir-là est vrai, il n'est pas fondé sur l'avoir mais sur l'être.

Couverture : d'après © Sus Pons / Shutterstock

Biographie de l'auteur :

Thich Nhat Hanh est un maître zen vietnamien. Son action engagée pour la paix lui a valu, pendant la guerre, l'exil en France. Il réside au centre bouddhique du Village des Pruniers, dans le Lot-et-Garonne, qu'il a créé en 1982. Il dispense des enseignements à travers le monde. *Le miracle de la pleine conscience* et *La sérénité de l'instant* ont été publiés aux Éditions J'ai lu.

AVANT-PROPOS

En janvier 2001, j'ai eu le privilège d'accompagner Thich Nhat Hanh et son assistante de longue date, sœur Chên Không, à la Conférence du G7 qui se tient chaque année à Davos, en Suisse. Thich Nhat Hanh avait été invité, ainsi que d'autres chefs religieux importants en provenance de tous les continents, pour réfléchir à la manière dont les valeurs spirituelles pourraient contribuer à résoudre les problèmes mondiaux.

Devant environ trente chefs d'État, deux cents des hommes et des femmes les plus riches du monde, et quelques milliers de décideurs et d'innovateurs particulièrement influents, Thich Nhat Hanh s'est exprimé avec franchise, amour et compassion. Il n'était pas là pour chercher le soutien ou l'approbation des grands et des gens célèbres. Il était là dans l'espoir d'éveiller ce qu'il y avait de meilleur en eux, de les aider à changer le monde en prenant contact avec leur vrai soi. Dans une assemblée où il était question de richesse, d'influence et de pouvoir sous leurs formes les plus prestigieuses, il parla d'une voix douce et paisible. Il ne demanda rien à ces personnes, il leur conseilla seulement de bien vouloir se rappeler leur humanité commune.

Thich Nhat Hanh a passé sa vie à dire la vérité aux hommes et aux femmes de pouvoir et à ceux qui sont dénués de pouvoir. C'est un révolutionnaire à la détermination calme – pas un révolutionnaire qui

nous demande de monter à l'assaut sous l'empire de la colère, mais plutôt un révolutionnaire voué à la spiritualité, un révolutionnaire motivé par la compréhension et l'amour. Né en 1926, il a grandi au Vietnam, un des pays les plus déchirés par la guerre au vingtième siècle. À l'âge de seize ans il fut ordonné moine. D'emblée ce bouddhiste fut une personne d'exception qui excella dans ses différentes vocations. Il fut simultanément moine, érudit, poète, écrivain, réformateur et militant dans le domaine social. Il joua tous ces rôles, quand il était jeune, dans un pays en proie au chaos et à la souffrance. Il vécut l'invasion de sa patrie par les Japonais en 1941, le retour des Français à la fin de la Deuxième Guerre mondiale, la guérilla qui s'ensuivit et devint ce que l'on appelle au Vietnam la guerre des États-Unis et aux États-Unis la guerre du Vietnam. En tant que réformateur et activiste, il contribua à fonder de nombreuses institutions innovatrices, notamment l'Institut Bouddhiste An Quang, qui devint l'un des principaux centres d'études bouddhistes au Vietnam Sud, et La Bôi Presse, l'une des maisons d'édition les plus prestigieuses du pays. Il fonda aussi l'École du Service Social. Pendant les pires années de la guerre, Thich Nhat Hanh et son assistante, sœur Chân Không, risquèrent leur vie comme des milliers d'autres jeunes, ainsi que de nombreux moines et nonnes bouddhistes, en allant dans la campagne bâtir des écoles, des cliniques et reconstruire des villages détruits par les bombes. Pendant cette période il fut également rédacteur en chef de la publication officielle de l'Église Bouddhiste Unifiée et l'auteur de nombreux ouvrages de poésie et de psychologie d'inspiration bouddhiste. En 1966 il se rendit aux États-Unis afin de lancer un appel pour la paix. Pendant ce voyage il s'adressa au public américain pour « décrire les aspirations et le martyre du peuple vietnamien privé de parole ». Il fit aussi la connaissance de nombreuses personnalités importantes, notamment

de Martin Luther King, qui le proposa en 1967 pour le prix Nobel de la paix. En 1969, il conduisit la délégation bouddhiste pour la paix à la Conférence de Paris, en vue de négociations afin de mettre fin à la guerre du Vietnam. En 1973, en raison de son engagement pour la paix, on lui refusa l'autorisation de revenir dans son pays. Mais l'exil ne le découragea pas. Au cours des quarante dernières années où il a vécu en Occident, il est devenu l'un des leaders spirituels les plus influents et les plus respectés. Il a poursuivi son action dans le domaine social en accordant son soutien à plus de cent écoles et villages dans son pays. Il a également continué de s'impliquer dans des mouvements pour la paix et la justice dans le monde entier, ne mâchant jamais ses mots, qu'il s'agisse du sida ou de la guerre d'Irak. Il a publié plus de cent livres en plus de trente langues et, grâce à son enseignement, il continue d'exercer une influence de plus en plus importante. Depuis son ermitage au Village des Pruniers dans le sud-ouest de la France, il dirige de nombreuses communautés de moines, de nonnes et de laïques sur les cinq continents. En 2005, après trente-neuf ans d'exil, il reçut l'autorisation de retourner dans sa patrie d'origine.

Dans son nouveau livre, Thich Nhat Hanh aborde le sujet du pouvoir sous un angle complètement différent de celui qu'ont adopté la plupart des philosophes et penseurs occidentaux. Le thème du pouvoir et l'utilisation correcte ou l'abus du pouvoir ont été abordés pour la première fois il y a environ 2 500 ans dans la Grèce classique avant de devenir un sujet de débat en Occident. Depuis des millénaires, les réflexions sur le pouvoir ont porté essentiellement sur le monopole de l'État en ce qui concerne la violence, sur son utilisation légale, sur la légitimité et le comportement de ceux qui le détiennent. Au cours des siècles, innombrables sont les ouvrages

écrits sur les techniques du pouvoir, la façon de l'acquérir, la façon de l'utiliser et de le garder.

Dans les pages qui suivent, Thich Nhat Hanh commence son enquête en se situant au niveau le plus fondamental. Il s'intéresse tout d'abord à notre volonté, notre intention la plus profonde. Il explique que la capacité d'atteindre un objectif dépend de l'état et de la qualité de notre mental. L'intention saine associée à un esprit lucide est la condition préalable au pouvoir authentique. Il nous rappelle le fait évident, oublié depuis si longtemps, que quiconque possède un esprit clair et plein d'amour est en fait très puissant, même s'il semble avoir peu de pouvoir. Pour Thich Nhat Hanh, il est clair que chaque personne, sans exception, a au fond d'elle un seul objectif : l'amour et la bonté, et il nous demande à nous tous de revenir à cette source, primordiale. Il nous y incite, il est notre guide.

Ayant été personnellement témoin de la guerre et des innombrables souffrances qui en résultent, Thich Nhat Hanh sait que les gens ont tendance à être corrompus par le pouvoir. Comme le prophète Lévi, qui sortit du désert pour affronter le roi Salomon, il nous rappelle que tout pouvoir, en particulier le pouvoir absolu, porte en lui les germes de sa propre destruction et que tout pouvoir, aussi important soit-il, ne sert à rien s'il ne vous apporte pas la joie et s'il n'apporte pas la paix et le bonheur à ceux que vous aimez. Il nous demande comment nous pouvons prétendre avoir du pouvoir quand nous ne sommes pas libérés de l'oppression de la colère ou du poids de la peur. Il nous met au défi de prendre conscience que le vrai pouvoir vient seulement lorsque l'esprit est clair et le cœur calme. Si nous ne sommes pas maîtres de nos propres pensées, nous sommes en réalité tout à fait impuissants, nous ne sommes que les esclaves de nos peurs, de nos émotions et de nos désirs insatiables. Alors, ce n'est pas nous qui possédons le pouvoir, c'est le pouvoir qui nous possède.

Thich Nhat Hanh affirme catégoriquement que toute personne naît avec la capacité de se libérer de la peur, des illusions et de la tyrannie, que celles-ci viennent de l'extérieur ou, ce qui est tout aussi important, de l'intérieur. À son avis il est possible de vaincre la tyrannie de l'État et la tyrannie de notre propre angoisse et ses terribles conséquences.

La façon la plus sûre de résoudre le problème séculaire qui résulte de la nature corrosive du pouvoir de l'État est de créer une société où chacun est perspicace et doté d'un esprit sain. Alors les citoyens sont forts, heureux et libres – ils sont notamment libérés de la peur de ne pas avoir de pouvoir et de la peur de perdre le pouvoir. Dans son ouvrage, Thich Nhat Hanh, qui est âgé de plus de 80 ans, nous montre comment en finir avec le paradoxe consternant du pouvoir corrompu et de l'absence de pouvoir authentique, et il nous montre comment atteindre le vrai pouvoir. Il fait toujours ce qu'il conseille et nous répète : « Je l'ai fait, vous pouvez le faire. Oui, mes amis, nous en sommes tous capables. » Ayons le courage de commencer par nous-mêmes en exprimant notre compassion et notre détermination à guérir le monde.

Pritam SINGH

OceanofPDF.com

INTRODUCTION

Que signifie pour nous le pouvoir ? Pourquoi la plupart des gens sont-ils prêts à faire n'importe quoi pour l'obtenir ? Même si nous n'en sommes pas conscients, en général nous cherchons à occuper un poste où nous détiendrons un certain pouvoir parce que nous croyons qu'ainsi nous pourrions maîtriser les situations dans lesquelles nous nous trouverons. Nous croyons que le pouvoir nous apportera ce que nous désirons le plus : la liberté et le bonheur.

Notre société est fondée sur le pouvoir défini de façon très restreinte, à savoir la richesse, le succès professionnel, la célébrité, la force physique, la puissance militaire et l'autorité politique. Mes chers amis, à mon avis il existe une autre sorte de pouvoir, un pouvoir plus important : le pouvoir d'être heureux dans l'instant présent, libre de toute dépendance, crainte, discrimination, colère et ignorance. Ce pouvoir est le droit que chaque être humain acquiert à la naissance, qu'il soit célèbre ou inconnu, riche ou pauvre, fort ou faible. Étudions cette forme extraordinaire de pouvoir.

Nous voulons tous être puissants et réussir. Mais si nos efforts pour obtenir le pouvoir et le garder nous épuisent et mettent nos relations à rude épreuve, jamais notre réussite professionnelle ou matérielle ne nous rendra véritablement heureux. Elle n'en vaut pas la peine. Vivre notre vie intensément en goûtant le bonheur, avoir le

temps de nous occuper de ceux que nous aimons – voilà un autre genre de réussite, un autre genre de pouvoir qui a une plus grande importance. Un seul genre de réussite nous importe vraiment : réussir à nous transformer, à transformer nos chagrins, notre peur et notre colère. C'est le genre de réussite, le genre de pouvoir qui nous profitera à nous ainsi qu'à autrui sans causer le moindre préjudice.

Vouloir le pouvoir, la célébrité et la richesse, n'est pas une mauvaise chose en soi, mais nous devrions savoir que nous recherchons ces choses parce que nous voulons être heureux. Si on est riche et puissant mais malheureux, à quoi bon être riche et puissant ? Nous pouvons utiliser les pratiques simples, précises et efficaces proposées dans ce livre pour cultiver le vrai pouvoir : la liberté, la sécurité et le bonheur que nous voulons tous ici-bas. Tout cela pour nous, pour notre famille, notre communauté, notre société et notre planète.

L'ambition de développer notre compréhension et notre compassion ainsi que d'aider l'humanité est une merveilleuse ambition qui donne à notre vie un but véritable. De grands maîtres avant nous – Jésus, Bouddha, Mahomet et Moïse – ont eu cette même ambition. Aujourd'hui nous éprouvons le même désir profond : incarner la paix, soulager la souffrance et aider autrui. Une seule personne peut libérer et guérir des milliers, voire des millions d'hommes et de femmes. Que nous soyons ouvrier, homme politique, serveur, homme ou femme d'affaires, artiste de music-hall ou entraîneur de football, nous partageons tous ce désir profond. Mais il est important de se rappeler que pour réaliser cette grande ambition nous devons d'abord prendre soin de nous. Pour apporter le bonheur aux autres, nous devons incarner le bonheur. Et c'est pourquoi nous devons toujours nous entraîner à prendre d'abord soin de notre corps et de notre esprit. C'est seulement lorsque nous sommes solides que

nous pouvons être au mieux de notre forme et prendre soin de ceux que nous aimons.

Lorsque nous vivons inconsciemment, incapables de voir vraiment le monde qui nous entoure, notre vie peut être comparée à un train fou, ce qui est particulièrement vrai dans notre vie professionnelle. Notre travail nous absorbe, nous ne pouvons pas nous arrêter de courir. Quand nous souffrons dans notre vie personnelle, notre vie professionnelle s'en ressent. Et réciproquement, lorsque nous souffrons dans notre vie professionnelle, notre vie personnelle s'en ressent aussi. Un excès de travail, des délais inhumains pour atteindre certains objectifs, des conditions de travail pénibles, un stress constant, la peur d'être licencié – tout cela crée des souffrances au niveau professionnel, qui contaminent le reste de notre vie. Et personne, semble-t-il, ne peut nous aider. Mais cela ne doit pas se passer ainsi. En cultivant notre pouvoir spirituel ou vrai pouvoir et en portant toute notre attention au quotidien, nous pouvons modifier complètement la qualité de notre travail ainsi que notre vie professionnelle.

Être attentif, c'est être totalement présent à l'instant, être en contact avec ce qui se passe en nous et autour de nous. En utilisant les pratiques simples que nous allons exposer pour entraîner notre esprit et notre concentration, nous devenons non seulement plus efficaces et plus compétents mais aussi plus détendus et plus énergiques. Nous disposons alors du temps indispensable pour prêter attention à toutes les personnes et à toutes les choses qui nous importent le plus, et nous pouvons vivre profondément chaque instant en sachant que cet instant est merveilleux : c'est le seul instant qui nous appartient vraiment.

En nous concentrant sur notre pouvoir spirituel, nous pouvons prendre comme axe de notre vie non pas le pur profit mais la

compassion. Il n'est pas nécessaire de renoncer au profit. La compassion peut faire réussir sur le plan financier et politique. À mon avis, il faut considérer en priorité ce qui dans notre vie aura une action sur l'humanité et sur la planète. Dans les entreprises qui allient intelligemment le profit à l'intégrité et au respect de la nature les employés sont plus heureux et les clients plus satisfaits. Et on y gagne plus d'argent. Chaque année, le magazine *Fortune* classe cent sociétés haut de gamme. Ces sociétés connaissent la réussite à tous les points de vue. Chaque année, elles financent des services de santé, l'assistance à l'enfance, etc. Elles veillent à accorder des congés de façon équitable, elles respectent l'environnement et partagent les bénéfices. Ces sociétés dont on fait l'éloge estiment que consacrer plus d'argent, plus d'énergie et plus de temps au bien-être physique et mental de leurs employés et de la communauté en général, est essentiel pour la santé des sociétés elles-mêmes et accroît aussi la rentabilité.

La plupart des hommes politiques et de nombreuses firmes – industrie pharmaceutique, nouvelles technologies de la communication – ont été créés afin de soulager les souffrances des gens. Ils doivent maintenir cet objectif. Quand le profit l'emporte sur toute autre motivation, nous nous autodétruisons. Il est important que la compassion et la bonté accompagnent notre vie professionnelle. Sans compassion, on ne peut pas être heureux, aussi riche que l'on soit. On est isolé, cloîtré dans son propre univers, incapable d'établir des relations avec les gens ou de les comprendre. Courir après le profit aux dépens de la compassion fait autant de mal à vous qu'à autrui.

Quand vous regardez en profondeur, vous voyez la douleur et la souffrance partout et vous reconnaissez votre désir de les soulager. Vous reconnaissez aussi que rendre heureux autrui est le plus grand

bonheur. Rien ne donne plus de satisfaction. En décidant de cultiver le vrai pouvoir, vous n'avez pas à renoncer à une vie agréable. Votre vie sera d'autant plus satisfaisante et vous serez d'autant plus heureux et détendu que vous soulagerez la souffrance d'autrui et donnerez du bonheur à tous.

OceanofPDF.com

Chapitre 1

Le véritable pouvoir

Selon les critères conventionnels, Frederick était un personnage puissant. Ce cadre supérieur avait réussi financièrement et se targuait d'avoir des idéaux élevés. Pourtant il était incapable de consacrer du temps à sa vie personnelle, à sa femme Claudia ou à ses deux jeunes fils. Il débordait d'énergie au point qu'il était toujours prêt à en faire toujours plus, à se surpasser et à concevoir des projets pour l'avenir. Quand, tout souriant, son plus jeune fils venait vers lui pour lui montrer un dessin, Frederick était tellement absorbé dans ses pensées et préoccupé par son travail qu'il ne considérait pas son fils comme ce qu'il avait de plus précieux. Quand il rentrait chez lui après son travail et serrait Claudia entre ses bras, il n'était pas vraiment présent. Il s'efforçait d'être là, mais il n'y parvenait pas en réalité. Claudia et les enfants avaient conscience qu'il était absent.

Au début, Claudia avait totalement soutenu Frederick et ses ambitions professionnelles. Elle était fière d'être sa femme, et elle prenait grand plaisir à organiser des réceptions et autres mondanités. Comme lui, elle était convaincue qu'ils seraient encore plus heureux s'il avait un meilleur salaire et si leur maison était plus grande. Elle s'efforçait de comprendre ses difficultés. Parfois elle veillait tard la

nuit et discutait avec lui de ses soucis. Ils étaient ensemble, mais ce qui importait à leurs yeux ce n'était pas leur vie de couple ou leur bonheur ou le bonheur de leurs enfants. Leur conversation portait sur les affaires, sur les difficultés et les obstacles qu'il rencontrait dans son travail, sur ses craintes et ses appréhensions.

Claudia faisait de son mieux pour soutenir son mari, mais elle finissait par être épuisée et accablée par le stress. Il n'avait pas de temps pour lui, encore moins pour sa femme et ses deux enfants. Il voulait être avec eux, mais il croyait qu'il ne pouvait pas se permettre de prendre le temps indispensable. Il n'avait pas le temps de respirer, de regarder la lune ou de trouver du plaisir à marcher. Bien qu'il fût censé être le patron, son désir d'aller de l'avant, qui exigeait tout son temps et toute son attention, l'asservissait.

Claudia se sentait seule. Son mari ne la voyait pas vraiment. Elle prenait soin de la famille et de la maison, participait bénévolement à des œuvres de bienfaisance et rencontrait souvent ses amies. Après un troisième cycle d'université, elle devint psychothérapeute. Bien qu'elle trouvât un sens à ces activités, son mariage ne lui apportait aucun réconfort. Ses fils se demandaient pourquoi leur père était toujours absent. Il leur manquait et ils le réclamaient souvent.

Quand Philip, le fils aîné de Frederick et de Claudia, dut aller à l'hôpital pour une opération à cœur ouvert, Claudia passa plus de sept heures seule avec Philip car Frederick n'avait pas pu se libérer. Même lorsque Claudia entra à l'hôpital pour se faire opérer d'une tumeur bénigne, Frederick ne vint pas la voir.

Pourtant Frederick croyait bien faire en travaillant avec acharnement, il croyait qu'il faisait tout son possible pour sa famille et pour ses employés qui dépendaient de lui. Il avait le sens des responsabilités dans son métier et son travail lui donnait le sentiment qu'il s'accomplissait et qu'il éprouvait une satisfaction profonde. Mais

il était également poussé par un orgueil manifeste. Il était fier de réussir, d'être capable de prendre d'importantes décisions et d'avoir un revenu élevé.

Claudia demandait régulièrement à Frederick de ralentir son rythme, de réserver du temps pour lui ainsi que pour sa famille et de profiter de la vie. Elle lui disait qu'elle avait l'impression qu'il était devenu l'esclave de son travail. C'était la vérité. Ils possédaient une belle maison avec un jardin magnifique, dans un quartier résidentiel. Frederick aimait jardiner, mais il n'était pas chez lui assez longtemps pour y passer suffisamment de temps. Frederick répondait toujours aux demandes de Claudia en affirmant qu'il aimait son travail et que son entreprise ne pouvait se passer de lui. Il lui répétait que dans quelques années, quand il prendrait sa retraite, il aurait beaucoup de temps pour lui, pour elle et pour leurs enfants.

À cinquante-cinq ans, Frederick mourut brutalement dans un accident de voiture. Il n'eut jamais l'occasion de prendre sa retraite. Il se croyait irremplaçable, mais il ne fallut que trois jours à sa société pour pourvoir son poste.

J'ai rencontré Claudia à une retraite consacrée à la prise de conscience. Elle m'a alors raconté l'histoire de son mari. Bien que rien ne leur manquât sur le plan de la célébrité, de la réussite et de la richesse, ils n'étaient pas heureux. Pourtant nous sommes nombreux à croire que le bonheur n'est pas possible sans le pouvoir financier ou politique. Nous sacrifions l'instant présent à l'avenir. Nous ne sommes pas capables de vivre intensément chaque moment de notre vie quotidienne.

Nous pensons souvent que si nous avons du pouvoir et, si nous réussissons dans les affaires, les gens nous prêteront attention, nous aurons beaucoup d'argent et nous serons libres d'agir à notre guise. Mais si nous regardons au fond des choses, nous constatons que

Frederick n'avait pas de liberté, il ne savait pas profiter de la vie, il n'avait pas de temps pour ceux qu'il aimait. Son entreprise l'en éloignait. Il n'avait pas le temps de respirer profondément, de sourire, de regarder le ciel bleu et d'appréhender tout ce qui est merveilleux dans la vie.

Il est possible de réussir dans sa profession, de détenir un certain pouvoir temporel et en même temps d'être satisfait. À l'époque du Bouddha, il y avait un homme d'affaires très puissant et charitable du nom d'Anathapindika. C'était un disciple du Bouddha qui s'efforçait de toujours comprendre ses employés, ses clients et ses collègues. À cause de sa générosité, ses ouvriers le protégèrent bien des fois contre des attaques de voleurs. Quand un incendie menaça de détruire son entreprise, son personnel et ses voisins risquèrent leur vie pour l'éteindre. Ses ouvriers le protégeaient parce qu'ils voyaient en lui un frère et un père, et son entreprise se développa. Quand il fit faillite, il ne souffrit pas, parce que ses amis l'aiderent tous à se remettre sur pied. La spiritualité inspirait sa vie d'homme d'affaires. C'était un exemple vivant. Aussi sa femme et ses enfants l'accompagnèrent-ils dans ses pratiques spirituelles, notamment pour s'occuper des pauvres. Anathapindika était un bodhisattva au grand cœur, débordant de compassion.

Ce qui le rendit heureux, ce ne fut pas sa richesse mais son amour. L'amour était sa motivation, la force qui le guidait. Il avait du temps pour sa femme et ses enfants. Il avait du temps pour sa communauté spirituelle, la Sangha des nonnes, des moines et des laïques qui maîtrisent l'art de comprendre et d'aimer. Anathapindika signifie « celui qui aide les pauvres, les indigents et les exclus ». On lui donna ce nom parce qu'il était plein de bienveillance et de compassion. Il savait aimer et prendre soin de lui et de sa famille, il savait aimer et

prendre soin des gens de son pays. Il aidait toujours ceux qui étaient en difficulté. Aussi était-il entouré d'un grand nombre d'amis.

Anathapindika s'investissait dans l'amitié, la famille, la Sangha. Il trouvait toujours le temps de s'occuper des gens qu'il aimait et de les chérir. Avec grand plaisir, il servait le Bouddha et sa communauté. Quand les gens parlaient de la Sangha, le regard d'Anathapindika s'illuminait. Quand les gens parlaient des pauvres, son regard s'illuminait. Quand les gens parlaient de ses enfants, son regard s'illuminait aussi.

Pour moi, ce qu'on appelle le fondement de la vie est en fait l'amour. Si nous avons besoin seulement de pouvoir et de célébrité, nous ne pouvons pas être heureux comme Anathapindika. Anathapindika était homme d'affaires par amour, l'amour était le fondement de sa vie. C'est pourquoi il était si heureux.

Parfois, lorsque nous débutons dans notre profession, nous le faisons par amour pour notre famille, notre communauté. Au commencement, nous sommes pleins de bonnes intentions. Puis peu à peu nous sommes rongés par la quête du succès. Le besoin de réussir, d'avoir du pouvoir et de connaître la célébrité nous détourne de notre famille et de notre communauté. C'est alors que le bonheur commence à nous glisser entre les doigts. Le secret pour rester heureux, c'est de nourrir chaque jour notre amour. Ne laissez pas le désir de réussite, la cupidité et la recherche du pouvoir remplacer votre amour. Au début, Frederick aimait sa femme, il aimait ses enfants et il monta son affaire avec cette sorte d'amour. Mais il trahit son idéal en laissant son désir de réussir l'emporter sur son besoin d'aimer. Si vous réfléchissez et constatez que votre aspiration à la réussite est plus importante que votre désir d'aimer et de vous occuper de ceux qui vous sont chers, alors, vous savez que vous entamez le même chemin que Frederick.

Dans le bouddhisme, nous considérons le pouvoir d'un point de vue différent de celui qu'adoptent la plupart des gens. Le bouddhiste s'intéresse autant au pouvoir que toute autre personne, mais il s'intéresse au genre de pouvoir qui rend heureux et qui ne fait pas souffrir. En général les gens courent après le pouvoir financier ou politique. Ils sont nombreux à croire que, s'ils acquièrent ce genre de pouvoir, ils pourront réaliser beaucoup de choses et se donner du bonheur. Mais si nous regardons au fond des choses, il nous paraît évident que, si nous courons après le pouvoir, nous souffrons considérablement. Nous souffrons d'abord au cours de la poursuite, parce que tant de gens luttent pour obtenir la même chose. Nous croyons que le pouvoir que nous recherchons est rare et difficile à saisir et que nous pouvons l'atteindre seulement aux dépens d'autrui.

Mais même si nous obtenons un certain pouvoir, nous ne nous sentons jamais assez puissants. J'ai rencontré des gens riches et célèbres, qui détiennent beaucoup de pouvoir. Mais ils ne sont pas toujours heureux, et certains vont même jusqu'à se suicider. Aussi l'argent, la célébrité et le pouvoir peuvent-ils contribuer dans une certaine mesure à votre bonheur, mais si vous manquez d'amour, même si vous avez beaucoup d'argent, de célébrité et de pouvoir, vous ne pouvez pas être parfaitement heureux.

Qui détient plus de pouvoir que le président des États-Unis ? Le président est commandant en chef de l'armée la plus puissante du monde. Il est le chef de la nation la plus forte et la plus riche du monde. Peu de gens possèdent ce genre de pouvoir. Mais cela ne signifie pas que le président soit heureux. Même avec tous ces prétendus pouvoirs, je crois qu'il se sent encore impuissant et souffre profondément. Il est enfermé dans un dilemme : poursuivre la guerre en Irak ou ne pas la poursuivre ? Poursuivre la guerre est difficile et ne pas la poursuivre est également difficile. C'est comme lorsque vous

mangez quelque chose et que cela se met en travers de votre gorge. Vous ne pouvez ni cracher ni avaler. Je ne crois pas que le président dorme bien. Comment pouvez-vous toujours bien dormir quand des jeunes de votre pays meurent tous les jours et toutes les nuits en Irak ? Comment pouvez-vous éviter les cauchemars quand des centaines de milliers de personnes meurent à cause de votre politique ? Vous avez beaucoup de chance de ne pas être le président des États-Unis. Si vous l'étiez aujourd'hui, vous souffririez considérablement. De toute évidence si les chefs politiques n'ont pas comme fondement de leur vie la compassion et la compréhension, ils feront mauvais usage de leur pouvoir et feront souffrir leur propre pays ainsi que d'autres pays.

Il y a plusieurs années, le P-DG d'une des plus grandes sociétés d'Amérique vint au Centre du Dharma « Green Mountain » dans le Vermont méditer pendant deux jours avec moi et quelques moines et nonnes. Un matin, je dirigeais une méditation quand je le vis assis dans la grande salle. Peu de temps après il nous parla de la vie des milliardaires. Les souffrances, les soucis et les doutes les habitent. Ils croient que tout le monde s'adresse à eux pour leur soutirer de l'argent, pour les exploiter. Ils n'ont pas d'amis. L'homme avait le bras long en politique et était immensément riche, mais il était venu apprendre la façon d'acquérir le pouvoir spirituel. J'eus l'occasion de lui apprendre comment garder son calme, respirer et marcher. Il participa à la méditation assise, à la méditation marchée et à la méditation en mangeant. Il lava sa propre vaisselle après le petit déjeuner. Je crois qu'il avait un garde du corps qu'il ne laissa pas l'accompagner au monastère. Je lui donnai une petite cloche pour qu'il puisse pratiquer l'écoute de la cloche, reprendre sa respiration et retrouver son calme dans les moments difficiles. Je ne sais pas s'il a pu continuer sa pratique, parce qu'il était totalement seul dans le

monde des affaires, sans communauté pour le soutenir. Il vivait dans un monde très exigeant dont le rythme était effréné.

Il nous faut donc reconnaître une vérité : s'il n'y a pas d'amour, si vous n'êtes pas motivé pour vous mettre au service de cet amour, aussi riche ou puissant que vous soyez, vous ne pouvez pas être heureux. Vous êtes heureux quand vous pouvez entretenir des rapports avec d'autres personnes et d'autres créatures vivantes. Sinon vous vous sentez cloîtré dans votre propre monde, personne ne vous comprend et vous ne comprenez personne. L'amour est crucial pour notre bonheur.

Cela est vrai non seulement pour les individus mais aussi pour les nations. Nombreuses sont les nations qui veulent progresser dans le domaine économique et matériel. Pour moi le progrès, c'est le bonheur, le bonheur authentique. À quoi bon avoir encore plus d'argent si vous souffrez encore plus ? Vous devenez victime de votre propre succès. Il faut évaluer le progrès à l'aune du vrai bonheur. Une nation peut devenir très riche, très développée et être une superpuissance, mais dans ce pays la population peut être en proie à de multiples souffrances. Le désir de richesse matérielle devient plus important que la santé et le bonheur. Les gens n'ont pas le temps de s'occuper d'eux-mêmes ou de ceux qui leur sont chers, ce qui est fort regrettable. À mon avis, une société civilisée est une société où on a le temps de vivre intensément la vie quotidienne, c'est-à-dire d'aimer, de s'occuper de sa famille et de la communauté dont on fait partie.

LES CINQ POUVOIRS SPIRITUELS

Ce que la plupart des gens appellent pouvoir, les bouddhistes l'appellent désir insatiable. Les cinq désirs insatiables portent sur

l'argent, la célébrité, le sexe, l'excès de nourriture et de sommeil. Dans le bouddhisme nous parlons des cinq vrais pouvoirs, à savoir la foi, la diligence, la pleine conscience, la concentration et la vision profonde. Les cinq pouvoirs sont à l'origine du vrai bonheur, ils sont fondés sur des pratiques concrètes que nous apprendrons dans ce livre.

Le pouvoir de la foi

La première source d'énergie est la foi. Quand vous avez en vous l'énergie de la foi, vous êtes fort. Dans l'Évangile, Jésus affirme que ceux qui ont la foi peuvent déplacer des montagnes. Mais le mot foi est mieux traduit par « conviction » et « confiance » parce qu'elle concerne quelque chose qui est en vous et qui n'est pas orienté vers l'extérieur. Le patriarche zen Lin Chi disait à ses étudiants : « Vous qui n'avez pas confiance en vous, vous allez de-ci de-là en quête de ce qui se trouve à l'extérieur. Il faut avoir la certitude que vous avez la capacité de devenir un Bouddha, la capacité d'opérer en vous des changements et de guérir. »

Avoir la foi, c'est suivre un chemin qui mène à la liberté, à la libération et à la transformation de la souffrance. Si vous avez vu le chemin, si vous suivez ce chemin, vous avez du pouvoir. Ceux qui ne connaissent pas de chemin errent. Ils souffrent. Ils ne savent pas où aller. Si vous avez cherché un chemin et l'avez trouvé, vous savez maintenant quelle voie vous devez suivre.

Si vous vous êtes aperçu que ce chemin mène dans une bonne direction, vous aurez foi en votre chemin. Vous êtes très heureux de connaître un chemin et, ainsi, vous commencez à avoir du pouvoir. Ce pouvoir ne détruira ni vous ni ceux qui vous entourent. En fait, il vous donnera la force et l'énergie que d'autres peuvent ressentir.

Quand vous avez la foi, votre regard étincelle et vous marchez d'un pas assuré. C'est cela le pouvoir. Vous pouvez obtenir ce genre de pouvoir à tout instant de votre vie quotidienne. Il vous donnera beaucoup de bonheur.

Si vous adoptez telle ou telle pratique et si vous la trouvez efficace, si elle vous permet d'être attentif, concentré et joyeux, vous avez découvert là l'origine de la foi et de la confiance. Il s'agit de la foi et de la confiance non seulement dans des idées mais aussi dans la possibilité d'obtenir des résultats concrets à la suite de votre pratique. Quand vous pratiquez avec succès la respiration consciente (voir le chapitre 3 et l'Appendice A), vous vous sentez léger, solide, libre et la confiance naît de ce genre d'expérience. Ce n'est pas une croyance infondée. Ce n'est pas compter sur quelqu'un qui se trouve en dehors de vous. L'énergie de la foi peut vous apporter beaucoup de bonheur. Si vous n'avez pas la foi, si vous n'avez pas cette énergie que vous donne la confiance, vous souffrez.

Si nous nous observons attentivement, il nous apparaît que l'énergie de l'éveil, de la compassion et de la compréhension se trouve déjà en nous. En reconnaissant que ces énergies sont une partie inhérente de notre être même, nous avons confiance en ces énergies. Et si nous savons pratiquer, nous pouvons engendrer ces énergies pour nous protéger et réaliser notre projet.

Le pouvoir de la diligence

La deuxième sorte de pouvoir est la diligence. Vous êtes capable de revenir à votre moi le meilleur, le plus élevé, mais vous devez continuer cette pratique. Ne vous laissez pas distraire. Une pratique régulière quotidienne, avec le soutien de votre famille, de vos amis et de votre communauté, c'est cela la diligence. Si tous les jours vous

pratiquez la méditation assise, la méditation marchée, la respiration consciente, vos repas en pleine conscience, votre pratique se consolidera régulièrement, continuellement. Il s'agit de la deuxième source de pouvoir. Vous êtes capable de pratiquer l'attention, mais votre motivation n'est pas de prouver que vous êtes capable de le faire. Il ne s'agit pas de faire vos preuves. Il s'agit de suivre votre pratique pour votre bien-être et votre plaisir. Vous suivez votre pratique en toute simplicité et vous le faites tous les jours.

La première des quatre façons d'exercer la diligence consiste à ne pas donner l'occasion aux émotions négatives de se manifester. Dans la psychologie bouddhiste, nous décrivons notre conscience comme ayant deux niveaux, deux échelons. Le niveau inférieur s'appelle la conscience du tréfonds et le niveau supérieur la conscience mentale. La conscience du tréfonds est notre inconscient qui fonctionne jour et nuit alors que la conscience mentale fonctionne seulement à l'état de réveil.

La conscience du tréfonds est comme la terre, le sol dans lequel de nombreuses graines sont préservées. Dans notre conscience du tréfonds il y a des graines de joie, de pardon, d'attention, de concentration, de vision profonde et de sérénité. Mais il y a aussi des graines de colère, de haine, de désespoir, etc. Toutes ces graines sont conservées par notre conscience du tréfonds dont une des fonctions est justement la préservation des graines.

Quand une graine est arrosée dans notre conscience du tréfonds, elle se manifeste sous forme d'énergie dans notre conscience mentale. Quand une graine de colère est endormie, en attente, dans votre conscience du tréfonds, vous n'êtes pas en colère. Cependant quand elle est touchée, stimulée, elle se manifeste en une formation mentale appelée colère et vous sentez l'énergie de la colère monter en vous. Nous pouvons imaginer la conscience mentale comme une salle de

séjour et la conscience du tréfonds comme un sous-sol. Si nous arrosions une graine de joie, cette graine se manifesterait au niveau supérieur qui est celui de la conscience mentale, et embellirait la salle de séjour. Si nous arrosions la graine de colère ou de haine, elle ferait de la salle de séjour de notre esprit un enfer pour nous et pour ceux que nous aimons.

Nous avons tous en nous une graine de colère, une graine de désespoir et une graine de jalousie. Si vous vivez dans un environnement négatif, l'environnement peut faire surgir ces graines. Si vous vivez dans un environnement positif, alors vous n'entrez pas en contact avec les graines de désir, de violence, de haine et de colère, vous ne pouvez pas les arroser facilement. Il est donc sage de choisir un bon environnement pour éviter d'entrer en contact avec ces graines négatives. Vous ne devriez pas permettre à d'autres personnes dans votre entourage d'entrer en contact avec ces graines, et vous ne devriez pas vous permettre de les arroser.

Quand vous lisez un article où domine la violence, quand vous regardez un programme ou un film violent à la télévision, vous stimulez la graine de violence. Il faut tout d'abord ne pas stimuler la pousse de ces graines négatives et ne pas permettre à l'environnement négatif d'exercer son action. La diligence ici est la pratique de l'arrosage sélectif. Donc, si les graines négatives dans la conscience du tréfonds ne se sont pas manifestées, gardez-les là, faites en sorte qu'elles ne soient pas arrosées. Dans votre vie quotidienne, prenez soin de ne pas donner à ces graines la possibilité de se manifester. Ne les refoulez pas, simplement, ne leur offrez aucune chance de germer. Dans votre communauté ou votre famille, écoutez et regardez seulement ce qui vous aidera à entrer en contact avec les éléments sains en vous. Essayez de ne pas écouter ou regarder ce qui stimule en vous la graine du désir ou la graine de la

colère. La diligence est indispensable pour cette pratique, et vous pouvez avoir besoin d'une communauté ou d'un groupe d'amis qui ont ces mêmes valeurs pour vous aider à créer un environnement sain. Vous pouvez encourager votre partenaire et vos enfants à vous aider à vous protéger. Et vous pouvez aussi les protéger en créant un environnement qui leur évite d'être en contact avec ce qui peut faire germer les graines négatives.

La deuxième façon d'exercer la diligence consiste à neutraliser et à remplacer les graines négatives qui se manifestent dans votre conscience mentale. Quand une graine négative est stimulée – la graine du désespoir, de la colère ou de la violence – il faut agir pour qu'elle ne se manifeste pas et qu'elle retourne à sa forme originelle de graine. Ne la laissez pas rester trop longtemps au niveau supérieur de la conscience mentale, car si elle reste longtemps, elle deviendra plus vigoureuse et très nocive. Il y a bien des façons de calmer une énergie négative sans la refouler ni la combattre. Reconnaissez-la, souriez-lui et remplacez-la par quelque chose de plus agréable : lisez une phrase qui vous inspire, écoutez un beau morceau de musique, promenez-vous en pleine nature ou faites une marche méditative.

C'est comme si vous aviez mis un CD qui joue de la musique que vous n'aimez pas. Aussi le remplacez-vous par un autre pour éprouver plus de plaisir. Le Bouddha qui n'avait pas de CD, avait recours à l'image de la cheville. Un menuisier utilise une cheville en bois pour joindre deux planches. Quand la cheville est pourrie, elle ne peut plus maintenir ensemble les deux planches. Aussi enlève-t-il la vieille cheville pour la remplacer par une nouvelle. De la même façon, vous pouvez changer votre pensée, si elle est désagréable. Si elle est négative, par exemple porteuse de désir ou de colère, vous pouvez respirer en pleine conscience pour entrer en contact avec une graine plus saine et l'inciter à germer. Si cette graine saine a pour vous un

intérêt, la graine désagréable se desséchera. Mais la nouvelle graine doit être plus attractive, sinon la graine négative ne cèdera pas et s'efforcera d'attirer votre attention. Avec habileté et diligence, modifiez la situation en aidant la formation mentale positive à s'épanouir tout en conservant la formation négative à l'état latent. Quand la formation mentale positive survient, la salle de séjour est occupée et il n'y a guère de chance pour que les hôtes négatifs fassent intrusion.

La troisième façon d'exercer la diligence concerne les graines positives. Tout d'abord il faut toujours inciter les bonnes graines à se manifester. Vous savez que vous avez en vous une graine d'amour, de pardon, de joie, de paix, de bonheur. Exercez-vous à entrer en contact avec elles et à les aider à se manifester. Si vous vivez dans un environnement favorable, dans une communauté aimante, saine, les occasions d'aider ces graines positives à se manifester sont nombreuses.

Les graines de l'éveil, de la compréhension et de la compassion sont toujours en nous. Elles font partie de notre nature originelle. Si les graines positives de la conscience du tréfonds ne se sont pas manifestées, aidez-les à le faire. Mais comment ? Faites une lecture, prononcez quelques paroles aimantes, regardez un spectacle qui arrosera la graine de la compassion, de la bonté aimante, afin qu'elle se manifeste dans votre esprit. Organisez votre vie de façon à entrer en contact plusieurs fois par jour avec les bonnes graines qui sont en vous, pour qu'elles puissent se manifester au niveau de la conscience mentale. Cela peut se faire rapidement. Invitez un hôte bénéfique à venir souvent dans la salle de séjour et cela changera toute la situation.

La quatrième façon d'exercer la diligence, c'est d'essayer de garder un état d'esprit positif aussi longtemps que possible dans notre conscience mentale. Nous devons l'entretenir, le sauvegarder. Si une graine de compassion, de joie ou de paix se manifeste en une formation mentale, tant mieux pour vous. Aussi gardez-la à cet endroit, invitez-la à rester, ne la laissez pas retourner dans le sous-sol. Quand un ami sympathique vous rend visite, vous l'invitez à rester aussi longtemps que possible, parce que sa présence vous apporte beaucoup de joie. Quel plaisir d'avoir un ami assis près de soi dans la salle de séjour ! S'il pleut, vous pouvez lui dire : « Mon cher ami, il pleut dehors, reste, prends une autre tasse de thé. » Vous essayez de persuader votre ami de rester. Plus la formation mentale demeure longtemps dans la conscience mentale, plus elle se renforce. Ceci s'applique à ce qui est positif aussi bien qu'à ce qui est négatif. Si vous nourrissez une envie irrésistible pendant cinq minutes dans votre salle de séjour, la graine du désir a cinq minutes pour pousser. Aidez la graine du désir à retourner au sous-sol dès que possible et incitez une graine bénéfique à la remplacer.

Quand vous suivez ces pratiques en pleine conscience, vous avez recours à la vraie diligence. La vraie diligence peut vous apporter beaucoup de joie et de bonheur à vous et à ceux qui vous sont chers. Tous ceux qui possèdent cette vertu sont extraordinairement puissants. Ils peuvent se transformer ; ils peuvent aussi contribuer à transformer leur communauté, leur environnement et même le monde.

Le pouvoir de la pleine conscience

Le troisième pouvoir est le pouvoir de la pleine conscience. La pleine conscience est la capacité d'être conscient de ce qui se passe à

l'instant présent. Quand nous avons en nous l'énergie de la pleine conscience, nous sommes totalement présents, nous sommes complètement vivants, nous vivons avec intensité chaque instant de notre vie quotidienne. Que vous soyez en train de faire la cuisine, la lessive, le ménage, que vous soyez assis ou en train de manger, vous pouvez alors engendrer l'énergie de la pleine conscience. Et l'énergie de la pleine conscience vous aide à savoir ce que vous devez faire et ce que vous ne devez pas faire. Elle vous aide à éviter les difficultés et les erreurs ; elle vous protège et éclaire toutes vos activités quotidiennes.

La pleine conscience, c'est la capacité de voir les choses telles qu'elles sont. Quand vous êtes pleinement conscient, vous voyez ce qui se passe dans l'instant. Quand vous reconnaissez que quelque chose est positif, vous pouvez l'apprécier ; vous pouvez vous nourrir et vous guérir simplement en reconnaissant ces éléments positifs. Et quand une chose est négative, la pleine conscience vous aide à l'appréhender, à en diminuer l'influence et à obtenir un certain soulagement. La pleine conscience est une énergie qui peut faire obstacle à la souffrance, à la colère, au désespoir ; si vous savez maîtriser assez longtemps votre souffrance, vous êtes soulagé.

Si nous perdons ce pouvoir de la pleine conscience, nous perdons tout. Sans pleine conscience, nous gagnons et dépensons notre argent d'une façon qui nous détruit nous et les autres. Notre célébrité peut nous détruire, nous ainsi que les autres. Notre force militaire peut nous servir à nous détruire, nous ainsi que les autres.

Marcher et manger sont des actions que nous accomplissons tous les jours. Mais en général quand nous marchons, nous ne marchons pas vraiment. Nous sommes emportés par nos projets et nos soucis. Nous ne sommes pas libres. Quand nous marchons en pleine conscience, en demeurant dans l'instant présent, en n'étant plus

victimes de nos regrets du passé et de nos craintes de l'avenir, nous découvrons les merveilles de la vie et chaque pas accroît notre bonheur. Avec la pleine conscience nous n'avons pas à regretter la façon dont nous avons vécu. La pleine conscience nous aide à voir ceux que nous aimons et à garder le contact avec eux. C'est l'énergie qui nous permet de revenir à nous, d'être vraiment vivants et heureux.

Le pouvoir de la concentration

La pleine conscience amène le quatrième pouvoir, le pouvoir de la concentration. Quand vous buvez votre thé, buvez simplement votre thé. Prenez plaisir à boire votre thé. Je vous en prie, ne buvez pas votre souffrance, votre désespoir, vos projets. C'est très important pour survivre.

Il y a des choses que vous voyez mais confusément. Vous pouvez utiliser le pouvoir de la concentration pour briser les apparences et sonder la nature de ce qui est ici. Peut-être avez-vous un problème, êtes-vous déprimé. Peut-être avez-vous peur ou êtes-vous désespéré et voulez-vous sonder la nature de votre affliction pour pouvoir la transformer. Afin d'y parvenir, vous avez besoin d'une grande concentration.

La concentration peut nous aider à sonder la nature de la réalité et à acquérir la compréhension susceptible de nous libérer de la souffrance. Il y a toutes sortes de façons de nous concentrer. En nous concentrant sur l'impermanence, nous prenons conscience du fait que tout est en mutation. Nous pouvons mourir demain, n'importe quand, à la suite d'un accident. Nous devons faire notre possible pour rendre heureux dès aujourd'hui ceux qui nous sont chers. Demain sera peut-être trop tard. En nous concentrant sur le non-soi – c'est-à-dire sur le

fait que nous n'avons pas un soi séparé – nous prenons conscience de l'existence de la souffrance non seulement en nous mais chez autrui. Non seulement nous souffrons, mais nos enfants, notre partenaire, nos amis et nos collègues souffrent aussi. Quand nous apprenons à nous concentrer sur l'interdépendance, c'est-à-dire sur les rapports entre toutes les choses et tous les êtres, nous voyons que si nous les faisons souffrir, ils nous feront souffrir à leur tour. La concentration sur l'impermanence, le non-soi et l'interdépendance peut nous aider à percevoir la nature des choses, ce qui nous procure la cinquième sorte de pouvoir, la vision profonde.

Le pouvoir de la vision profonde

La vision profonde, le cinquième pouvoir, est une épée qui transperce sans peine toutes sortes de souffrances – la peur, le désespoir, la colère et la discrimination. En utilisant votre pouvoir de concentration, la vision profonde vous permet de voir pleinement l'objet sur lequel vous vous concentrez. La concentration sur l'impermanence et le non-soi mène à la vision profonde de l'impermanence et du non-soi.

L'impermanence n'est pas une idée, une notion, mais une vision profonde. Nous sommes nombreux à nous cramponner désespérément à la notion de stabilité ou de permanence. L'enseignement de l'impermanence nous rend anxieux. Mais l'impermanence n'est pas seulement négative, elle peut être très positive. Tout est changement, y compris l'injustice, la pauvreté, la pollution et le réchauffement climatique. Dans notre vie il y a des malentendus, de la violence, des conflits, du désespoir, mais ces choses aussi sont impermanentes, et parce qu'elles le sont, elles

peuvent être modifiées si nous avons la vision profonde de vivre dans l'instant présent.

Cependant, nous oublions souvent l'impermanence des choses. Bien qu'intellectuellement nous nous rendions compte que tout est changeant, nous oublions qu'un jour ceux que nous aimons tomberont malades et mourront. Nous ne nous rappelons même pas que nous aussi avons le même destin. Nous avons tendance à croire que nous vivrons éternellement. Et, par conséquent, nous ne disposons pas de la vision profonde indispensable pour avoir une vie radieuse et chérir vraiment ceux que nous aimons. Pour un grand nombre d'entre nous, la douleur atroce que nous ressentons à la mort d'un être cher n'est pas entièrement due au fait qu'il nous manque, mais plutôt au regret que nous éprouvons de ne pas avoir eu du temps à lui consacrer quand il était vivant, de ne pas l'avoir aimé de tout notre cœur. Peut-être n'avons-nous pas été assez gentils avec lui. Et maintenant qu'il est parti, nous nous sentons coupables. Si nous possédons la vision profonde de l'impermanence, nous savons que notre bien-aimée mourra un jour et que nous devons faire tout ce qui est en notre pouvoir pour la rendre heureuse aujourd'hui. N'attendez pas demain. Il sera peut-être trop tard. Si nous savons vivre selon la vision profonde de l'impermanence, nous commettrons moins d'erreurs. Nous pouvons être heureux dès maintenant, chérir notre bien-aimée, prendre soin d'elle et la rendre heureuse aujourd'hui sans courir après l'avenir, en gaspillant la vie qui n'est disponible que dans l'instant présent.

Quand le Bouddha parlait de l'impermanence, il parlait de la vision profonde. Il n'était pas pessimiste mais nous rappelait seulement que la vie est précieuse et que nous devons en chérir chaque instant. La concentration sur l'impermanence nous apporte la vision profonde de l'impermanence. Ainsi, nous ne nous laissons pas

emporter par le désespoir, la colère ou le négativisme, parce que notre vision profonde nous indique exactement ce qui est à faire ou ne pas faire pour améliorer la situation. Grâce à l'impermanence tout est possible.

Si nous n'avons pas de vision profonde, nous considérons le pouvoir comme quelque chose que nous acquérons pour nous-mêmes et pour nous seuls. Mais nous pouvons cultiver la vision profonde du non-soi. Le non-soi ne signifie pas que vous n'existez pas ; il signifie seulement que vous n'êtes pas une entité séparée. Un grand nombre de nos souffrances provient de la discrimination que nous faisons entre le moi et autrui, et de notre croyance en un moi distinct. Supposez que vous soyez un père. En considérant votre enfant, vous verrez que votre fils, votre fille est la continuation de vous-même. Tout comme une plante de maïs est le prolongement d'un grain de maïs, l'enfant est la continuation du père. Le père est présent dans chaque cellule du fils. Père et fils ne sont pas exactement une même personne, mais ils ne sont pas non plus deux personnes totalement différentes. Si le père peut comprendre cela, il entre en contact avec la nature du non-soi. Si le fils souffre, le père souffre, et vice versa. Aussi se mettre en colère contre son fils, c'est se mettre en colère contre soi-même. Et inversement, se mettre en colère contre son père, c'est se mettre en colère contre soi-même. C'est très clair. Quand vous pourrez entrer en contact avec la nature du non-soi, quand vous ne ferez plus de discrimination entre vous et votre fille ou votre fils, votre colère disparaîtra. Quand vous vous trouvez au cœur d'une lutte pour le pouvoir, si vous méditez sur le non-soi, vous saurez comment vous comporter. Vous pouvez faire cesser votre propre souffrance et la souffrance de votre adversaire. Vous savez que sa colère est votre colère et son bonheur votre bonheur.

Quand mon bras gauche souffre de rhumatismes, j'essaie d'en prendre soin : je le masse et fais le nécessaire pour le soulager. Je ne me mets pas en colère contre lui. Quand une de mes étudiantes difficile souffre, je procède de la même manière. Je ne me mets pas en colère contre elle. Je prends soin d'elle comme je prendrais soin de mon propre bras, parce que me mettre en colère contre mon étudiante, c'est me mettre en colère contre moi-même, et cela n'arrangera pas la situation. Mais nous ne pouvons agir avec autant de sagesse qu'après être parvenu à la vision profonde du non-soi.

Dans le bouddhisme il existe une sorte de sagesse appelée la sagesse de non-discrimination. La non-discrimination est un élément du véritable amour. Je suis droitier, je fais donc la plupart des choses avec ma main droite : je me brosse les dents, je fais sonner la cloche, je calligraphie, j'écris tous mes poèmes. Mais ma main droite n'est jamais fière d'elle. Elle ne dit jamais : « Main gauche, tu n'es bonne à rien ! Je dois tout faire moi-même. » Et ma main gauche ne souffre pas d'un complexe d'infériorité. Elle ne souffre jamais, c'est merveilleux. Ma main droite et ma main gauche sont toujours en paix l'une avec l'autre. Elles collaborent parfaitement. C'est la sagesse du non-soi qui vit en nous. Un jour j'enfonçais un clou dans le mur à coups de marteau pour accrocher un tableau. Je ne suis pas très adroit, et au lieu de taper sur le clou, je me suis tapé sur le doigt. Immédiatement ma main droite a posé le marteau et s'est occupée de ma main gauche. Ma main droite n'a jamais dit : « Tu sais, main gauche, je m'occupe bien de toi. Rappelle-toi cela. » Et ma main gauche n'a pas dit : « Main droite, tu m'as fait souffrir. Je veux que justice soit faite, donne-moi ce marteau ! » Ma main gauche ne pense jamais comme cela. La sagesse de la non-discrimination est donc présente en nous. Et si nous y faisons appel, la paix règnera dans notre famille et dans notre communauté.

Si les hindous et les musulmans en Inde avaient eu recours à la non-discrimination, la paix aurait toujours régné entre eux. Si les Israéliens et les Palestiniens réalisaient leur sagesse de la non-discrimination, il n'y aurait pas de guerre. Si les Américains et les Irakiens constataient qu'ils sont frères et sœurs, deux mains du même corps, ils cesseraient de s'entretuer. Nous avons tous besoin de cultiver cette sagesse. Cette vision profonde nous permet d'anéantir la peur, la souffrance, l'état de séparation et la solitude, et nous pouvons aider autrui à en faire autant.

La vision profonde vient de la compréhension. Il peut déjà y avoir en nous des éléments de compréhension, mais si nous n'avons pas le temps d'être attentifs et concentrés, la vision profonde ne se manifesterait pas en nous. Nous avons besoin de créer le genre d'environnement propice à la pleine conscience et à la concentration. C'est comme bêcher la terre pour que la fleur que nous plantons puisse pousser. La vision profonde est la sorte de compréhension que vous obtenez lorsque vous êtes en pleine conscience. Si vous vous laissez égarer dans les regrets du passé et les inquiétudes pour l'avenir, la vision profonde a de la peine à se développer, vous aurez plus de difficulté à savoir agir de façon juste dans le présent.

L'ignorance est responsable de nos souffrances. Quand la vision profonde nous guide, nous entrons en contact profond avec la réalité et la peur n'existe plus. Il y a compassion, acceptation et tolérance. C'est pourquoi nous parlons de la vision profonde comme s'il s'agissait d'un superpouvoir. Prenez le temps de regarder la réalité avec la vision profonde de l'impermanence et du non-soi. Vous percevrez alors la nature des choses et vous serez libéré de vos souffrances et de vos difficultés. Les quatre premiers pouvoirs mènent tous à ce cinquième superpouvoir. La vision profonde est à l'origine d'un bonheur immense.

OceanofPDF.com

Chapitre 2

L'art de manier le pouvoir

Quand quelque chose vous contrarie et que survient un événement qui vous déplaît dans votre famille ou votre communauté, vous voulez intervenir aussitôt. Vous êtes tenté d'avoir recours au pouvoir limité dont vous disposez en tant que père, mère, professeur ou quelqu'un, pour modifier la situation. C'est exactement à ce moment-là qu'il faut faire une pause et réfléchir. Examinez alors en profondeur ce qui vous contrarie pour savoir quelle est l'attitude la plus consciente et compatissante que vous devez adopter.

Quand un de mes étudiants n'agit pas en pleine conscience, je ne suis pas heureux, car je veux toujours que mes étudiants pratiquent bien. Mais si cet étudiant pratique mal, que dois-je faire en ce qui concerne l'exercice du pouvoir ? Je pourrais être tenté de le réprimander, de le punir – pour exercer mon pouvoir et mon autorité d'enseignant de façon agressive. Bien sûr un enseignant peut toujours commettre des erreurs, surtout au début de sa carrière. Mais pour aider mon étudiant, je dois apprendre la patience. Il me faut d'abord lui offrir mon amour et ma vision profonde. En utilisant cette sorte de pouvoir, vous ne courez pas le risque d'utiliser votre autorité à mauvais escient ou de façon abusive. Vous pouvez aider votre

étudiant, votre fils, votre fille ou vos employés sans souffrir et sans faire souffrir.

Il existe bien des façons d'offrir guidance et conseils. Si nous le faisons avec compassion, nous serons plus efficaces et utiles. Il se peut que nous soyons maladroits dans notre guidance, mais petit à petit nous apprendrons à le faire sans causer de souffrance et nous couper des autres. Sans cesse, vérifions la motivation de notre guidance et de nos enseignements afin qu'elle ne soit déterminée ni par la gloire, ni par l'argent, ni par l'exercice d'un semblant de pouvoir.

Si vous cultivez les cinq pouvoirs mentionnés dans le chapitre précédent, vous commencez naturellement à acquérir une autre source de pouvoir, le pouvoir de leader, car les gens viennent à vous pour solliciter votre avis ou votre aide. Trois vertus sont indispensables pour être un véritable leader : le couper-court, l'amour et la vision profonde.

Première vertu indispensable pour utiliser habilement le pouvoir : *le couper-court*. Mais couper court à quoi ? Vous coupez court à votre colère, votre avidité et votre ignorance. On peut également parler de « lâcher-prise. » Vous transformez peu à peu votre avidité, votre colère, vos craintes et vos illusions. Sans cette sorte de maîtrise, vous pouvez causer une terrible souffrance en vous et chez les autres et personne ne vous respectera. Souvenez-vous des nombreux politiciens et dirigeants dont la carrière fut ruinée suite aux scandales dus à leur vie sexuelle. Vous en concluez qu'il est important de couper court au désir de relations sexuelles débridées. C'est pourquoi le couper-court donne du pouvoir. Quand vous rencontrez une personne qui sait couper court et se libérer de la souffrance, vous la respectez et vous l'écoutez. La vertu du couper-court vous apporte la libération

et la légèreté du corps et de l'esprit. Cette vertu ne s'achète pas, elle s'acquiert par la pratique.

Deuxième vertu : *l'amour*. Vous avez la capacité de vous montrer affectueux, d'accepter, de pardonner et de témoigner bonté et compassion à autrui. Quand vous possédez ce pouvoir vous êtes heureux et les gens vous respectent – non parce que vous les réprimandez en criant, mais parce que vous prenez soin d'eux et que vous les aimez. Les gens qui manquent de compassion, d'amour et de pardon souffrent beaucoup. Quand vous savez pardonner et accepter, vous vous sentez léger et vous favorisez les relations avec autrui. Sans compassion, vous êtes totalement isolé. Aussi la compassion est-elle le fondement du bonheur. Si nos dirigeants, que ce soient des politiciens ou des hommes ou femmes d'affaires, s'ils savaient cultiver cette vertu, ce pouvoir d'aimer, ils ne succomberaient jamais au mauvais usage des autres formes de pouvoir telles que l'argent, la célébrité et le statut social. Ils ne rendraient malheureux ni eux-mêmes, ni les autres.

Troisième vertu : *la vision profonde*. La connaissance n'est pas la même chose que la vision profonde. Il y a des personnes bardées de diplômes qui maîtrisent de nombreux traités scientifiques, philosophiques ou littéraires, qui peuvent se livrer à de savants commentaires sur le canon bouddhiste, mais elles ne possèdent pas la vision profonde, la sagesse. La sagesse ou la vision profonde vient du regard attentif. Un vrai leader a la sagesse de nous montrer comment nous libérer de la souffrance. Vous pouvez vous trouver dans une situation difficile, dans l'embarras, sans savoir que faire. Quand vous avez affaire à un leader authentique, il peut vous montrer la voie à suivre et très vite, vous apercevez une issue.

Quand nous possédons la vision profonde, nous pouvons facilement apaiser les tensions, résoudre les difficultés et les conflits. En revanche si nous ne la possédons pas, nous tournons simplement en rond, hantés et dominés par nos souffrances, nos peurs et nos soucis. La troisième vertu est la capacité de regarder les choses en profondeur pour atteindre la vision profonde afin de résoudre nos difficultés et aider autrui.

Si vous êtes un dirigeant qui possède les trois vertus : couper court, aimer et agir avec la vision profonde, vous avez vraiment de l'autorité. Il ne suffit pas d'avoir simplement le titre de chef. Les titres ne donnent pas le véritable pouvoir. Quand vous pratiquez bien la pleine conscience et répandez la joie, la stabilité et la paix, vous possédez une bien plus grande autorité. Quand vous parlez, les gens vous écoutent, non parce qu'ils sont obligés de le faire, mais parce que vous êtes plein d'entrain, de sérénité et de sagesse. Un bon dirigeant exerce ce genre d'autorité. Il ne fait pas d'effort pour l'acquérir, il ne veut pas en faire usage, mais elle vient naturellement. Il inspire les gens par sa façon de vivre et on l'écoute à cause de son authenticité.

Vous pouvez évaluer la qualité de votre autorité en regardant les choses en profondeur pour voir si la compassion est le fondement de vos qualités de chef. Examinez si votre autorité provient de votre spiritualité plutôt que de votre fortune ou de votre statut social. Même si vous êtes le pape, si vous n'avez pas cette vie spirituelle, cette bonté et cette compassion, vous n'avez pas vraiment d'autorité. Vous pouvez donner des ordres auxquels les gens obéissent parce qu'ils ont peur de vous, mais ce n'est pas cela l'autorité authentique.

Sans la pratique des cinq pouvoirs, des trois vertus d'un vrai chef et l'autorité spirituelle, votre propre pouvoir peut se retourner contre vous car vous risquez toujours d'être séduit par ce pouvoir et d'en

abuser. Supposez que vous soyez patron ou professeur. Parce que vous occupez un poste important, vous pouvez être tenté d'imposer votre volonté à vos employés, à vos étudiants. En tant que parent, vous savez comme cela peut être difficile de ne pas utiliser votre pouvoir de parent pour vous faire obéir de vos enfants. Mais si vous l'utilisez, vous faites souffrir vos enfants et vous-même. Nombreuses sont les personnes qui en veulent à leurs parents parce que ceux-ci ont abusé de leur pouvoir et de leur autorité. S'il y a un conflit entre un père, une mère et un jeune enfant, il ne peut y avoir d'égalité entre les protagonistes parce que le père ou la mère a toujours plus de pouvoir. Sans autorité spirituelle, nous sommes toujours tentés d'abuser du peu de pouvoir que nous détenons. Mais si nous cultivons les cinq sortes de pouvoir spirituel, ils se développeront en nous, nous transformeront et nous protégeront de la souffrance et du désespoir, nous et tous ceux qui nous sont chers.

Quand vous avez une grande envie de cultiver ce pouvoir, vous faites tout votre possible pour trouver un environnement favorable. Je suis devenu moine, non pas parce que je voulais être différent des autres ou m'isoler et vivre dans un ermitage, mais parce que je voulais consacrer tout mon temps à aider autrui.

Imaginez que le président d'une nation ait recours aux cinq pouvoirs spirituels au lieu du pouvoir politique. Il pourrait alors utiliser tous les moyens dont il dispose pour réconcilier les gens, rétablir la paix et le bonheur dans son propre pays ainsi que dans les autres.

Avant de quitter sa famille pour devenir moine, Siddharta, le futur Bouddha, se rendit compte que son père, le roi, qui exerçait le pouvoir politique avec autorité, se sentait néanmoins très souvent impuissant. Son père voyait la corruption autour de lui mais ne pouvait pas y mettre fin. Il était en proie à la peur et au désir. Lorsque

nous sommes sous l'emprise de la peur, de la colère et de la confusion, l'exercice du pouvoir politique ne peut nous apporter que de la souffrance à nous et à ceux qui nous entourent. Siddharta quitta sa famille et renonça au trône parce qu'il avait compris que le pouvoir politique en soi ne pouvait le rendre heureux ni lui, ni son pays. Siddharta était résolu à découvrir une autre sorte de pouvoir, le pouvoir spirituel.

Si nous regardons les choses profondément, nous constatons que les riches et les puissants, malgré tous leurs privilèges, souffrent beaucoup et font beaucoup souffrir autour d'eux. Bien qu'ils détiennent un pouvoir considérable, ils sombrent souvent dans l'abîme du désespoir et de la souffrance. Nos dirigeants politiques et économiques trouvent beaucoup d'attrait à leur pouvoir, mais en souffrent également. Il est temps que nous reconsidérons la signification du pouvoir et que nous prenions un chemin différent. Le philosophe Jean-Jacques Rousseau a écrit : « Le plus fort n'est jamais assez fort pour être toujours le maître, à moins qu'il ne transforme la force en droit et l'obéissance en devoir. » Le pouvoir sera contesté par ceux qui ont moins de pouvoir s'il est considéré comme illégitime. À l'inverse, s'il est perçu comme légitime et qu'il est accompagné d'autorité spirituelle, il est apprécié et même respecté.

Quand certains sont trop puissants et d'autres privés du moindre pouvoir, la révolte peut éclater. Une grande inégalité entre le peuple et les autorités constituées rend le pouvoir instable. Même si le peuple semble accepter ceux qui le gouvernent, leur pouvoir sera toujours en danger. Mais quand le pouvoir est fondé sur l'autorité spirituelle et qu'il est une manifestation d'amour et de sagesse, dénuée de souffrance, il peut alors établir la justice, maintenir l'ordre, et affronter en toute sécurité les défis, sans recours à la violence ou l'oppression.

Les hommes d'affaires importants, les agents de change et les politiciens cherchent le pouvoir dans le domaine financier et politique. Et ils semblent n'en être jamais rassasiés. Les bouddhistes, tout comme de nombreuses autres personnes en quête de spiritualité, veulent aussi le pouvoir, mais ils cherchent le pouvoir de la foi, de la diligence, de la pleine conscience, de la concentration et de la vision profonde. Ces pouvoirs sont illimités et ne nuisent à personne.

Nombreux sont ceux qui considèrent l'argent comme une source de bonheur. Ils travaillent seulement pour gagner de l'argent. Il est vrai que l'argent est une sorte de pouvoir. Avec de l'argent vous pouvez acheter tout ce que vous voulez. Les hommes politiques promettent de vous aider à gagner plus d'argent et à avoir plus de pouvoir. Les gens croient qu'un homme politique compétent peut donner au peuple plus de pouvoir d'achat. La possibilité d'acheter toutes sortes de choses et de choisir ce qu'on achète donne aux gens l'impression d'être puissants. Après tout, avec de l'argent vous pouvez acheter non seulement des biens matériels, mais des personnes pour faire votre ménage, s'occuper de vos enfants et préparer vos repas. Vous réglez en partie les problèmes financiers de ces personnes qui vous sont alors redevables. Elles sont prises au piège et vous exercez un pouvoir plus grand. Avec votre pouvoir, vous pouvez les manipuler et les obliger à faire ce que vous voulez.

Avec de l'argent on peut aussi acheter des nations entières en offrant de commercer avec elles à des conditions privilégiées. On promet de les aider à développer leur économie si elles se rangent à nos côtés lors d'un conflit. En possédant de l'argent, on possède aussi le pouvoir d'acheter les autres. Mais si on en fait mauvais usage, on fait souffrir les autres et nous-mêmes.

L'argent peut rendre célèbre, acheter un nom ou du prestige. Vous pouvez payer quelqu'un pour écrire un livre et vous attribuer le

mérite d'en être l'auteur et devenir célèbre même si vous n'avez pas de grand talent. Il se passe des choses de ce genre dans notre monde. C'est ainsi que l'argent peut acheter la célébrité. Quand vous êtes célèbre, vous pouvez gagner encore plus d'argent. Si vous êtes une vedette du petit écran, votre image devient familière et on peut vous demander de faire de la publicité pour telle ou telle entreprise. Vous gagnez beaucoup d'argent pour un simple spot d'une ou deux minutes. Vous vantez un produit, on vous écoute et on l'achète. L'argent procure la célébrité, la célébrité procure l'argent. Avec les deux vous pouvez acquérir d'autres choses, par exemple de nouvelles relations sexuelles. Le pouvoir peut s'avérer très dangereux car il corrompt facilement.

L'argent et la célébrité ne sont pas néfastes par définition. Mais si vous ne savez pas vous en servir, ils le deviennent. La façon dont vous utilisez votre argent et votre célébrité peut faire souffrir les autres et vous-même. Avec sagesse et pouvoir spirituel, l'argent et la célébrité seront inoffensifs et même utiles à soulager la souffrance et créer le bonheur. La façon dont on s'en sert les rend utiles ou destructeurs.

Le pouvoir spirituel et le pouvoir politique ne s'excluent pas l'un l'autre. L'empereur Ashoka, qui a réunifié l'Inde au troisième siècle avant Jésus-Christ, adopta les enseignements du Bouddha et devint un excellent roi qui régna sur l'Inde. Il reconnut dans l'enseignement et les pratiques du Bouddha la possibilité de créer une nouvelle société. Il limita le nombre d'animaux abattus à ce qui était nécessaire pour la consommation de tous. Il incita les gens à pratiquer la compassion et la compréhension, à s'abstenir de tuer et de voler. L'empereur Ashoka eut le pouvoir d'un grand roi, et il utilisa ce pouvoir pour aider les gens.

Au Moyen-Orient, Israël est une superpuissance. Israël a une technologie nucléaire sophistiquée et une armée puissante. Tout le

monde sait que ce pays a le pouvoir d'attaquer et qu'il est soutenu par les États-Unis. Mais ce pouvoir n'est pas suffisant pour donner à Israël le bonheur et la sécurité. C'est pourquoi Israël doit cultiver d'autres sortes de pouvoir. Les dirigeants politiques doivent avoir conscience que d'autres pouvoirs existent : le pouvoir de se maîtriser, le pouvoir de comprendre les souffrances et les difficultés d'autres nations, le pouvoir de leur parler avec amour et compassion. Si les dirigeants israéliens apprennent à cultiver les cinq pouvoirs spirituels, ils ne feront pas mauvais usage de leur pouvoir politique et militaire, et ils ne seront pas responsables de nouvelles souffrances dans leur pays et en dehors de leur pays.

Si vous frappez quelqu'un, cette personne souffrira et elle vous rendra les coups d'une façon ou d'une autre. Si elle ne peut pas le faire officiellement, elle le fera à titre privé. Le mauvais usage du pouvoir est la cause principale de la souffrance pour un grand nombre d'entre nous. La façon dont le pouvoir est utilisé n'est pas seulement une question de spiritualité, ce peut être une question de vie et de mort pour une nation tout entière.

En Occident, dans le monde des affaires et en politique, les dirigeants sont puissants. À bien des égards ils décident de notre sort. Nous devons trouver des moyens de les aider à apprendre à utiliser leur pouvoir avec sagesse. Ils sont piégés par la souffrance, la peur, la colère, l'absence de compréhension et de compassion. Ils peuvent faire mauvais usage de leur pouvoir. Ils agissent en prenant des décisions que la majorité des gens de leur propre pays rejettent. Nous ne devrions pas les laisser faire mauvais usage, c'est-à-dire dans un but destructif, du pouvoir que nous leur avons confié. Avec notre sagesse et notre compassion nous pouvons influencer leur conduite, afin qu'ils puissent retrouver un équilibre. Leur pouvoir spirituel peut agir pour contrôler leur pouvoir économique ou politique.

À l'époque du Bouddha, Bhaddiya était le gouverneur du royaume de Sakya. Quand il devint moine, il renonça à tout. Un jour alors qu'il était assis en méditation au pied d'un arbre, il répéta trois fois : « Oh ! Quel bonheur ! » Un autre moine entendit ces mots et crut que Bhaddiya regrettait d'avoir perdu son pouvoir de gouverneur. Il signala l'incident au Bouddha. Le Bouddha fit venir Bhaddiya et lui demanda pourquoi pendant la nuit il avait répété trois fois « Oh ! Quel bonheur ! » Bhaddiya fit cette réponse :

— Noble maître, quand j'étais gouverneur j'avais beaucoup de pouvoir, beaucoup d'argent. De nombreux soldats me protégeaient. Je pouvais acheter tout ce que je voulais. Mais je n'étais pas heureux parce que j'avais toujours peur. J'étais victime de la jalousie, de la haine et de la cupidité. À présent je n'ai ni crainte ni affliction. Je n'ai rien à perdre. Je n'ai plus peur d'être assassiné. Je n'ai pas besoin de gardes du corps. Je jouis de la liberté et de la paix. C'est pourquoi j'ai répété trois fois « Oh ! Quel bonheur ! » Si j'ai inquiété la Sangha, je demande pardon.

C'est une belle histoire. Elle nous montre clairement les limites du pouvoir financier et politique, et l'importance du vrai pouvoir qui nous libère et aide autrui à en faire autant.

Chapitre 3

L'art de la pleine conscience

Imaginez quelle puissance auraient nos actions si pour chacune d'entre elles nous mobilisions notre attention à cent pour cent.

De nombreuses entreprises importantes consacrent des moyens financiers considérables à la recherche et au développement car elles savent que, pour prospérer, elles doivent constamment progresser et mettre à profit les dernières découvertes. Il en est de même quand il s'agit de créer une entreprise saine : il faut investir pour développer la vision profonde qui vous guidera, vous protégera et vous mettra, vous et votre affaire, sur la bonne voie.

Tout est interdépendant. Votre bien-être et le bien-être de votre famille sont des éléments essentiels pour la prospérité de votre entreprise ou de tout autre organisme pour lequel vous travaillez. Trouver des moyens de vous protéger et d'assurer votre bien-être est l'investissement le plus fondamental que vous puissiez faire. Cette démarche aura une influence sur votre famille et sur l'atmosphère de votre entreprise, mais elle aura pour premier résultat l'amélioration de votre qualité de vie.

Le fondement de votre investissement, la clé pour transformer votre vie professionnelle, c'est la pleine conscience. La pleine

conscience est l'énergie de l'attention. C'est la capacité que chacun de nous possède à être parfaitement attentif à tout ce qui se passe en soi et autour de soi. Ce miracle nous permet de vivre intensément à chaque seconde. Cette capacité est essentielle pour nous guérir et nous transformer, et pour créer une plus grande harmonie au sein de notre famille, dans notre vie professionnelle et dans notre société. En pratiquant la pleine conscience nous nous rendons compte que la paix et la joie sont à notre disposition en nous et autour de nous, ici et maintenant. La pleine conscience est un des cinq pouvoirs spirituels, mais c'est aussi ce qui nous permet d'agir dans le monde d'une façon qui exprime notre véritable pouvoir. Notre vie familiale et notre vie professionnelle seront empoisonnées si nous ne savons pas créer et maintenir un foyer et un lieu de travail où règne la pleine conscience. De nombreuses entreprises comprennent intuitivement cette vérité.

Le pouvoir politique et le pouvoir financier ne peuvent nous satisfaire pleinement quand nous ne sommes pas en pleine conscience. Nous avons besoin de cette énergie pour revenir à nous-mêmes et examiner en profondeur notre situation. Nous exerçons notre activité dans une entreprise et nous arrivons au travail avec nos problèmes personnels, nos soucis, nos souffrances. La pratique de la pleine conscience nous permet de cerner et de comprendre nos souffrances. C'est le fondement même de notre évolution et de notre guérison.

Alors en quoi consiste la pratique de la pleine conscience ? C'est à la fois quelque chose de très simple et un défi à relever. Cette pratique exige seulement que vous vous engagiez pleinement corps et âme dans tout ce que vous faites, quoique vous fassiez. Vous devez vous investir à cent pour cent même en accomplissant les choses les plus insignifiantes, par exemple en prenant un stylo, en ouvrant un

livre, ou en allumant un bâtonnet d'encens. Quand j'étais novice, plusieurs fois par jour je devais allumer de l'encens et en faire offrande sur l'autel de la grande salle de méditation. On m'avait appris à prendre le bâtonnet d'encens à deux mains, la main gauche posée sur la main droite qui prend le bâtonnet. Un bâtonnet d'encens est très léger. Pourquoi faut-il se servir des deux mains ? La raison, c'est qu'il faut s'investir à cent pour cent dans cette action élémentaire qui consiste à prendre un bâtonnet d'encens. Quand vous frottez l'allumette et allumez l'encens ou quand vous mettez l'extrémité du bâtonnet dans la flamme d'une bougie, vous devez être totalement engagé dans cette action. C'est ainsi que se pratique la pleine conscience.

Quand vous versez du thé, l'action de verser le thé dans la tasse peut devenir un acte de méditation si vous versez le thé en pleine conscience. Ne pensez ni au passé ni à l'avenir. Ne pensez pas à ce que vous ferez le lendemain. Concentrez-vous sur l'action qui consiste à verser le thé. Investissez-vous totalement dans l'ici et maintenant.

Tout le monde sait verser et boire du thé, mais tout le monde ne sait pas le verser et le boire en pleine conscience. Ceci est dû à notre tendance à fuir l'ici et maintenant et à nous laisser emporter par une très puissante énergie d'habitude. Aussi avons-nous besoin de pratiquer pour la transformer. Plus nous nous en libérons, plus nous serons capables de vivre chaque instant de notre vie quotidienne dans toute sa plénitude.

Dans notre travail nous pouvons être responsables d'un grand ou d'un petit nombre de personnes, ou simplement de nous-mêmes. Assumer une responsabilité est une bonne chose. Il se peut aussi que nous désirions réussir. Mais parce que nous ne sommes pas pleinement conscients, nous nous laissons emporter par notre désir de réussite. Cela devient une habitude. Une pression s'exerce

constamment sur nous. Nous ne sommes plus capables de boire notre thé ici et maintenant. Même quand nous avons une gorgée de thé dans la bouche, nous n'en sommes pas conscients. Ce sont nos projets et nos problèmes que nous buvons.

Selon le Bouddha, la vie n'existe qu'ici et maintenant, dans l'instant présent. Écoutons-le : « Le passé n'est plus, l'avenir n'est pas encore. Il n'y a qu'un seul moment où vous pouvez vivre, c'est l'instant présent. » Si vous manquez l'instant présent, vous manquez votre rendez-vous avec la vie. C'est l'évidence même. La pleine conscience est l'énergie qui vous aide à revenir au présent ici et maintenant afin de rencontrer la vie. Cette pratique exige du temps et du soutien. Sans entraînement et sans le soutien d'un groupe de pratiquants, vous n'y parviendrez pas. Il se peut que parmi les personnes avec lesquelles vous travaillez certaines souhaitent pratiquer avec vous.

Peut-être avez-vous une belle maison et un jardin parfaitement entretenus. De nombreuses fleurs agrémentent votre jardin. Ces belles fleurs sont là, vous le savez, mais vous n'êtes jamais capable de les regarder avec plaisir. Quand les gens regardent votre jardin, peut-être vous envient-ils. Ils aimeraient avoir un jardin semblable au vôtre, où ils pourraient se promener et contempler la pelouse, les fleurs et les arbres. Mais vous n'avez pas le temps d'en profiter car trouver des réponses à vos questions, résoudre vos problèmes, surmonter vos difficultés et être le premier dans votre entreprise vous obsèdent.

De temps en temps vous avez un éclair de vision profonde : « J'ai un beau jardin et je dois trouver le temps d'en profiter. » Aussi décidez-vous d'aller dans le jardin. Vous faites quelques pas et vous regardez les fleurs, les arbres et la pelouse. Vous avez des bonnes intentions plein la tête. Mais après avoir fait quatre ou cinq pas, vous

renoncez parce que vous êtes trop préoccupé par votre travail. C'est comme un dictateur. Il vous empêche d'être présent pour goûter les merveilles de la vie qui s'offrent à vous ici et maintenant.

Quand à seize ans j'étais novice, mon maître m'a appris à ouvrir et à fermer la porte en m'engageant totalement dans cette action. Un jour mon maître m'a demandé d'aller lui chercher quelque chose. Comme je l'aimais beaucoup, j'étais impatient de lui rendre ce service. Aussi me précipitai-je pour accomplir cette tâche et fermai-je rapidement la porte.

Mon maître me rappela : « Mon enfant, reviens ici. » Je retournai vers lui. Je joignis la paume de mes mains et le regardai. « S'il te plaît, me dit-il, cette fois-ci sors et ferme la porte derrière toi en prêtant attention à ce que tu fais. » C'est la première leçon qu'il m'a donnée sur la pratique de la pleine conscience. À partir de ce moment-là je me mis à marcher avec ma pleine attention et j'eus pleinement conscience de chaque pas que je faisais. Je pris la poignée de la porte en pleine conscience. J'ouvris la porte en pleine conscience. Je sortis et refermai la porte derrière moi en pleine conscience. Mon maître n'eut pas à m'apprendre une seconde fois à fermer la porte.

Quand vous tenez la main d'un enfant, investissez-vous à cent pour cent dans cette action. Quand vous serrez votre partenaire entre vos bras, faites la même chose. Oubliez tout le reste. Soyez totalement présent. Vivez pleinement l'action qui consiste à serrer votre partenaire dans vos bras. C'est le contraire de la façon dont on nous a appris à mener notre vie et à diriger notre entreprise. On nous a appris à faire des tas de choses à la fois. Nous répondons à un courrier électronique tout en téléphonant. Lors d'une réunion pour examiner un projet, nous prenons des notes pour un autre projet. Chaque technologie nouvelle promet de nous aider à faire davantage

de choses à la fois. Maintenant nous pouvons envoyer un courrier électronique tout en écoutant de la musique, en téléphonant et en prenant une photo, et tout cela avec la même machine. Lorsque votre énergie est dispersée à ce point, où est votre pouvoir ?

Au lieu de faire toujours plusieurs tâches à la fois, nous devons nous apprendre à faire une seule tâche. La pleine conscience exige un entraînement. Nous pouvons être très intelligents et le comprendre tout de suite. Mais cela ne signifie pas que nous pouvons agir en pleine conscience. Pour y parvenir, nous devons nous entraîner.

D'abord nous devons pratiquer la pleine conscience pour nous concentrer sur nous-mêmes. Une fois cela fait, nous devons alors regarder notre famille en pleine conscience. Notre famille, de quelque manière que nous puissions l'identifier, est notre foyer. Nous ne pouvons pas commencer par considérer notre vie professionnelle sans considérer tout d'abord notre base de départ, la famille où il peut y avoir de la souffrance, de la peur, de l'anxiété. La pleine conscience nous aide à reconnaître cette souffrance, à la saisir et à la transformer. Vous pouvez dire à ceux que vous aimez : « Je suis là pour vous. Prenons ensemble la souffrance à bras-le-corps et transformons-la. » La pleine conscience, c'est la capacité d'être ici, totalement présent. Quand vous aimez quelqu'un, le cadeau le plus précieux que vous puissiez faire à la personne que vous aimez, c'est votre vraie présence. La capacité d'apporter de la joie et de transformer la souffrance ne s'achète pas.

Ensuite la pleine conscience nous aidera à comprendre la situation sur notre lieu de travail. Nous pouvons être des chefs d'entreprise responsables de centaines de personnes ou des employés qui travaillent seuls ou en équipe. Grâce à la pleine conscience, nous pouvons regarder au fond des choses et découvrir les forces en jeu, les difficultés et les souffrances qui existent dans notre société. Quand

nous considérons notre lieu de travail, nous reconnaissons les craintes, les souffrances de nos collègues et nous disons : « Je suis là pour vous, je sais que vous souffrez. Ensemble nous pouvons prendre à bras-le-corps cette souffrance et nous ferons tout notre possible pour la transformer. » C'est la même chose que ce que nous avons fait avec nous-mêmes et notre famille. Avec l'énergie de la pleine conscience et la capacité de regarder au fond des choses nous trouverons les moyens nécessaires pour modifier la situation.

La pleine conscience est la capacité d'être présent à cent pour cent. L'énergie de la pleine conscience nous permet de reconnaître la présence de ce qui est. Ce qui est là, c'est vous-même. Ce qui est là, ce sont ceux que vous aimez. Si vous n'êtes pas capable d'être dans l'ici et maintenant, vous ne pourrez reconnaître ni vous-même, ni votre bonheur ou votre souffrance. Sans votre présence complète, vous ne pourrez pas reconnaître les autres, qui se sentiront comme invisibles, incompris et mal aimés. Ils commenceront à souffrir et cette souffrance à son tour vous fera souffrir davantage. Sans pleine conscience, nous ne pouvons venir en aide ni à nous-mêmes ni à ceux que nous aimons, ni réussir sur notre lieu de travail. Sans pleine conscience, tout pouvoir que nous pensons détenir sera éphémère et, en fin de compte, ne nous apportera aucune satisfaction.

La pleine conscience est quelque chose de concret. Vous pouvez la pratiquer même au cours d'une seule respiration. En inspirant, soyez-en conscient et dites mentalement : « J'inspire ». En expirant, soyez-en conscient et dites mentalement : « J'expire ». Quand vous accomplissez cette action élémentaire, votre esprit revient à votre corps et vous êtes vraiment présent. Il peut en être de même quand vous faites un pas. Investissez cent pour cent de votre attention pour faire un pas. Laissez votre respiration se faire naturellement, ne la forcez pas, n'essayez pas de la modifier. Prenez conscience du nombre

de pas que vous faites pendant votre inspiration et votre expiration. Si vous pratiquez cet exercice chez vous, vous pouvez marcher très lentement, en faisant un pas à chaque inspiration et un à chaque expiration. Si vous êtes au travail ou à l'extérieur, vous pouvez faire deux, trois ou quatre pas tout en disant mentalement « J'inspire, j'expire » à chaque inspiration et à chaque expiration. Par exemple, si vous faites trois pas quand vous inspirez et quatre pas quand vous expirez, vous pouvez dire « j'inspire, j'inspire, j'inspire. J'expire, j'expire, j'expire, j'expire. » Votre pleine conscience doit accompagner vos pas et votre souffle. Cette pratique est très simple et fort efficace. Avec la respiration et la marche en pleine conscience, vous pouvez revenir à vous-même et être vraiment présent, exister véritablement.

Pour comprendre la pleine conscience, nous avons besoin de la comprendre sur le plan physique. Nous pouvons apprendre à revenir à notre corps de façon simple en reconnaissant que notre corps est ici et en le choyant tendrement avec l'énergie de la pleine conscience. Nous générons la pleine conscience en pratiquant la respiration et la marche méditatives. « Mon cher corps, je sais que tu es là, et je vais prendre bien soin de toi. » Notre corps devient l'objet de notre amour.

Si vous ne savez pas prendre soin de votre corps, relâcher la tension qui s'y trouve et lui permettre de se reposer, vous n'aimez pas vraiment votre corps. Nous savons tous que notre corps possède la capacité d'autoguérison. Quand nous nous faisons une coupure au doigt, nous savons que nous n'avons rien d'autre à faire que de nettoyer la plaie, notre corps fera le reste. Nous nous affolons quand nous oublions que notre corps a le pouvoir de se guérir. Si nous laissons simplement notre corps se détendre, celui-ci peut se guérir tout seul sans qu'on ait recours à toutes sortes de médicaments.

Quand un animal sauvage est gravement blessé, il sait exactement que faire. Avec sagesse, il se met à l'écart et reste simplement allongé

plusieurs jours, sans se soucier de manger. C'est seulement lorsque la blessure est cicatrisée que l'animal recommence à chercher de la nourriture. Nous avons eu jadis cette sorte de sagesse, mais maintenant nous l'avons perdue. Nous nous affolons chaque fois que quelque chose ne va pas dans notre corps. Nous nous précipitons chez le médecin afin d'avoir une prescription pour toutes sortes de médicaments, parce que nous ne nous rendons pas compte que le simple fait de laisser notre corps en repos est souvent la meilleure façon de le guérir.

Il y a des gens qui se plaignent de ne pas avoir le temps de prendre des vacances. Si on prend des vacances, c'est pour avoir le temps de se reposer, mais même en vacances, les gens ne savent pas se reposer. Ils font des tas de choses et rentrent chez eux encore plus exténués qu'avant. Nous devons apprendre l'art de la relaxation totale. Allongez-vous et concentrez votre attention sur les différentes parties de votre corps. Détendez-les en commençant par la tête et en descendant jusqu'à la plante des pieds.

- En inspirant, je prends conscience de mon corps.
- En expirant, je relâche les tensions dans mon corps.
- En inspirant, je prends conscience de mes yeux.
- En expirant, je souris à mes yeux.

Continuez ainsi avec chaque partie de votre corps. Vous ne passez pas votre corps aux rayons X, vous le passez aux rayons de la pleine conscience. Quand vous parvenez à un organe ou à une partie de votre corps qui souffre, vous pouvez vous y attarder plus longtemps, en utilisant l'énergie de la pleine conscience pour la choyer et lui sourire. Cela accélérera la guérison. C'est une pratique que vous pouvez faire tous les jours, seul ou en famille. Quand vous en avez pris l'habitude, vous pouvez diriger une séance de relaxation pour vous, votre partenaire ou votre famille. Vous pouvez aussi inviter un

autre membre de votre famille à diriger une séance de relaxation pour toute la famille. Les enfants en sont tout à fait capables. Quand vous saurez choyer votre corps, relâcher la tension qui y est accumulée et l'aider à se guérir, vous pourrez retourner à vos sensations et à vos émotions en vous. (Cette pratique est expliquée en détail dans l'Appendice A.)

Chacun d'entre nous éprouve des sensations agréables et des sensations douloureuses. Une des pratiques fondamentales de la pleine conscience consiste à prendre soin des émotions douloureuses. Nous sommes nombreux à nous fuir, à fuir notre douleur. En général quand nous souffrons, nous ne voulons pas affronter notre souffrance parce que nous ne savons pas y remédier. Nous pensons aussi que si nous sommes puissants, nous ne devons pas éprouver de douleur. Aussi essayons-nous de la dissimuler. Plutôt que de modifier notre comportement et d'aider les graines positives à germer dans notre conscience du tréfonds, nous essayons d'échapper à nos sentiments en pratiquant des activités futiles. Nous allumons la télévision, nous prenons un livre ou nous téléphonons. Nous essayons de tout faire pour fuir la douleur, la peur, le chagrin ou le désespoir que nous ressentons. Mais en faisant des choses qui nous aident à ignorer temporairement notre douleur, nous rendons encore plus malheureux notre corps et notre esprit avec le désir, la crainte et l'inquiétude. En conséquence la situation empirera chaque jour.

Au lieu de nous comporter ainsi, nous pouvons revenir à nous-mêmes. Nous pouvons utiliser l'énergie de la pleine conscience pour identifier la douleur qui est en nous et la choyer comme une mère choie son bébé. La pleine conscience est la mère. Votre douleur, votre chagrin, votre désespoir sont votre bébé. Il n'y a pas de conflit entre eux. L'énergie de la pleine conscience identifie, reconforte et apporte le soulagement. Quand une mère entend son bébé pleurer, elle

abandonne ce qu'elle fait, elle se précipite vers son bébé et le prend tendrement dans ses bras. Tout d'abord elle peut ne pas savoir ce qu'a son bébé, mais sa tendresse lui apporte déjà un soulagement. Vous pouvez ne pas savoir quelle est la cause de votre douleur, de votre désespoir, de votre dépression, de votre peur, mais si vous savez appréhender votre douleur avec l'énergie de la pleine conscience, vous êtes immédiatement soulagé : l'énergie de la pleine conscience tend à embrasser l'énergie de la douleur, du chagrin.

Visualisez une fleur à l'aube. Elle n'est pas encore ouverte. Le soleil ne la contourne pas simplement. L'énergie du soleil la caresse et commence à pénétrer en elle et une heure plus tard, la fleur s'ouvre au soleil. Le soleil est notre pleine conscience qui pénètre dans la fleur de nos sentiments.

Si nous laissons en nous notre colère, notre peur, notre désespoir seuls, sans surveillance, ils exerceront un effet dévastateur. Si nous générons la pleine conscience, elle reconnaîtra et embrassera ces sentiments douloureux. La pratique de la respiration et de la marche en pleine conscience non seulement nous nourrit et nous revigore, mais elle nous aide aussi à reconnaître et à embrasser la douleur en nous. Au lieu d'utiliser notre énergie et notre pouvoir à refouler la douleur, nous aidons notre corps à devenir plus acceptant. Alors en embrassant notre souffrance, nous devenons beaucoup plus forts.

Si ceux que nous aimons sont assis ou marchent en pleine conscience en notre compagnie, nous acquérons de la force parce que ces différentes personnes nous prêtent leur énergie de la pleine conscience. Nous pouvons dire : « Chérie, je t'en prie, viens marcher en pleine conscience avec moi. J'ai besoin de ta présence. » Alors elle viendra marcher avec vous. Ensemble nous combinons notre énergie de la pleine conscience – et il y en a en abondance – pour affronter notre souffrance.

Si nous avons plusieurs amis qui sont assis avec nous, l'énergie collective de la pleine conscience sera encore plus forte. Il nous sera bien plus facile de laisser cette énergie positive appréhender notre douleur, notre chagrin et notre désespoir. C'est pourquoi il est si agréable et si salutaire de pratiquer dans une communauté où tout le monde sait faire la même chose. L'énergie est puissante. Si vous vous laissez pénétrer par cette énergie collective, vous vous sentez beaucoup mieux et la guérison survient rapidement.

L'énergie de la pleine conscience nous aide à être conscients de ce qui se passe. Quand vous inspirez et que vous savez que vous inspirez, vous respirez en pleine conscience. Quand vous buvez votre café ou votre thé et que vous savez que vous buvez votre café ou votre thé, vous buvez en pleine conscience. Quand vous marchez et que vous savez que vous marchez et que vous trouvez agréable chaque pas que vous faites, vous marchez en pleine conscience. Ces différentes pratiques produisent l'énergie de la pleine conscience, elles vous aident à être bien vivant, totalement présent afin d'être en contact avec les merveilles de la vie pour vous nourrir et vous guérir.

LES CINQ ENTRAÎNEMENTS À LA PLEINE CONSCIENCE

Un jour Anathapindika amena cinq cents hommes d'affaires écouter le Bouddha. Le Bouddha leur proposa un enseignement qui vint à être connu sous le nom de Soutra du disciple vêtu de blanc¹. Cet enseignement portait sur la façon de vivre heureux ici et maintenant en tant qu'homme d'affaires et maître de maison. Dans le Soutra du disciple vêtu de blanc, l'expression « vivre heureux dans l'instant présent » est répétée au moins cinq fois. Savoir que vous êtes sur la bonne voie est le plus grand bonheur. Le plus grand bonheur

est d'avoir un travail que vous aimez et qui vous permet de manifester compréhension et compassion. Le bonheur, la responsabilité et la pleine conscience sont étroitement liés. Un homme d'affaires entre dans la voie du bonheur en prenant d'abord soin de lui. Avec la pratique qui produit l'énergie de la pleine conscience, il pourra connaître la joie et le bonheur qu'il mérite et il sera capable de veiller au bien-être d'autrui. Donc, les conditions pour être heureux ne manquent pas ici et maintenant.

Ce soutra enseigne que les cinq entraînements à la pleine conscience sont le fondement de la pleine conscience et du bonheur. Ces exercices sont essentiels pour apprendre à nous servir avec sagesse de notre pouvoir, pour cultiver le vrai pouvoir qui est le pouvoir spirituel. Ils sont la base de la pratique de la pleine conscience.

Le premier entraînement à la pleine conscience : la protection de la vie

Conscient de la souffrance causée par la destruction de la vie, je m'engage à développer ma compassion et à apprendre les moyens de protéger la vie des personnes, des animaux, des plantes et des minéraux. Je suis déterminé à ne pas tuer, à ne pas laisser tuer et à n'approuver aucun acte meurtrier, dans mes pensées ou dans mon mode de vie.

Le deuxième entraînement à la pleine conscience : la générosité

Conscient de la souffrance causée par l'exploitation, l'injustice sociale, le vol et l'oppression, je m'engage à développer ma bonté et à

apprendre les moyens d'agir pour le bien-être des personnes, des animaux, des plantes et des minéraux. Je m'entraîne à pratiquer la générosité en partageant mon temps, mon énergie et mes ressources matérielles avec ceux qui sont dans le besoin. Je suis déterminé à ne pas voler et à ne rien posséder qui ne m'appartienne. Je m'engage à respecter la propriété d'autrui et empêcherai quiconque de tirer profit de la souffrance humaine ou de la souffrance de toute autre espèce vivante.

Le troisième entraînement à la pleine conscience : la conduite sexuelle juste

Conscient de la souffrance causée par une conduite sexuelle inappropriée, je m'engage à développer mon sens de la responsabilité et à apprendre les moyens d'assurer la sécurité et l'intégrité de chaque individu, des couples, des familles et de la société. Je suis déterminé à ne pas avoir de relations sexuelles sans amour ni engagement à long terme. Afin de préserver mon propre bonheur et celui des autres, je m'entraîne à respecter mes engagements ainsi que les leurs. Je ferai tout ce qui est en mon pouvoir pour protéger les enfants des sévices sexuels et pour empêcher les couples et les familles de se désunir par des comportements sexuels inappropriés.

Le quatrième entraînement à la pleine conscience : la parole aimante et l'écoute profonde

Conscient de la souffrance causée par des paroles irréfléchies et l'incapacité à écouter autrui, je m'engage à cultiver la parole aimante et l'écoute profonde afin d'offrir joie et bonheur et de soulager autrui

de ses souffrances. Sachant que les paroles peuvent être source de bonheur comme de souffrance, je m'entraîne à parler avec sincérité, en employant des mots qui inspirent à chacun la confiance en soi, la joie et l'espoir. Je suis déterminé à ne répandre aucune information dont l'authenticité ne serait pas établie et à ne pas critiquer ni condamner ce dont je ne suis pas certain. Je m'engage à m'abstenir de prononcer des paroles qui puissent entraîner division ou discorde, une rupture au sein de la famille ou de la communauté. Je ferai tous mes efforts pour la réconciliation et la résolution de tous les conflits, si petits soient-ils.

Le cinquième entraînement à la pleine conscience : la consommation juste

Conscient de la souffrance causée par une consommation irréfléchie, je m'engage à entretenir une bonne santé physique et mentale pour moi, ma famille et ma société par la pratique de la pleine conscience lorsque je mange, bois et consomme, pour mon propre bénéfice, celui de ma famille et de la société. Je m'entraîne à ne consommer que des produits qui entretiennent la paix, le bien-être et la joie tant dans mon corps et mon esprit que dans le corps et la conscience collective de ma famille et de la société. Je suis déterminé à ne prendre ni alcool ni aucune forme de drogue. Je ne consommerai aucun aliment ou produit contenant des toxines comme certaines émissions de télévision, certains films, magazines, livres, ou conversations. Je suis conscient qu'en nuisant à mon corps ou à mon esprit avec ces poisons, je trahis mes parents, mes ancêtres, ma société et les générations futures. Par la pratique d'une consommation en pleine conscience, Je m'engage à transformer la violence, la peur, la colère et la confusion en moi et dans la société Je comprends

qu'une discipline alimentaire et morale appropriée est indispensable pour ma propre transformation et celle de la société.

Les cinq entraînements à la pleine conscience sont une expression concrète de la pratique de la pleine conscience et peuvent être appliqués à notre vie quotidienne, professionnelle et familiale. Le même esprit de pleine conscience existe dans le christianisme, le judaïsme, l'islam, l'hindouisme et toutes les religions. Si vous appartenez à une tradition spirituelle différente, quand vous revenez à vos racines et lisez vos Saintes Écritures, vous pouvez identifier les cinq entraînements à la pleine conscience dans votre propre tradition. Ils peuvent vous aider à la comprendre. Vous ne pouvez pas être heureux si vous avez perdu vos racines.

Les entraînements à la pleine conscience ne nous sont pas imposés. Nous tenons à les observer parce qu'ils sont le fruit de notre pratique et qu'ils nous aident à diminuer toutes les souffrances causées par notre oubli. Nous avons donc décidé de les pratiquer pour être capables de déraciner le mal-être et la souffrance. Ce ne sont pas des commandements mais plutôt des engagements pris par des individus après leur méditation sur la souffrance et sur ses causes. C'est une pratique, une résolution née de notre vision profonde. (Pour une illustration particulièrement remarquable de la façon dont une société tout à fait prospère pratique la vigilance et la compassion basées sur la pleine conscience, lisez l'histoire d'Yvon Chouinard P-DG de Patagonia dans l'Appendice B.)

À mon avis les cinq entraînements à la pleine conscience sont la vraie pratique de l'amour, de la compassion. Le premier entraînement concerne la protection de la vie. Parce que j'aime la vie, parce que j'aime les êtres vivants, je suis résolu à m'entraîner à la pleine conscience. Je suis déterminé à n'approuver aucun acte meurtrier

quel qu'il soit. La vie est précieuse, aussi suis-je décidé à protéger la vie – pas seulement la vie des hommes, mais aussi la vie d'autres espèces. Les hommes ne sont-ils pas constitués d'éléments qui ne sont pas humains ? Ne sont-ils pas constitués d'éléments en provenance des animaux, des plantes et des minéraux ? Pour protéger les hommes, nous devons protéger ce qui n'est pas humain, c'est-à-dire les animaux, les plantes et les minéraux. Tel est l'enseignement du Soutra du diamant, le texte le plus ancien sur l'écologie profonde. Si vous voulez protéger l'environnement, je vous invite à lire le Soutra du diamant, et vous verrez qu'en protégeant les animaux, les plantes et les minéraux nous protégeons les hommes, les femmes et les enfants. Telle est l'essence du premier entraînement à la pleine conscience, la pratique de l'amour.

Le deuxième entraînement à la pleine conscience concerne la pratique de la générosité. La pauvreté est omniprésente. L'inégalité est à l'origine de nombreuses souffrances. Aussi, essayons-nous de vivre pour soulager la souffrance. Nous sommes résolus à offrir notre temps, notre énergie et nos ressources matérielles à ceux qui sont dans le besoin. Nous pouvons vivre plus simplement afin d'avoir plus de temps pour aider autrui. C'est la vraie générosité. Nous sommes déterminés à ne pas voler, à ne rien posséder qui ne nous appartienne. C'est également la pratique du véritable amour.

Le troisième entraînement à la pleine conscience protège les individus et les familles. Nous nous efforçons de nous abstenir de mauvaise conduite dans les relations sexuelles et d'abus sexuels. Nous nous engageons à ne pas avoir de relations sexuelles sans amour et sans engagement à long terme. Si nous regardons au fond des choses, nous voyons que le corps et l'esprit ne sont pas distincts. Le respect du corps est en même temps le respect de l'esprit. S'il n'y a pas de

respect du corps, il n'y a pas de respect de l'esprit. Nous ne pouvons pas les séparer. Le respect est indispensable pour qu'il y ait de l'amour. Il n'y a pas de véritable amour sans respect. Cet entraînement implique également la pratique de l'amour.

Dans notre société, nous nous engageons souvent dans des relations sexuelles futiles, simplement pour le plaisir physique. Nous confondons le sexe et l'amour, mais parfois le sexe n'a rien à voir avec l'amour. Quand nous aimons, nous avons quelque chose de précieux à offrir : notre cœur, notre esprit. Nous savons déjà que le cœur et l'esprit sont très proches de notre corps. Nous avons des endroits secrets dans notre âme. Il y a la douleur ou bien une aspiration profonde et tendre que nous voulons garder secrète. Et nous la partageons seulement avec celle ou celui que nous aimons vraiment. Dans les capitales des pays asiatiques, le roi a toujours une cité interdite. Personne en dehors de la famille royale ne peut y entrer. Vous risqueriez d'avoir la tête tranchée si vous entriez dans la cité interdite. Il y a aussi une cité interdite dans notre âme que nous ouvrons seulement à celle ou à celui que nous aimons le plus. Cette cité est sacrée.

Il en est de même pour notre corps. Il y a en lui une cité interdite, des zones que d'autres personnes n'ont pas le droit de toucher sans autorisation explicite. Cette sagesse fait déjà partie de notre culture, mais dans une certaine mesure nous avons perdu notre respect pour les zones sacrées de notre corps et de notre esprit. Le troisième entraînement à la pleine conscience protège de la souffrance, qu'il s'agisse de nous-mêmes ou d'autrui.

Le quatrième entraînement à la pleine conscience concerne nos modes de communication. Nos paroles peuvent avoir une grande portée. Nous pouvons aussi crier dans le vide. Jamais dans l'histoire de l'humanité nous n'avons disposé de si nombreux moyens pour

communiquer – l’Internet, le courrier électronique, le téléphone cellulaire, le fax, la télévision, la radio, les journaux –, néanmoins nous sommes souvent pareils à des îles séparées les unes des autres. Il y a si peu de véritable communication entre les membres d’une famille, entre les individus d’une même société, entre les nations. Il en est ainsi parce que nous ne savons pas nous écouter les uns les autres. Nous sommes à peine capables de tenir une conversation qui ait un sens. Il faut ouvrir à nouveau la porte à la véritable communication. Quand nous ne pouvons pas communiquer, il y a un blocage, nous tombons malades et, au fur et à mesure que nous sommes de plus en plus malades, nous souffrons et nous contaminons d’autres personnes avec notre souffrance.

La parole peut être constructive ou destructrice. Si on s’exprime en restant attentif, on peut donner le vrai bonheur ; dans le cas contraire, on peut détruire la vie. Quand les paroles de quelqu’un nous ragaillardissent et nous rendent heureux, c’est le cadeau le plus précieux que nous puissions recevoir. Selon le quatrième entraînement, les paroles prononcées en pleine conscience vont de pair avec l’écoute profonde. Quand nous écoutons avec attention et compassion, nous sommes vraiment présents pour accueillir le message que l’autre personne a besoin de nous transmettre. Notre seule intention est d’aider notre interlocuteur à avoir l’impression de pouvoir sans danger ouvrir son cœur et trouver un soulagement à sa souffrance.

Le quatrième entraînement à la pleine conscience est relié au cinquième qui concerne ce que nous mangeons, regardons, lisons et écoutons. Nous sommes ce que nous consommons. Si nous examinons attentivement ce que nous consommons chaque jour, nous en venons à connaître parfaitement notre nature. Il nous faut boire, manger et consommer, mais si nous le faisons sans prêter attention,

nous pouvons porter atteinte à notre corps et à notre conscience : nous manquons de gratitude envers nos ancêtres, nos parents et les générations futures.

Prêtons attention à ce que nous ingérons dans notre corps et dans notre esprit. Demandons-nous : « Quelle sorte de poisons est-ce que j'introduis dans mon corps aujourd'hui ? Quels films est-ce que je regarde ? Quel livre, quel magazine suis-je en train de lire ? Quel genre de conversations ai-je ? » La pleine conscience consiste à reconnaître ces poisons et ensuite à suivre un régime qui désintoxique. Nous pouvons nous dire : « Conscient du fait que j'introduis tel ou tel poison dans mon corps et dans mon esprit chaque jour, ce qui me rend malade et fait souffrir ceux que j'aime, je suis déterminé à suivre un régime adéquat. Je m'engage à ingérer seulement ce qui maintient le bien-être, la paix et la joie dans mon corps et dans ma conscience. »

Les cinq entraînements à la pleine conscience peuvent paraître former un tout difficile à respecter. Ils peuvent ne pas correspondre à l'image que vous vous faites de vous. Mais si vous les acceptez, votre vie sera plus facile et vos journées seront comblées de joie. Engagez-vous sur la bonne voie et faites votre possible pour assurer la protection et le bien-être des êtres vivants. Même lorsqu'il vous faudra vivre des moments difficiles, affronter des dangers, la maladie, la mort, vous serez en paix avec vous-même et vous n'aurez plus peur. J'en ai fait l'expérience.

Je connais un Américain qui s'est engagé dans l'armée pendant la guerre du Vietnam. Il était plein de bonne volonté et voulait servir son pays et la cause anticomuniste. Il est donc allé au Vietnam, et là, on lui a commandé d'assassiner les gens la nuit. Dans des villages, les guérilleros venaient la nuit pour convaincre les villageois de se rallier à eux. Le gouvernement anticomuniste ne pouvait prouver

que des villageois avaient collaboré avec les guérilleros. Mais la CIA affirmait que c'étaient des collaborateurs et qu'il fallait les éliminer pour que les guérilleros ne puissent exercer leur influence.

Ce soldat américain avait pour tâche d'aller chez un suspect la nuit, armé seulement d'un couteau – pas d'un fusil, afin de ne pas faire de bruit – et de tuer cette personne. Le lendemain matin, les autres villageois trouveraient la personne morte et diraient que les communistes étaient venus la tuer. En temps de paix, si quelqu'un commet un crime, vous le faites passer en jugement. Mais au Vietnam pendant la guerre, ce n'était pas le cas. Lorsqu'on croyait que quelqu'un était un ennemi, on venait simplement l'assassiner la nuit, sans laisser de trace. On éliminait la personne que l'on croyait appartenir à l'autre camp. Pas de jugement, pas de tribunal, rien.

Bien des années après la guerre du Vietnam, le soldat américain qui me raconta cette histoire tomba malade. Alors qu'il mourait, je fus témoin de sa souffrance. C'était une souffrance indescriptible. Ce n'était pas seulement une souffrance physique, c'était la pire souffrance – la souffrance de l'âme, de la conscience. Ce qu'il avait fait lui revenait à l'esprit à tout moment de la journée et à tout moment de la nuit. Le couteau s'enfonça, la personne mourut. Tout le mal qu'il faisait à autrui lui revenait à la mémoire et le punissait. Lui seul comprenait sa souffrance, et le processus de la mort était très douloureux.

C'est pourquoi le plus grand bonheur est de savoir que vous êtes sur la bonne voie. Vous ne faites rien qui nuise aux personnes, aux animaux, aux plantes ou aux minéraux. Quand vous avez cette paix de l'esprit, vous pouvez affronter les obstacles et les dangers sans crainte, et vous mourrez en paix. Alors agissez tout de suite. Il n'y a pas de temps à perdre.

Personne ne peut pratiquer parfaitement les cinq entraînements à la pleine conscience, pas même le Bouddha. L'objectif n'est pas d'être parfait mais simplement d'être conscient, même quand on commet des erreurs. Si vous êtes perdu dans une forêt la nuit, vous pouvez suivre l'étoile polaire pour vous en sortir. Vous suivez l'étoile polaire, mais votre objectif, c'est de rentrer chez vous ; ce n'est pas d'atteindre l'étoile. Les entraînements à la pleine conscience sont comme l'étoile polaire ; nous ne sommes pas obligés d'être parfaits dans cette pratique. Ils sont notre guide, et nous savons que nous sommes sur une bonne voie. Si vous suivez un chemin spirituel, le chemin de l'amour, de la compassion et de la compréhension, vous êtes heureux parce que vous savez où vous allez. Vous êtes sur le chemin de la compassion, de la protection de la vie afin que le bonheur soit possible.

Les cinq entraînements à la pleine conscience ont un caractère universel, vous devenez un meilleur ami du Bouddha, un meilleur disciple de Jésus. Le Bouddha, Moïse, Jésus, et Mahomet sont vos compagnons de route. Les cinq entraînements à la pleine conscience sont une pratique qui vous protège et vous soutient.

Chapitre 4

Le véritable objectif

Lorsqu'on pratique la pleine conscience et les entraînements à la pleine conscience, la motivation de notre désir de pouvoir devient évidente. Si notre motivation est claire, nos actions acquièrent beaucoup plus de force parce que nous pouvons les accomplir en mobilisant toute notre attention.

La volonté est à l'origine de nos pensées, de nos paroles et de nos actions. Elle est déterminante. Nous souhaitons tous atteindre un objectif dans notre vie. Nous voulons arriver à quelque chose. Nous avons conscience d'une formidable source d'énergie en nous. Nous voulons nous sentir vraiment vivants.

Nous recherchons cette sensation de différentes façons. Beaucoup de personnes sont prêtes à se sacrifier pour défendre une cause. Elles veulent l'indépendance nationale, la justice sociale, ou le renversement d'un régime dictatorial. Leur désir leur donne l'énergie et la force nécessaires pour passer à l'action. D'autres personnes sont motivées par le désir de protéger l'environnement. Elles sont disposées à affronter toutes sortes de difficultés pour protéger la planète. D'autres veulent briser le cycle infernal de la société de

consommation. Elles veulent vivre simplement pour avoir plus de temps et d'énergie à consacrer à tout ce qui vit.

Bien d'autres personnes sont motivées par un désir moins idéal. Elles vivent uniquement pour accumuler de la richesse, avoir de l'influence et la renommée. Elles veulent être admirées et enviées, conduire des voitures de luxe, avoir des maîtresses célèbres et séduisantes, vivre dans des demeures somptueuses. Puis aussi d'autres personnes ont le plus grand désir de punir ceux qui, croient-elles, leur ont causé d'atroces souffrances. La vengeance est leur raison de vivre. Toute leur vie est axée sur un objectif : attaquer, combattre, châtier et faire souffrir ceux qui, à leurs yeux, les ont fait souffrir. Elles sont prêtes à faire exploser un avion, à s'introduire de force dans une ambassade, armées d'une bombe et à sacrifier leur vie par simple désir de vengeance. Elles se considèrent victimes d'injustice et veulent infliger des souffrances à d'autres collectivités ou à d'autres nations. Ce genre de motivation est le fondement de leur vie et la base de leurs actions. Elles ont renoncé au bonheur. En effet si leur motivation est de punir autrui ou de courir après la renommée, la gloire et le pouvoir, elles vont beaucoup souffrir.

Pour illustrer le pouvoir tragique de notre volonté, le Bouddha donna l'exemple d'un jeune homme qui est traîné vers un brasier par deux hommes vigoureux. Le jeune homme veut vivre. Mais les deux hommes plus forts que lui vont le jeter dans le brasier. Il ne veut pas mourir, mais il ne peut pas résister. Le Bouddha posa la question : « Qui sont ces deux hommes forts qui essaient de vous emmener en enfer ? » Ils sont votre volonté, votre désir de courir après ce que vous croyez être le bonheur, à savoir les objets de votre désir insatiable : désir de célébrité, de pouvoir, de relations sexuelles, de richesses.

Avant de devenir le Bouddha historique, Siddharta médita pendant six années pour devenir un homme libre et Éveillé. Il avait été témoin de beaucoup de souffrances dans sa famille, dans la société où il vivait et dans son pays. Il quitta sa famille et renonça à sa condition de prince dans le royaume de son père, mais il était motivé par l'amour, non par le désir d'échapper à ses responsabilités. Siddharta voulait se libérer de la souffrance en lui afin de montrer aux autres comment ils pouvaient s'en libérer à leur tour. C'était son désir le plus profond, qui le rendit extrêmement heureux. Il lui donna le courage et la force de subir d'immenses épreuves.

Nous appelons ce désir *bodhicitta*. Bodhicitta est l'esprit d'amour, l'esprit d'éveil. On peut aussi traduire ce mot par « l'esprit de compréhension », parce que la compréhension est le fondement de l'amour. Si vous ne comprenez pas, il vous est impossible d'accepter et d'aimer. Si vous ne comprenez pas votre père, vous ne pouvez pas l'aimer vraiment. Si vous ne comprenez pas votre fille, vous ne pouvez pas l'aimer. La compréhension est l'amour et l'amour est la compréhension. Si vous avez le désir de parvenir à la compréhension, vous avez en vous la forme d'énergie la plus puissante qui soit. Grâce à cette énergie vous ne renoncerez jamais, parce que vous cherchez le bonheur, le vôtre et celui d'autrui.

Aussi devons-nous tous examiner en profondeur ce qu'il en est de notre désir. Quelle est notre vraie motivation ? Nous savons que le but du commerce, c'est de gagner de l'argent, mais nous devons comprendre ce qui accompagne le profit. Sommes-nous responsables de souffrances, de désespoir, d'injustice en faisant du profit ? Gagner de l'argent n'est qu'un aspect du tableau. La façon dont nous utilisons l'argent importe également. On peut utiliser l'argent pour développer le bien-être. Avec de l'argent on peut nourrir des affamés, acheter des médicaments et sauver des vies. Mais avec de l'argent on peut aussi

détruire sa propre vie et la vie d'autrui. Il faut regarder les choses en profondeur pour voir si l'argent est le seul moyen d'être heureux.

Quel est le désir qui motive les gens dont l'activité principale est le commerce, la politique, l'industrie du spectacle, le sport ou la science ? Est-ce d'avoir plus de pouvoir, plus de renommée, plus de richesse ? Nous pouvons penser qu'en ayant davantage d'argent nous serons plus efficaces. Mais probablement nous ne serons pas plus heureux et nous ne rendrons pas les autres plus heureux. Nous pouvons être abusés par notre orgueil, notre sentiment de responsabilité et nous faire des illusions. Il importe de sonder notre désir le plus profond pour connaître sa véritable nature. Si nous souffrons et faisons souffrir ceux que nous aimons, rien ne peut justifier notre désir.

Peut-être n'avez-vous jamais eu l'occasion de sonder vos intentions, mais si vous le faites, vous découvrirez vos motivations les plus secrètes. Nous devons identifier ce qui motive nos actions chaque jour. Une motivation saine nous donnera le bien-être ; elle pourra nous apporter le bonheur ainsi qu'à bien d'autres personnes. Une motivation malsaine sera cause de souffrance pour nous, ainsi que pour notre famille et bien d'autres personnes.

Nous pouvons distinguer nos idéaux fondés sur la compassion et nos désirs. Il s'agit de choses très différentes, mais parfois nous confondons nos envies et nos désirs avec des idéaux nobles. Nous essayons souvent de nous duper pour avoir bonne conscience. La cupidité est fondée sur l'ignorance. Nous nous méprenons. Nous croyons que si nous acquérons certaines choses, nous serons heureux. Mais quand nous les avons acquises, nous continuons à désirer et à souffrir.

Le Bouddha se réfère à l'appât et à l'hameçon pour illustrer cette vérité. Vous voyez l'appât et vous pensez qu'il vous donnera beaucoup

de plaisir et de bonheur. Mais quand vous mordez à l'appât, vous êtes pris par l'hameçon. De nos jours les gens utilisent des leurres et des appâts artificiels quand ils vont à la pêche. L'appât n'est plus un vrai insecte mais il est en plastique. Quand le poisson voit l'appât, il mord au leurre parce qu'il ne sait pas qu'il cache un hameçon. Quand le poisson mord, il est pris et sorti de l'eau.

Nous sommes exactement comme le poisson qui se fait prendre. Qu'est-ce qui vous plaît ? La célébrité, le sexe, le pouvoir et la richesse sont les quatre sortes d'appâts qui cachent un hameçon. Si vous êtes motivé par l'un de ces désirs, votre destin est de souffrir. Vous êtes tenté, vous voulez cette chose, alors vous mordez à l'hameçon, tout en sachant que vous vous ferez prendre. Quand vous êtes riche, vous vous sentez puissant et important. Tant de circonstances favorables vous encouragent à céder au désir de richesse. Mais vous pouvez vous détruire, vous-mêmes ainsi que votre famille et votre entreprise. Cette destruction contribue souvent à nuire à votre environnement et à la société en général.

Notre plus grand désir est-il de servir ceux que nous aimons, des êtres vivants et notre planète, ou bien est-il de chercher à avaler des appâts frelatés ? Nous pouvons nous faire des illusions en croyant que notre intérêt pour la richesse, le pouvoir ou la célébrité est en fait seulement un moyen pour nous d'être plus efficaces pour offrir le bonheur, créer des emplois ou améliorer l'environnement. Ne nous berçons pas d'illusions. Soyons vraiment honnêtes et regardons en profondeur pour découvrir la vraie nature de nos désirs et de nos motivations. Il est important de faire la distinction entre la satisfaction du désir et le vrai bonheur. Le bonheur existe sous de nombreuses formes, mais le vrai bonheur ne résulte pas des quatre principaux objets du désir : le sexe, le pouvoir, la célébrité et la richesse.

Le Bouddha a parlé d'un chien qui, lorsqu'on lui lance un os dépouillé de chair, se précipite dessus et le mâche bien qu'il n'y ait rien sur l'os. L'os ne lui apporte aucune nourriture, pourtant il s'y cramponne et ne veut pas le lâcher. Notre attitude est tout à fait semblable. Les désirs insatiables ne peuvent jamais apporter de satisfaction, pourtant ils nous font courir.

Le Bouddha a aussi parlé d'une torche que vous tenez à contre vent : la torche vous brûle les doigts. Le désir de pouvoir, de célébrité, de richesse et de sexe est identique – il vous brûle. Il ne vous donne pas de vrai bonheur et peut même vous détruire.

Le Bouddha livre à notre réflexion une parabole des quatre désirs insatiables. Très assoiffé, vous entrez dans une maison apparemment vide. Vous voyez une bouteille d'eau et vous avez envie de boire. Mais juste au moment où vous approchez la bouteille de vos lèvres, quelqu'un survient et dit : « Ne buvez pas cette eau, il y a du poison dedans. » Mais comme vous avez très soif, vous la buvez quand même.

Parfois votre intelligence vous avertit des dangers que vous courez en recherchant tel ou tel objet de votre désir. Vous savez que vous souffrirez, mais vous ne pouvez pas résister et vous passez à l'acte. Sans un ami sage, sans une communauté spirituelle qui peut vous protéger et vous aider, vous agissez souvent ainsi malgré votre jugement qui vous en dissuade.

Nous éprouvons un désir irrésistible pour telle ou telle chose parce que nous ne voyons pas la vraie nature de l'objet de notre désir. Vous n'avez pas besoin de mépriser l'argent, le sexe, le pouvoir et la célébrité. Regardez simplement en profondeur pour voir comment en courant après ce genre de choses, vous souffrez beaucoup et avez peu de satisfaction. Ces désirs sont comme de l'eau salée : plus vous en buvez, plus vous avez soif. Nous ne cessons de courir après l'argent,

en croyant que lorsque (et seulement lorsque) nous posséderons une certaine somme, nous serons heureux. Puis le jour arrive et nous possédons cette somme, mais cela ne suffit pas parce que nous voulons toujours en avoir davantage.

En cherchant à satisfaire nos désirs, nous pouvons nous tuer. Le Bouddha a donné un dernier exemple, celui d'un petit oiseau qui a volé un morceau de viande à un boucher. L'oiseau s'envole dans le ciel. Soudain un oiseau plus gros arrive et essaie de lui arracher le morceau de viande. Si le petit oiseau ne lâche pas le morceau de viande, le gros oiseau le tuera pour s'en emparer. Le petit oiseau en a conscience d'une certaine façon, mais il ne peut toujours pas se résigner à lâcher le morceau.

En fait nous courons simplement après une illusion et, si nous sommes pleinement conscients, nous pouvons nous rendre compte que cela n'en vaut pas la peine. Examinons en profondeur la nature de l'objet de notre désir – disons de l'argent – et nous verrons alors que l'argent ne vaut pas la peine d'être désiré. En examinant en profondeur la vraie nature de l'objet de notre désir, nous n'avons plus envie de courir après et nous pourrions finalement nous sentir libres. Nous avons besoin d'un minimum pour vivre, c'est tout.

Tout au fond de chacun de nous existe un désir de continuité, de procréation. Les moines et les nonnes connaissent également le même désir. Mais il leur est possible d'avoir des enfants et des petits-enfants spirituels et satisfaire ce désir spirituellement sans se cacher. L'accomplissement des désirs par la sublimation est possible avec de la pratique.

L'amour dans les relations d'un couple a quelque chose à voir avec ce désir de continuité. Cela ne signifie pas que la procréation est la seule raison valable pour des rapports sexuels. Quand vous aimez, vous avez besoin de vous exprimer. Les rapports sexuels sont une

façon de prouver votre amour. Mais j'aimerais vous dire que ce n'est pas la seule façon. Si vous croyez que c'est la seule façon, vous vous trompez. Il y a bien des façons d'exprimer votre amour autrement que sexuellement. Vous pouvez toujours être heureux ensemble. Si vous manquez de lucidité et que vous pensez que le sexe est la seule façon d'exprimer votre amour, vous pouvez être obsédé par le sexe. Quand une mère tient son enfant dans ses bras, il y a beaucoup d'amour en elle. Quand un père parle à son fils au téléphone, il peut exprimer son amour avec intensité.

La question est de savoir comment exprimer votre amour et préserver votre bonheur. Si vous ne respectez pas le corps de l'autre personne, ce n'est pas de l'amour. Si l'acte sexuel ne comporte pas de respect, de douceur, de compassion et de gentillesse, je ne le considérerai pas comme une véritable expression de l'amour. C'est une expression du désir, de la violence et d'un manque de respect. Qu'il soit donc clair que le véritable amour doit exister dans les relations sexuelles, sinon vous vous faites souffrir et vous faites souffrir l'autre personne. Une expression authentique de l'amour doit inclure le désir d'offrir du bonheur, de soulager la souffrance et de rapprocher les partenaires. Aussi la sexualité peut-elle être profondément spirituelle. L'acte sexuel peut être d'une grande beauté.

Quand le respect manque, l'amour est menacé. Demandez-vous si l'acte sexuel crée ou non de la souffrance. Parfois votre partenaire n'est pas d'humeur à faire l'amour. Si vous l'y obligez, il n'y a ni respect, ni amour. C'est comme inviter quelqu'un à prendre le thé. Si la personne est trop occupée, n'a pas le temps, ou n'aime pas le thé, et que vous l'obligez à s'asseoir et à prendre le thé avec vous, vous n'êtes pas un véritable ami, vous n'éprouvez pas d'affection pour elle. Le respect est le fondement de l'amour authentique. Pas seulement le respect de l'esprit et de l'âme mais aussi du corps. Vous traitez le

corps de votre partenaire avec douceur et avec un grand respect parce que nous sommes faits d'un corps et d'un esprit. Au Village des Pruniers, chaque fois que nous proposons de masser une personne, nous commençons par joindre la paume de nos mains et respirer. Nous avons un respect total avant de toucher le corps de l'autre personne. Si vous êtes motivé seulement par le désir, la sexualité peut devenir destructrice. Si vous suscitez la jalousie, la colère ou la frustration, sachez que ce n'est pas le vrai amour. Il nous est donc possible d'exprimer notre amour par l'intimité sexuelle, mais rappelons-nous que ce doit être l'expression de l'amour véritable, pas du désir. Aussi, les rapports sexuels ne sont pas la seule façon d'exprimer notre amour.

Nous savons qu'il est dangereux de poursuivre l'objet de nos passions. Nous pouvons avoir accès au bonheur véritable, mais pas grâce à la satisfaction du désir et au plaisir sexuel. Nous trouvons le vrai bonheur en sachant que l'ignorance est la raison de tout désir. Si vous savez exactement qu'un danger vous menace et qu'il causera des souffrances, alors ce désir disparaîtra. Vous savez que si vous attrapez le sida, vous souffrirez et peut-être vous mourrez. Si vous comprenez bien cela, vous veillerez à vous protéger pour ne pas contracter le sida. Par conséquent la compréhension est le fondement d'un comportement correct et l'ignorance est l'opposé.

On peut déterminer si une action est positive ou négative en utilisant le seul critère de la souffrance ou de l'absence de souffrance. Il ne faut pas faire ce qui nous fait souffrir, nous et ceux qui nous entourent. En revanche, faisons ce qui nous apporte le bien-être dans le présent et dans l'avenir. Le critère est clair.

En d'autres termes, ce qui résulte de la pleine conscience, de la concentration et de la vision profonde, est porteur de bonheur, et ce qui va à l'encontre de ces trois éléments peut être cause de

souffrance. La souffrance et le bonheur sont deux critères qui peuvent nous servir à clarifier notre situation. En les regardant profondément, nous saurons ce qui est positif et négatif, ce qu'il faut faire et ne pas faire.

C'est pourquoi, pour être heureux, pour être un vrai bodhisattva, nous avons besoin de prendre chaque jour du temps pour nous asseoir, regarder en nous et identifier le genre d'énergie qui nous motive et voir où elle nous conduit. Sommes-nous poussés en direction de la souffrance et du désespoir ? Si tel est le cas, nous devons renoncer à cette intention et trouver une source d'énergie plus saine. Notre volonté devrait être bodhicitta, esprit d'amour, intention d'aimer et de servir.

Il y a des germes d'éveil et de compassion en chacun de nous. Dans le bouddhisme, un bodhisattva est une personne éveillée, pleinement consciente et motivée par un désir d'aider autrui à s'éveiller, à être pleinement conscient et à être heureux. Votre but est de vous éveiller à la réalité de la souffrance et à ses causes, de vous éveiller à la possibilité du bonheur. Le chemin de la compréhension et de la compassion est le chemin du bonheur.

Si vous n'avez pas ce vif désir d'aider les gens, de libérer, de provoquer l'éveil et de donner la joie, on ne peut vous appeler bodhisattva et vous n'avez pas de chemin à suivre. Mais avec la pleine conscience et l'aspiration que nous avons dans notre cœur, nous pouvons tous devenir rapidement et facilement des bodhisattvas, des êtres éveillés engagés à aimer et à protéger tous les êtres. Si vous avez en vous beaucoup de compassion et que vous pratiquez la vision profonde et l'éveil, vous pouvez agir en bodhisattva en tant qu'homme ou femme d'affaires, athlète, homme ou femme de science, homme ou femme politique, artiste ou parent. Le bodhisattva pratique l'art de vivre heureux ici et maintenant et se manifeste sous

toutes sortes d'apparences. Vous n'avez pas à porter une robe de moine ou de moniale. Vous pouvez porter un costume et une cravate ou un jean, et avoir néanmoins la joie, le bonheur et la liberté d'un bodhisattva. Et quand vous avez en vous beaucoup de joie, de bonheur et de liberté, vous pouvez les partager avec d'autres êtres vivants. Vous n'avez pas besoin d'un certain revenu, d'un certain accomplissement ou d'un parfait éveil.

Un bodhisattva peut connaître des blocages dus à la peur, à la souffrance et à la douleur. Aussi revient-il en lui-même pour les identifier, les embrasser et les transformer en compassion, en amour, en compréhension et en stabilité. Le bodhisattva a la capacité de revenir en lui pour prendre soin de son corps et de sa conscience. La douleur fait inévitablement partie de la vie, mais le bonheur est possible. C'est le résumé des Quatre Nobles Vérités enseignées par le Bouddha. Ces vérités s'appliquent aussi bien aux hommes ou femmes d'affaires qu'aux moines, moniales et à tous les autres.

- Première Noble Vérité : la souffrance existe.
- Deuxième Noble Vérité : la souffrance a des causes.
- Troisième Noble Vérité : le bonheur est possible.
- Quatrième Noble Vérité : un chemin qui mène au bonheur existe.

Nous devons faire la distinction entre la première et la troisième vérité. La première est la souffrance, *dukkha* en sanskrit, et la troisième le bonheur, *sukha*. Elles sont totalement différentes. Très souvent nous prenons notre envie ou notre soif pour du bonheur.

Vous n'avez pas besoin d'avoir peur de la souffrance, vous pouvez l'affronter. Si vous essayez de la fuir, vous n'aurez jamais l'occasion de la transformer. Le Bouddha a enseigné que vous devez regarder la souffrance sous l'angle de la nourriture. Votre consommation sans pleine conscience peut provoquer la souffrance. Écoutez le Bouddha : « Ce qui vous affecte – à savoir le mal-être – si vous examinez en

profondeur sa nature et identifiez ce qui le nourrit, vous êtes déjà sur la voie de la libération. »

Tous ceux d'entre nous qui veulent être des bodhisattvas devront faire de même. Nous devons revenir en nous-mêmes, prendre bien soin de nous, et reconnaître la souffrance en nous pour l'appréhender et la transformer. Nous devons nous accorder du temps et être présents pour nous-mêmes. Alors nous pourrons être présents pour notre famille, nos électeurs, notre entreprise, notre école et notre communauté.

Si vous êtes artiste ou professeur, parent ou homme politique, vous avez la capacité d'être un bodhisattva et d'éveiller de nombreuses personnes simultanément. Quand vous êtes motivé par cette grande aspiration, vous avez tant de joie et d'énergie que la célébrité et le pouvoir ne vous attirent plus. Vous travaillez jour et nuit pour aider les gens à entrer en contact avec les graines de joie, de paix et de bonheur en eux, à comprendre et à transformer leurs graines de discrimination, de peur et de désir insatiable. On ne peut pas comparer la célébrité, le pouvoir politique et le succès financier à la joie de savoir que votre vie sur terre est belle et utile. Vous êtes un bodhisattva qui se manifeste ici et maintenant.

Quelle que soit votre activité, si votre véritable intention est de cultiver votre esprit d'amour à votre travail, alors vous êtes un bouddha même si vous ne vous appelez pas ainsi. Anathapindika, l'ami du Bouddha, s'est comporté de cette manière en tant qu'homme d'affaires bodhisattva. Toute personne, quelle que soit sa profession, peut faire de même : être vraiment présente, pleinement vivante avec un cœur compatissant. Avec l'aide d'une communauté, cette pratique peut amener la transformation, la guérison, la joie et le bonheur. Vous et votre famille devenez une seule entité. Vous participez à l'œuvre

qui consiste à encourager l'éveil et la transformation. C'est une voie merveilleuse.

Le pouvoir est bénéfique pour un seul but : accroître notre bonheur et le bonheur d'autrui. La sérénité et le bonheur sont ce qu'il y a de plus important dans la vie, et pourtant la plupart du temps nous souffrons, nous courons après nos désirs et nous nous tournons vers le passé ou vers l'avenir en quête de bonheur.

Nous savons que l'essentiel dans les affaires, c'est le profit. Mais profiter signifie tirer avantage. Il y a bien des façons dont on peut tirer avantage quand on est un bodhisattva. Si notre travail nous apporte le bien-être, il n'y a aucun mal à gagner de l'argent. Il est possible de gagner de l'argent d'une façon constructive qui favorise plus de justice sociale, plus de compréhension et diminue la souffrance autour de nous. Pour y parvenir, nous avons besoin d'être libérés de la quête du pouvoir, de la richesse, de la célébrité et du sexe. Ces quatre éléments vont souvent ensemble. Si vous ne pratiquez pas l'art de la pleine conscience, vous serez victime de ces quatre leurres. En regardant les choses en profondeur, nous voyons qu'il est possible de travailler dans le monde de l'entreprise d'une façon qui apporte beaucoup de bonheur à la fois à nous et à autrui. Quand nous faisons quelque chose pour le bien de toute l'humanité et pour l'environnement, notre travail revêt une signification. Même si c'est aussi pour gagner de l'argent, ce travail a un sens car il est capable d'améliorer le monde.

Chapitre 5

Le secret du bonheur

Si nous sommes capables de calmer les désirs en nous, nous constatons que ce dont nous avons vraiment envie, ce n'est pas de la richesse ou de la célébrité mais du bonheur. Parce que nous voulons le bonheur, nous cherchons le pouvoir en dehors de nous. Mais tant que nous chercherons le pouvoir et le bonheur dans la célébrité, l'argent et le sexe, nous ne les trouverons pas. C'est seulement en nous concentrant sur nous-mêmes et en purifiant notre esprit que nous pouvons connaître le vrai bonheur durable et le genre de pouvoir incorrompu.

Ceux d'entre nous qui sont pauvres et inconnus, peuvent-ils être heureux ? Nous sommes nombreux à penser que sans argent ni célébrité, nous n'avons pas de pouvoir, et en conséquence nous ne pouvons pas être vraiment heureux. Bien sûr, pour être heureux, il faut satisfaire nos besoins matériels fondamentaux – nourriture, eau, abri, vêtements, sécurité physique, moyens d'existence. La misère noire mène à la souffrance, à la maladie et à la violence. Je parle donc du désir insatiable, une fois nos besoins matériels satisfaits.

Lorsque le Bouddha est parvenu à l'Éveil, il n'était pas célèbre. En ce jour extraordinaire, il était inconnu de la plus grande partie de

l'humanité. Même sa famille ignorait qu'il avait atteint l'illumination parfaite. Quand il se rendit au Parc des Cerfs voir les cinq amis avec lesquels il avait pratiqué auparavant, ces derniers ne savaient pas qu'il était devenu bouddha. Une fois Éveillé, il s'assit au pied de l'arbre de la *bodhi*, joua avec des enfants et connut le véritable bonheur. Son bonheur n'était pas fondé sur la célébrité ou l'argent mais plutôt sur la libération, la sérénité et la sagesse. Nous devrions nous entraîner à considérer le bonheur sous l'angle de la sérénité, de la liberté, de la compassion et non pas de l'importance de notre compte en banque. Il existe des sources de pouvoir étonnantes que nous pouvons exploiter dans notre vie quotidienne. Lorsque le Bouddha est devenu célèbre, cette célébrité n'a pas pu le briser ni le détruire ; elle a seulement contribué à diffuser son enseignement et ses pratiques. Loin d'être néfaste, elle a été utile à un grand nombre d'hommes et de femmes.

Même si vous n'avez pas d'argent ou de célébrité, la pratique des cinq pouvoirs peut vous rendre plus heureux qu'un grand nombre de gens riches et célèbres. Chose surprenante, quand on est heureux, il n'est pas difficile de gagner assez d'argent pour vivre confortablement et simplement. Il est beaucoup plus facile de gagner l'argent dont vous avez besoin quand vous êtes stable et libre. Heureux, vous avez plus de chances d'être à l'aise dans n'importe quelle situation. Vous n'avez peur de rien. Si vous possédez les cinq pouvoirs spirituels et que vous perdez votre emploi, vous ne souffrez guère. Vous savez vivre simplement et vous pouvez continuer à être heureux. Sachant que tôt ou tard vous trouverez un autre emploi, vous êtes ouvert à toutes les possibilités.

Il faut faire la distinction entre bonheur et exaltation. Nombreux sont les gens qui prennent cette dernière pour le bonheur. Ils pensent à quelque chose ou espèrent quelque chose qu'ils considèrent comme

le bonheur et, pour eux, c'est déjà le bonheur. Mais quand vous êtes exalté, vous n'êtes pas en paix. Le vrai bonheur est fondé sur la paix.

Supposez que vous marchiez dans un désert et que vous mouriez de soif. Soudain vous voyez une oasis et vous savez que là-bas, il y aura de l'eau que vous pourrez boire afin de survivre. Bien qu'en fait vous n'ayez pas vu ou bu l'eau, vous éprouvez quelque chose – de l'excitation, de l'espoir, de la joie mais pas encore du bonheur. Le bonheur vient seulement lorsque vous buvez vraiment l'eau et que vous êtes désaltéré. Si vous n'avez pas la sérénité en vous, vous ne connaissez pas le vrai bonheur.

Certaines personnes trouvent qu'il est facile d'être heureux, d'autres pas, même si les circonstances leur permettent de l'être. Vous pouvez acheter les circonstances qui permettent d'être heureux, mais vous ne pouvez pas acheter le bonheur. C'est comme jouer au tennis. Vous ne pouvez pas acheter la joie de jouer au tennis. Vous ne pouvez qu'acheter les balles et la raquette. Pour connaître la joie du tennis, vous devez apprendre, vous entraîner à jouer. C'est la même chose pour la calligraphie. Vous pouvez acheter l'encre, le papier de riz, le pinceau, mais si vous ne pratiquez pas l'art de la calligraphie, vous ne pouvez pas faire de calligraphie. La calligraphie exige de la pratique et vous devez vous entraîner. Vous êtes heureux en tant que calligraphe seulement lorsque vous avez la capacité de faire de la calligraphie. Il en est de même pour le bonheur. Vous devez cultiver le bonheur, vous ne pouvez pas l'acheter dans un magasin.

La méditation marchée est une façon merveilleuse de vous entraîner à être heureux. Regardez devant vous à une certaine distance et choisissez un objectif à atteindre – disons un pin. Prenez la décision d'apprécier chaque pas que vous ferez en allant jusqu'au pin, de goûter à chaque pas la paix et le bonheur qui vous nourrit, vous guérit et vous fait plaisir.

Certains d'entre nous sont capables de marcher de cette façon d'un point à un autre, en appréciant chaque pas. Rien ne nous trouble, ni le passé, ni l'avenir, ni même la joie, car dans la joie il y a encore plus de tension que dans la paix. Si vous êtes entraîné à la méditation marchée, à chaque pas vous pouvez connaître la sérénité, le bonheur et la sensation d'accomplissement. Vous êtes vraiment capable de toucher la terre à chaque pas. Vous voyez qu'être vivant, être pleinement enraciné dans l'instant présent et faire un pas peuvent être un véritable miracle et vous vivez ce miracle à chaque instant où vous marchez.

Que vous marchiez seul ou en groupe, chaque pas relâche la tension si bien que vous pouvez entrer en contact avec ce qu'il y a de plus merveilleux dans la vie ici et maintenant. Quand vous êtes libéré des tensions, des regrets pour le passé et des inquiétudes pour l'avenir, vous pouvez entrer au royaume de Dieu ou dans la Terre Pure du Bouddha, à chaque pas que vous faites, toute la journée. L'Évangile raconte l'histoire d'un fermier qui a découvert un trésor dans un champ. Il est rentré chez lui et a vendu tout ce qu'il avait pour acheter ce champ. Comme ce fermier, si nous savons entrer au royaume de Dieu ou dans la Terre Pure du Bouddha ici et maintenant, nous possédons déjà le trésor le plus précieux et nous n'avons plus besoin de courir après l'argent, la célébrité et le pouvoir. J'ai vivement recommandé à des chefs d'église et à des responsables de communautés spirituelles de nous dispenser ce genre d'enseignement et de pratique qui nous aideront à entrer au royaume de Dieu ici même, sur-le-champ, afin de ne plus rechercher la célébrité, le sexe, l'argent et le pouvoir. Le royaume de Dieu est toujours à notre disposition. La question, c'est de savoir si nous sommes utiles au royaume. Dans les enseignements bouddhistes, il est dit que la Terre Pure du Bouddha est dans votre cœur. Si vous êtes

libre vous pouvez percevoir les merveilles de la vie ici et maintenant. André Gide a dit que Dieu est le bonheur. Cela me plaît beaucoup. Il a également affirmé que Dieu est disponible vingt-quatre heures par jour. Si Dieu est ici, son royaume est ici. Mais êtes-vous ici pour profiter du royaume ? La même chose est vraie dans le bouddhisme. Si vous faites la marche méditative correctement, chaque pas vous aide à entrer dans la Terre Pure du Bouddha. Vous pouvez donc vous lancer un défi : « Je ferai la marche méditative d'ici jusqu'à ce pin. Je m'engage à y parvenir. » C'est seulement si vous êtes libéré que vos pas peuvent vous apporter le bonheur et la paix.

Voici l'histoire que m'a racontée une nonne sur son amie venue au Village des Pruniers. Celle-ci est mariée et a une famille, un emploi, une maison, une voiture et tout ce dont elle a besoin. Elle considère qu'elle a de bons rapports avec son mari, bien qu'ils ne soient pas ce qu'elle avait espéré. Son travail est agréable, son salaire au-dessus de la moyenne, sa maison magnifique.

Et pourtant elle n'est pas heureuse. Intellectuellement, elle sait qu'en ce qui concerne le confort, elle a tout ce qu'il lui faut, mais cela ne l'empêche pas d'être déprimée. Peu de gens ont réussi aussi bien qu'elle et elle sait qu'elle a de la chance. Pourtant elle n'est pas heureuse.

Nous avons tendance à considérer le bonheur comme quelque chose que nous connaissons dans l'avenir. Comme l'oasis que l'on voit au loin dans le désert, nous espérons que le bonheur est à proximité. Nous croyons que certaines conditions nous manquent pour être heureux, et qu'il suffit de les obtenir pour avoir le bonheur.

Supposez que vous pensiez qu'un diplôme vous rendra heureux. Vous pensez jour et nuit à ce diplôme et vous faites tout pour l'obtenir parce que vous croyez que le bonheur sera là, demain, quand vous aurez obtenu votre diplôme. Peut-être éprouverez-vous

de la joie et de la satisfaction durant les jours et les semaines qui suivront la remise de votre diplôme, mais vous vous adapterez vite à ce nouvel état et, au bout de quelques semaines, le bonheur vous aura échappé.

Même la chance n'apporte pas un bonheur durable aux gens qui gagnent à la loterie et deviennent millionnaires. Selon des enquêtes, au bout de deux ou trois mois les gagnants retrouvent l'état émotionnel qu'ils avaient avant de gagner à la loterie. Pendant ces trois mois, ce qu'ils connaissent n'est pas exactement le bonheur ; très excités, ils réfléchissent beaucoup et font des tas de projets. Mais trois mois plus tard, ils retrouvent exactement le même niveau émotionnel que celui qu'ils avaient avant de gagner à la loterie.

Peut-être voulez-vous épouser quelqu'un, en pensant que sans l'épouser, vous ne pourrez jamais être heureux. Après votre mariage, vous connaissez une période de bonheur, mais doucement le bonheur s'évanouit. Il n'y a plus d'exaltation, plus de joie et bien sûr plus de bonheur. Ce que vous obtenez n'est pas ce que vous espériez et ce dont vous rêviez. Peut-être pensez-vous que la situation dans laquelle vous vous trouvez ne durera pas : la personne avec laquelle vous vivez vous trahira un jour. Vous ne pouvez pas être certain que cette personne vous sera fidèle. Vous ressentez donc de la peur et de l'incertitude. Même si vous avez un bon emploi, vous n'êtes pas sûr de pouvoir le garder : vous pouvez être licencié à tout moment. Ce type de bonheur sans paix intérieure comporte un élément de crainte et ne peut pas être le bonheur authentique. Pour préserver votre prétendu bonheur, vous devez être occupé à longueur de journée. Et avec les soucis, les incertitudes et le travail, vous ne vous sentez pas heureux, vous êtes déprimé.

Même après avoir réuni toutes les conditions que nous croyons nécessaires à notre bonheur, nous demeurons insatisfaits. Aussi ceux

d'entre nous qui veulent le vrai bonheur se posent-ils la question suivante : sur quoi pouvons-nous compter ? La réponse est simple et profonde. Ceux qui veulent connaître le grand bonheur, éveiller l'esprit à la compréhension profonde et à l'amour, ne doivent s'attacher à aucune chose extérieure – apparence, son, contact physique, idées, etc. Il ne faut compter sur aucun objet pour susciter l'esprit d'éveil, l'esprit d'amour.

Supposez que vous vous demandiez quelle voie choisir. Peut-être pensez-vous qu'être policier vous rendra très heureux. Certains peuvent être attirés par ce métier parce qu'ils veulent l'uniforme, le pouvoir. D'autres ont le sentiment qu'ils pourront trouver le bonheur seulement en devenant médecin ou homme politique.

Vous devez choisir une de ces voies, mais vous n'êtes pas sûr de laquelle vous conduira au bonheur. Vous hésitez, vous vous demandez : « Si je ne suis pas heureux dans cette carrière, que ferai-je ? » Nous avons ce doute parce que nous fondons notre décision sur l'apparence, sur la forme. La voie monacale est une forme. La voie d'un homme politique est une forme tout comme celle d'un homme d'affaires ou d'un artiste. Il y a des artistes qui sont heureux et des artistes qui ne le sont pas, tout comme des policiers, des moines, des laïcs, etc., qui sont heureux et d'autres qui ne le sont pas. Vous ne pouvez donc pas dire que le poste ou la profession que vous désirez vous rendra heureux. Si vous pensez que vous pouvez fonder votre décision et votre bonheur sur ce genre de forme extérieure, vous vous méprenez.

Vous pouvez désirer épouser un homme séduisant, ayant un diplôme universitaire prestigieux ou une haute fonction dans la société, parce que vous croyez qu'épouser une telle personne assurera votre bonheur. Si vous voulez épouser quelqu'un simplement parce qu'il est beau et riche, vous comptez seulement sur la forme

extérieure, ce qui est en perpétuelle mutation. Et si votre époux perd son emploi, sa célébrité, son pouvoir ? Et s'il a un accident et n'est plus séduisant ?

Quelle que soit la forme que vous choisissiez, la voie que vous suiviez, si vous êtes attaché à la forme, vous ne pouvez pas avoir le bonheur auquel vous aspirez, même si vous devenez moine ou nonne. Si vous êtes attaché à la forme d'un moine et si vous pensez que porter la robe et vivre dans un monastère vous rendront heureux, vous faites erreur. Il y a bien des moines et des nonnes qui ne sont pas heureux parce qu'ils ne sont pas capables d'éveiller en eux la compréhension et l'amour. Mais quand vous savez cultiver la compréhension et la compassion à chaque instant de votre vie, la forme extérieure n'importe plus. Aussi la clé de la réussite n'est-elle pas la forme d'un moine ou d'un laïque, d'un policier, d'un fermier ou d'un médecin, mais votre capacité de cultiver le bonheur, la compréhension et la compassion.

Partout où il y a forme, partout où il y a perception, il y a illusion. Nous devons être très circonspects lorsque nous fondons nos décisions sur l'apparence des choses, sur la forme extérieure. Pour trouver le bonheur, l'éveil et la compassion, il faut être libre et non pas berné par ses perceptions. Quand vous regardez quelque chose en profondeur, vous découvrez sa nature et elle ne vous trompe plus. Puisque vous n'êtes pas trompé par l'apparence, vous ne souffrez plus, et cela d'autant plus que vous avez l'aptitude à être heureux.

Nous avons tendance à penser : « Je serais si heureux si je pouvais obtenir ceci et cela et encore cela ! Mais si je ne peux rien obtenir, ma vie sera gâchée et je ne serai jamais heureux. » La manière dont nous imaginons ce qu'est le pouvoir et ce qui nous apportera le bonheur peut être dangereuse. Il est dangereux de s'attacher à une idée du bonheur parce qu'alors on est l'esclave de cette idée. Le bonheur peut

venir à vous de mille façons différentes si seulement vous le laissez faire. Mais si vous êtes attaché à une seule idée du bonheur, vous êtes piégé. Le bonheur ne peut plus venir à vous parce que vous avez décidé que cette seule voie du bonheur était la bonne. Bien sûr, vous êtes motivé par le désir d'être heureux et de rendre heureuses les personnes que vous aimez. Mais, en fait, l'idée que vous avez du bonheur peut être un obstacle qui vous empêche vous et ceux que vous aimez d'être heureux.

Le Bouddha a raconté l'histoire d'un marchand, un veuf qui était parti en voyage d'affaires et avait laissé son petit garçon à la maison. Pendant son absence, des bandits brûlèrent tout le village. À son retour, il ne retrouva pas sa maison, qui avait été réduite à un tas de cendres. Le cadavre carbonisé d'un enfant se trouvait à proximité. Le marchand se jeta sur le sol et pleura, pleura. Il se frappa la poitrine et s'arracha les cheveux.

Le lendemain il fit incinérer le petit corps. Parce que son fils chéri était sa seule raison de vivre, il cousit un beau petit sac en velours et y mit les cendres. Partout où il allait, il emportait le sac de cendres. Quand il mangeait, dormait, travaillait il avait toujours le sac de cendres avec lui. En fait son fils avait été kidnappé par les bandits ; trois mois plus tard, le petit garçon s'échappa et revint chez lui. Il était deux heures du matin quand il arriva. Il frappa à la porte de la nouvelle maison que son père avait construite. Le pauvre père, allongé sur son lit, pleurait en tenant le sac de cendres dans ses mains.

— Qui est là ? demanda-t-il.

— C'est moi, papa, ton fils.

— Ce n'est pas possible. Mon fils est mort. Je l'ai incinéré et j'ai ses cendres avec moi. Petit vaurien, tu te moques de moi. Va t'en, fiche-moi la paix !

Le père refusa d'ouvrir la porte. Le petit garçon dut s'en aller et le père perdit son fils pour toujours.

Après avoir raconté cette histoire, le Bouddha la commenta : « Si à un moment de votre vie vous vous attachez à une idée ou à une perception comme si elle était la vérité absolue, vous fermez la porte de votre esprit. C'est la fin de la quête de la vérité. Non seulement vous ne cherchez plus la vérité, mais même si la vérité vient en personne et frappe à votre porte, vous refusez d'ouvrir. L'attachement à des opinions, à des idées et à des perceptions constitue le plus grand obstacle à la vérité. »

C'est comme lorsque vous montez à une échelle. Quand vous arrivez au quatrième barreau, vous pensez peut-être que vous êtes sur le barreau le plus élevé et que vous ne pouvez pas aller plus haut. Ainsi vous cramponnez-vous au quatrième barreau. Mais, en fait, il y en a un cinquième. Si vous voulez y parvenir, il faut abandonner le quatrième. Les idées et les perceptions doivent être constamment abandonnées, pour faire place à des idées plus justes et à des perceptions plus exactes. C'est pourquoi nous devons toujours nous demander : « En suis-je vraiment certain ? »

J'ai un ami qui est devenu agent de change. Au début il était très éloquent et utilisait son talent pour persuader ses clients d'acheter des actions. Mais après avoir eu connaissance de l'enseignement du Bouddha, il modifia sa façon de voir les choses et sa méthode. Quand on lui demandait s'il en était certain, il disait : « Je ne peux pas dire que j'en suis certain. C'est mon opinion fondée sur les conclusions auxquelles je suis parvenu actuellement. » Il était honnête. En conséquence, il eut de plus en plus de clients.

Nous pouvons découvrir que l'ambition – le désir de devenir quelqu'un de particulier – est très forte en nous. Réussir, c'est-à-dire « devenir quelqu'un », est considéré comme important. Pourtant cela

peut nous amener à souffrir malgré notre réussite. Alors comment pouvons-nous faire face au désir de devenir quelqu'un ?

Vos actions dépendent de qui vous êtes. Supposez que vous vouliez rendre quelqu'un heureux. C'est une idée excellente, mais si vous-même, vous n'êtes pas heureux, vous ne pouvez pas y parvenir. Pour rendre une autre personne heureuse, il faut être heureux soi-même. Il y a donc un lien entre faire et être. Si vous ne réussissez pas à être, vous ne pouvez pas réussir à faire.

Le bonheur devient possible quand vous vous rendez compte que vous avez un chemin à suivre, quand vous savez où vous allez. Si vous n'avez pas l'impression d'être sur le bon chemin, si vous ne savez pas où vous allez, vous souffrez, vous vous sentez perdu et désorienté. Le bonheur, c'est avoir le sentiment d'être sur le bon chemin à tout instant. Il n'est pas nécessaire d'arriver au bout du chemin pour être heureux. Vous êtes heureux ici et maintenant.

Être sur le bon chemin concerne la manière dont vous vivez votre vie concrètement, à chaque instant. Il est possible de vivre chaque instant de la journée en pleine conscience. Cela vous rend heureux et cela rend également heureuses les personnes de votre entourage. Même si vous n'avez encore rien fait pour les rendre heureuses, une fois que vous empruntez ce chemin et que vous êtes heureux en l'empruntant, vous devenez un compagnon plein d'entrain et de compassion, et on a plaisir à se trouver avec vous. Regardez l'arbre dans le jardin. Il se dresse tout simplement là, vigoureux, magnifique. Il est inactif mais il fait du bien à tout le monde. C'est le miracle de l'existence. Si un arbre est moins qu'un arbre, nous serons tous en difficulté. Si un arbre est un arbre véritable, il y a de l'espoir, de la joie.

Donc si vous pouvez être vous-même, c'est déjà de l'amour, c'est déjà de l'action. L'action est fondée sur la non-action, et la non-action

est la pratique d'être. Bien des gens font beaucoup de choses et causent des tas d'ennuis. Même s'ils ont les meilleures intentions du monde, plus ils essaient d'aider, plus ils empirent la situation. Nous sommes entourés d'activistes qui ne sont ni sereins, ni heureux. Aussi ce qu'ils font cause-t-il encore plus de dégâts. C'est pourquoi il faut être de façon à générer la paix et la compassion à tout instant. Les paroles et les actions qui engendrent ce comportement ne peuvent qu'être salutaires. Si vous pouvez soulager la souffrance d'une personne et la faire sourire, vous vous sentirez vraiment heureux et récompensé.

Si une nonne est heureuse, ce n'est pas parce qu'elle a du pouvoir ou de la célébrité mais c'est parce qu'elle sait que par sa présence elle aide de nombreuses personnes. Avoir le sentiment que vous rendez service, que vous êtes utile à la société, voilà le bonheur. Quand vous suivez un chemin et que chaque pas vous donne du plaisir, vous êtes déjà quelqu'un. Vous n'avez pas besoin de devenir quelqu'un d'autre. Vous êtes déjà ce que vous voulez devenir, en pratiquant la non-action, l'art d'être.

Quand j'étais novice, j'ai appris que les enseignements du Bouddha pouvaient se résumer en un verset. Comme on lui demandait comment être heureux, le Bouddha répondit que tous les bouddhas offrent le même enseignement :

- Abstenez-vous des actes malveillants.
- Les actes bienveillants, essayez de les faire.
- Efforcez-vous de purifier, de maîtriser votre propre esprit.
- Tel est l'enseignement de tous les bouddhas.

Cela m'a paru fort banal. Je me suis dit : « C'est trop simple. Tout le monde sait qu'il faut faire les actes bienveillants et s'abstenir de faire les actes malveillants. Maîtriser et purifier son esprit est trop vague. » Mais après soixante-cinq ans de pratique, j'ai une opinion

différente sur cet enseignement. En scrutant ces vers, j'ai découvert qu'ils en disent long.

Maintenant je comprends que les actes malveillants à éviter sont ceux qui provoquent la souffrance pour vous, pour autrui, pour toute créature vivante ou pour l'environnement. La pleine conscience vous aide à savoir si un acte est bienveillant ou malveillant : s'il vous apportera le bonheur ou la souffrance, à vous et à ceux qui vous entourent. Quand vous vous abstenez de faire des actes malveillants, vous pratiquez la compassion, parce que vous vous abstenez de vous faire souffrir, vous et autrui. Pratiquer la compassion, c'est pratiquer le bonheur, parce que le bonheur c'est l'absence de souffrance. Alors essayez de faire des actes bienveillants. Essayez de faire tout ce qui vous apporte la paix, la stabilité et la joie, à vous ainsi qu'à autrui.

Vous pratiquez l'amour, la compassion et vous savez que cette pratique apporte le bonheur. Le bonheur ne peut pas exister sans l'amour. Tous les grands maîtres spirituels nous ont dit d'aimer. De façon concrète, c'est s'abstenir de causer la souffrance et donner le bonheur.

Voilà qui est facile à dire, à comprendre, mais il n'est pas toujours facile de bien agir ou de s'abstenir de mal agir. Ainsi la réalisation des deux premiers principes dépend totalement du troisième : purifier et maîtriser votre esprit. L'esprit est le fondement de tout.

Selon le Bouddha, toute souffrance vient de l'esprit et tout bonheur vient également de l'esprit. Purifier l'esprit, c'est transformer votre façon de percevoir les choses et les perceptions fausses. Quand vous transformez vos perceptions erronées, vous transformez aussi votre colère, votre haine, vos pensées discriminatoires et votre désir insatiable.

Notre esprit peut être intoxiqué par trois sortes de poisons : le premier est l'avidité, le deuxième la haine ou la violence et le

troisième l'illusion. Purifier votre esprit, c'est neutraliser et transformer ces poisons en vous. Vous neutralisez ces poisons grâce aux trois sagesse : l'énergie de la pleine conscience, l'énergie de la concentration et l'énergie de la vision profonde.

Si votre esprit est plein de confusion, de colère et de désir, alors votre esprit est impur. Aussi, même si vous voulez faire des actes bienveillants et vous abstenir de faire des actes malveillants, vous en êtes incapable. Vous pouvez facilement et merveilleusement apporter le bonheur et vous abstenir de causer de la souffrance, seulement quand vous savez maîtriser et purifier votre esprit. Ce qui est le plus extraordinaire dans le bouddhisme, c'est l'art de maîtriser et de purifier son esprit. Une fois que l'esprit est maîtrisé et transformé, le bonheur devient possible.

Quand vous allez d'ici jusqu'au pin, vous commencez par faire un pas, et vous pouvez vous entraîner à générer l'énergie de la pleine conscience, de la concentration et de la vision profonde à chaque pas. Si vous pratiquez vraiment la méditation marchée, vous découvrirez que chaque pas que vous faites engendre l'énergie de la pleine conscience, de la concentration et de la vision profonde. Il vous apporte beaucoup de bonheur. Quand vous marchez de cette façon, vous avez d'abord conscience que vous faites un pas, que vous êtes là, vivant. C'est la pleine conscience de la marche. La pleine conscience vous aide à être totalement présent ici et maintenant, totalement vivant pour faire ce pas. Le maître zen Lin Chi a dit : « Le miracle, n'est pas de marcher sur l'air, sur l'eau ou sur le feu. Le vrai miracle, c'est de marcher sur terre. » Marcher en pleine conscience, avec concentration et vision profonde, c'est accomplir un miracle. Vous êtes vraiment vivant, vraiment présent, en contact avec les splendeurs de la vie en vous et autour de vous.

Nous avons inventé bien des types de machines qui font gagner beaucoup de temps. Nous pouvons faire des choses extraordinaires avec un ordinateur. Un ordinateur peut travailler cent ou mille fois plus vite qu'une machine à écrire. En agriculture, il fallait plusieurs semaines pour labourer les champs, maintenant on peut le faire en quelques jours. Vous n'avez plus à laver votre linge à la main, il existe une machine à laver. Vous n'avez plus à aller chercher de l'eau parce que l'eau arrive dans votre cuisine. Nous avons trouvé de nombreuses façons de nous épargner du travail, et pourtant nous sommes bien plus occupés que ne l'étaient nos ancêtres. Quelle contradiction ! Pourquoi en est-il ainsi ? Parce que nous avons acquis tant de choses et que nous avons peur de les perdre, nous devons travailler dur pour les garder. C'est pourquoi, même si vous possédez beaucoup, vous souffrez et tombez en dépression.

Les laboratoires pharmaceutiques vous diront que les médicaments les plus consommés dans notre société – en quantités énormes – sont les tranquillisants et les antidépresseurs. Quand le Bouddha a parlé de maîtriser et de purifier notre esprit, il ne parlait pas de tranquillisants.

Nous avons absorbé tant de toxines, de poisons. Le monde que nous avons créé nous a dominés. Nous ne pouvons plus nous en échapper, même durant notre sommeil. Mais la sérénité et le bonheur sont toujours possibles, une fois que nous avons constaté que les conditions que nous croyons essentielles pour notre bonheur peuvent en fait nous apporter le contraire du bonheur – la dépression, le désespoir et l'oubli.

Commençons par notre respiration. Inspirons en pleine conscience pour savoir que nous sommes en vie, que nous pouvons toujours entrer en contact avec des merveilles en nous et autour de nous à chaque minute pour nous transformer et nous guérir. Servons-nous

de nos pieds pour apprendre à marcher dans le présent, et chaque pas nous transformera, nous guérira et nous nourrira.

Pour la plupart d'entre nous, nous marchons comme des somnambules. Nous marchons, mais nous ne sommes pas présents. Nous ne connaissons ni la vie ni les splendeurs de la vie. Nous ne manifestons guère notre joie. Nous vivons comme des somnambules et notre vie est aussi irréelle qu'un rêve. Cultiver le vrai pouvoir, c'est sortir de l'état de rêve. Un pas fait en pleine conscience peut être un facteur d'éveil qui vous ramène à la vie et vous fait connaître le miracle d'être vivant. Et la pleine conscience génère toujours la concentration, parce que la pleine conscience implique la concentration. Vous pouvez être plus ou moins concentré. Vous pouvez être concentré sur votre pas à cinquante, soixante ou quatre-vingt-dix pour cent, et plus vous êtes concentré, plus vous avez de chance de parvenir à la vision profonde. La pleine conscience mène à la concentration qui à son tour, mène à la vision profonde. La vision profonde est un des fruits de notre pratique. Comme un oranger offre des oranges, la vision profonde nous offre les vérités sur l'impermanence, le non-soi et l'inter-être.

L'impermanence signifie que tout change, y compris le bonheur que vous éprouvez quand vous faites la méditation marchée. Le bonheur, comme tous les phénomènes, est impermanent. Il ne dure que pendant un pas. Si le pas suivant ne comporte pas la pleine conscience, la concentration et la vision profonde, alors le bonheur disparaîtra. Cependant vous savez que vous êtes capable de faire aussi un deuxième pas qui engendre les trois énergies de la pleine conscience, de la concentration et de la vision profonde. Vous avez donc le pouvoir de faire durer le bonheur plus longtemps, tout comme lorsque vous montez à bicyclette : vous continuez de pédaler afin de continuer à avancer.

Le bonheur est impermanent mais on peut le renouveler. Vous aussi, vous êtes impermanent et renouvelable, comme votre souffle et vos pas. Vous n'êtes pas quelque chose de permanent qui fait l'expérience de l'impermanence. Vous êtes plutôt quelque chose d'impermanent faisant l'expérience de quelque chose d'impermanent. Si le bonheur peut être renouvelé, vous aussi vous pouvez l'être. En effet ce que vous serez dans l'instant suivant est un renouvellement de ce que vous êtes dans l'instant présent. C'est extraordinaire de savoir que le bonheur dure seulement aussi longtemps qu'une inspiration ou un pas. Ainsi, nous pourrions renouveler notre bonheur dans une autre respiration ou au cours d'un autre pas, pourvu que nous connaissions l'art de faire naître la pleine conscience, la concentration et la vision profonde.

La vision profonde de l'impermanence mène à la vision profonde du non-soi. Quand nous recherchons le bonheur personnel, notre satisfaction sera toujours passagère, parce que le bonheur personnel est impossible. Notre bonheur comme notre existence dépend de l'existence et du bonheur de toutes les autres personnes et de tout ce qui existe. C'est la vision profonde de l'inter-être, de l'interdépendance de toutes choses. Le père sait que si le fils n'est pas heureux, lui-même ne peut être vraiment heureux. Aussi quand le père cherche son propre bonheur, cherche-t-il aussi le bonheur pour son fils. Vos pas faits en pleine conscience ne sont pas pour vous seul, ils sont aussi pour votre partenaire et vos amis, parce que dès l'instant où vous cessez de souffrir, cela profite à d'autres.

Quand vous faites un pas en pleine conscience, il pourrait sembler que vous le faites pour vous seul. Vous essayez de trouver un peu de paix, de stabilité, de bonheur. Mais grâce à la vision profonde, vous voyez que tout ce que vous faites de bon pour vous, vous le faites pour nous tous. Si une seule personne dans une famille ou dans une

communauté médite, cette pratique profitera à tout le monde, et non pas seulement à celui qui la fait. Quand cette personne médite correctement, elle acquiert la vision profonde du non-soi et elle sait que cette pratique profite à tout le monde.

Peut-être avez-vous le sentiment que c'est vous qui faites la majeure partie du travail chez vous ou au bureau. Vous êtes en colère contre les autres et estimez qu'ils devraient être punis. Quand un sentiment de colère ou des pensées discriminatoires se manifestent, le pratiquant reconnaît que laisser à cette énergie la voie libre n'est sain ni pour lui ni pour autrui. Toutes ces pensées peuvent être facilement transformées une fois que vous avez perçu la nature du non-soi. Pratiquez la respiration et la marche en pleine conscience afin d'identifier le sentiment de colère, de l'appréhender et de le transformer. Quand l'ignorance aura disparu, la colère sera transformée. Vous ne la transformez pas seulement pour le bien d'autrui mais aussi pour vous-même, parce que vous ne voyez pas la différence entre les deux. Avec la vision profonde du non-soi, vous ne cherchez plus le genre de bonheur qui fera souffrir autrui. Cette vision profonde vous libère, vous et le monde.

C'est pourquoi d'ici au pin, je vous souhaite bonne chance. Faites un pas de telle façon que la pleine conscience, la concentration et la vision profonde puissent se manifester, que vous preniez contact avec l'instant présent, que vous perceviez les trésors de la vie. Oubliez les conditions du bonheur que vous poursuivez depuis si longtemps – l'argent, le pouvoir, la richesse, le sexe – parce que vous savez bien que vous serez encore malheureux une fois que vous les aurez obtenus. Votre objectif, c'est la vraie vie, le vrai bonheur, le vrai pouvoir, n'est-ce pas ?

Chapitre 6

L'amour sans limites

Quand nous courons partout après nos désirs et après le pouvoir, nous perdons quelque chose de crucial pour notre bonheur : l'expérience de l'amour. Grâce à la vision profonde de l'impermanence, du non-soi et de l'inter-être, nous pouvons connaître le véritable amour. Pour Antoine de Saint-Exupéry, aimer ne signifie pas rester assis à se regarder l'un l'autre, mais regarder tous deux dans la même direction. Nous devrions sonder notre propre vie pour voir si, d'après notre expérience ceci est vrai ou non et, dans le premier cas, dans quelle mesure c'est vrai. Chacun d'entre nous éprouve des besoins et des désirs. Aussi, quand nous aimons quelqu'un, avons-nous une tendance naturelle à le ou à la regarder. Nous espérons voir en cette personne la bonté, la vérité et la beauté. Nous sommes assoiffés de sincérité. Nous aspirons à quelque chose de sacré, de beau, de bon et de sain. Nous sommes nombreux à croire que, lorsque nous aurons trouvé ces qualités chez une autre personne, nous aurons le sentiment de ne manquer de rien et nous serons moins seuls.

Nous commençons tous par chercher ce qui est beau, vrai et bon chez autrui. Il nous semble que peu de gens possèdent ces qualités.

Quand nous les découvrons chez quelqu'un d'autre, il se peut que nous tombions amoureux de cette personne ; nous croyons avoir découvert l'essence du vrai, du beau et du bon. Il faut être prudent dans cette quête, car nos perceptions peuvent être erronées. Parfois la beauté, la vérité et la bonté que nous croyons réelles ne sont pas la vraie beauté, la vraie vérité et la vraie bonté. Ainsi notre amour peut être fondé sur une perception erronée. Quand nous avons appris à connaître cette personne, nous découvrons notre échec parce que cette personne n'est pas capable de symboliser pour nous la beauté, la bonté, la vérité que nous cherchions. Nous disons que cette personne nous a trompés, et nous souffrons. Alors nous allons chercher une autre personne à aimer. Nous pouvons échouer bien des fois, en retombant dans la même situation, en nous lassant de l'autre personne ou en étant déçus par elle. Si nous continuons ainsi, nous pouvons passer notre vie à chercher constamment quelqu'un.

Au début, chacun de nous a le sentiment qu'il lui manque quelque chose, et nous errons à la recherche de notre autre moitié. Nous souffrons d'un complexe d'infériorité et nous croyons que le vrai, le bon et le beau n'existent pas en nous. Nous avons l'impression de ne pas être dignes d'estime.

Nous regrettons l'absence de ces qualités. Nous prétendons les avoir, même si ce n'est qu'en apparence, alors qu'en notre for intérieur nous croyons que nous ne sommes ni vraiment beaux, ni vraiment bons. Nous essayons donc d'améliorer notre apparence avec des cosmétiques, des vêtements, des régimes ou la chirurgie esthétique. De même pour paraître mieux informés, nous tentons d'acquérir des connaissances ou de faire des expériences insolites qui nous donneront du prestige. Nous nous parons de titres et de décorations.

Au fond de nous-mêmes nous avons le sentiment qu'il n'y a rien de bon, de beau et de vrai en nous, et en même temps nous mourons d'envie de montrer à autrui ces qualités en nous. Cela dure depuis des générations. Nous abusons les autres, qui nous abusent à leur tour. Nous sommes victimes les uns des autres. Nous essayons de nous maquiller pour paraître plus beau et les autres font de même.

Assis au pied de l'arbre de la bodhi la nuit où il prit conscience de la vérité, le Bouddha découvrit quelque chose de très surprenant : le bon, le beau et le vrai se trouvent en chacun de nous. Cette réalité est largement ignorée. Toute notre vie, nous cherchons quelqu'un d'autre pour remplir ce qui semble nous manquer.

Écoutez les paroles du Bouddha, lors de son illumination : « Comme c'est étrange ! Tous les êtres vivants sont pleinement éveillés, mais aucun d'entre eux ne le sait. C'est pourquoi ils vont à la dérive et sombrent de vie en vie dans le grand océan du *samsara*, dans la souffrance. »

Quand nous saurons que l'essence de la bonté, de la beauté et de la vérité existe en nous, nous cesserons notre quête et notre errance avec l'impression qu'il nous manque quelque chose. Nous n'abuserons plus autrui. Nous n'aurons pas besoin de toutes sortes de parures parce que nous aurons découvert le vrai, le beau et le bon ici, en nous.

Nous sommes pareils à une vague de l'océan qui croit qu'elle est fragile et laide et que les autres vagues sont belles et puissantes. La vague a un complexe d'infériorité. Mais quand elle entre en contact avec sa vraie nature, l'eau, elle voit que l'eau existe par-delà tous les concepts du beau, du laid, du haut, du bas, de l'ici et du là-bas. Que ce soit une grosse vague ou une petite vague, une demi-vague ou un tiers de vague, elle est toujours faite d'eau. L'eau existe par-delà toutes ces notions – elle ne naît pas et ne meurt pas. Elle n'est en

réalité que de l'eau, et en ce qui concerne l'eau, toutes les vagues sont égales parce qu'elles sont toutes de l'eau.

Tous ceux qui vivent dans ce monde – les femmes, les hommes, les riches, les pauvres, les gens instruits et les analphabètes, les malades, les bien-portants – possèdent au fond d'eux-mêmes ce socle de bonté, de beauté et de vérité. Ne regardez plus en dehors de vous : ce que vous cherchez n'est-il pas déjà là en vous ? La nature de tous les êtres vivants est fondamentalement pure, claire, complète. Et chacun doit revenir en soi pour être vraiment en contact avec le beau, le bon et le vrai en lui. Quand vous vous serez trouvé cette nature intime, vous mettrez un terme aux nombreuses vies de recherche et vous aurez une foi inébranlable en vous. Alors vous connaîtrez le bonheur et la paix.

Selon le Bouddha la beauté est en chacun de nous, mais cette idée est peut-être difficile à accepter si dans notre foyer, notre communauté ou notre lieu de travail nous parvient un message différent. Beaucoup d'entre nous ne nous sentons pas en sécurité sur notre lieu de travail. Souvent au travail nous redoutons la désapprobation. Nous redoutons d'être nous-mêmes et nous modifions notre personnalité pour être acceptés. Si le bonheur dépend complètement de l'opinion d'autrui, vous n'avez aucune confiance en vous-même. Alors quand les autres ne reconnaissent pas que vous êtes beau et estimable, vous souffrez. C'est ce qui vous fait désirer être quelqu'un d'autre, quelqu'un de différent, ce qui est à l'origine même de la souffrance.

Une fleur n'a pas ce genre de peur. Elle se dresse dans un jardin en compagnie de nombreuses autres fleurs, certaines roses ou jaunes, certaines avec de nombreux pétales, d'autres avec seulement quelques pétales. Mais une fleur n'essaie jamais d'en imiter une autre. N'essayez pas d'être quelqu'un d'autre. Vous n'avez pas besoin de

chirurgie esthétique. Le cosmos a fait en sorte que vous soyez ainsi, et vous êtes belle simplement telle que vous êtes. Être belle signifie être soi-même. Vous n'avez pas besoin d'être acceptée par autrui mais plutôt par vous-même. Quand vous êtes née fleur de lotus, soyez belle en tant que fleur de lotus, n'essayez pas d'être fleur de magnolia. Si vous désirez ardemment être acceptée et reconnue, et que vous essayez de vous changer pour devenir ce que les autres veulent, vous souffrirez toute votre vie. Pour être vraiment heureux et détenir le véritable pouvoir, il faut d'abord se comprendre, s'accepter, avoir confiance en soi. Cela est vrai pour les hommes comme pour les femmes.

Un jeune homme était venu au Village des Pruniers pour devenir moine. Sa vie avait été particulièrement difficile parce qu'il était assoiffé d'être reconnu pour sa beauté et son talent. Pendant toute son existence il avait cherché à se faire approuver par autrui. Il crut y parvenir en tant que moine, mais il souffrait toujours. Si trois ou quatre moines partageaient ensemble leur joie, quand ce jeune moine se joignit à eux, l'atmosphère changea complètement. Ce n'était pas parce qu'ils essayaient de l'exclure mais l'énergie qu'il déployait pour être reconnu les étouffait et les empêchaient d'être joyeux auprès de lui.

Un jour je l'ai fait venir et je lui ai parlé :

— Chercher à te faire reconnaître peut te faire souffrir. Essaie d'être toi-même et de venir vers les autres sans ce besoin d'être reconnu. Si tu pratiques la pleine conscience pour voir la souffrance et les besoins des autres dans la communauté, ton besoin ne sera plus aussi fort en toi. Et quand tu aborderas tes frères de cette façon, ils t'accepteront bien plus facilement. Si tu as vraiment des qualités et des talents estimables, on les reconnaîtra naturellement.

Tout d'abord le moine refusa d'obtempérer. Le changement était difficile après tant d'années de quête. Mais petit à petit, par moments il oubliait de chercher et de réclamer la reconnaissance. Le bonheur venait à lui tout doucement.

Nous avons des idées sur la beauté, sur nos valeurs, et ces idées peuvent faire obstacle à notre bonheur. Nous échafaudons toutes sortes de choses dans notre esprit, ce qui nous fait souffrir. Nous avons peur d'être jugés, et c'est cette peur plutôt que le jugement lui-même qui nous bouleverse. Notre propre esprit crée la souffrance.

La pratique de l'amour telle que l'a enseignée le Bouddha est très claire. Elle implique de cultiver la non-discrimination qui vient de la vision profonde du non-soi. Quand nous comprenons que chaque chose résulte de tout ce qui existe, nous cessons de chercher le partenaire parfait ou d'aspirer à être reconnus. Nous pouvons apprendre à regarder de cette façon quand nous observons nous-mêmes ou une autre personne. Tout ce qui se manifeste dans ce monde est une merveille. En nous entraînant à voir les choses avec ce regard, nous apprenons à nous voir comme de véritables joyaux.

Dans certaines circonstances, l'absence de compréhension entre vous et quelqu'un d'autre est réelle. Vous pouvez être incompris d'un grand nombre de personnes, pourtant il n'y a pas de raison que vous en souffriez. Vivez votre vie avec dignité. Au bout d'un certain temps, les autres corrigeront eux-mêmes leur jugement erroné à votre égard. Vous savez ce qui se passe en vous et dans votre esprit. Vous êtes conscient si tous les jours vous avez des pensées positives, des idées saines et pleines de compréhension et de compassion, si vous parlez avec la parole aimante et accomplissez de bonnes actions. Votre valeur se révélera naturellement aux personnes de votre entourage. Cela peut prendre quelques jours, plusieurs semaines ou même des années. Mais si vous savez qui vous êtes, vous n'avez plus à souffrir.

Pratiquer la compréhension de soi et s'entraîner à avoir de plus en plus de pensées, de paroles et d'actions vertueuses donnent confiance en soi et tout le reste se transformera.

Rappelez-vous que le premier pouvoir spirituel est la foi. Le Bouddha, comme les autres grands maîtres spirituels n'a pas voulu que nous soyons des esclaves dépendant de quelqu'un d'autre, même de lui. Il a été très clair sur ce point : « Vous avez en vous ce que vous cherchez. » Dans notre propre nature se trouve un maître vers qui nous pouvons nous tourner et en qui nous pouvons prendre refuge. Ayez foi en la bonté, la beauté et la vérité fondamentales en vous. Il faut revenir en vous et les découvrir. C'est le fondement de votre propre être et de votre vrai pouvoir.

Quand nous regardons la personne que nous aimons, nous pouvons la regarder dans cette perspective. Nous pouvons dire à notre bien-aimé : « Ne vivons plus de cette façon étriquée. Revenons tous les deux à nous-mêmes. Ne nous trompons plus l'un l'autre. Nous n'avons pas besoin de nous tromper, parce que ce que nous cherchons est déjà ici en nous. » Alors vous devenez amis sur la voie spirituelle, une voie qui n'est pas une quête extérieure, mais intérieure.

Lorsque nous aimons quelqu'un, nous nous sentons forts et puissants. Nous sommes heureux de trouver une personne susceptible de nous comprendre. Cette énergie est pure et belle. Mais nous avons besoin d'en prendre soin avec la pleine conscience. Si nous ne savons pas prendre soin de notre amour, il peut facilement se transformer en souffrance. Quand la compréhension est présente, nous savons ce qu'il faut faire et ne pas faire pour offrir le bonheur et la paix à autrui. C'est le véritable amour. Nous nourrissons notre compréhension en pratiquant l'écoute attentive et le langage affectueux. Sans vrai amour, on ne peut être heureux.

Quand vous tombez amoureux sans avoir les cinq pouvoirs spirituels, vous risquez de dépendre de la beauté ou de la bonté de l'autre personne au lieu de la vôtre. Mais si vous pratiquez la pleine conscience et la concentration, vous savez vous y prendre avec votre amour. Alors l'amour ne vous fera pas souffrir ni vous ni votre bien-aimé. L'amour est une énergie. Est-ce qu'il suscite plus de désir, d'anxiété et de crainte ? Ou bien nous donne-t-il l'énergie de la paix, de la compassion et de la libération ? Nous sommes encouragés dans le bouddhisme à aimer chaque être vivant comme une mère aime son enfant unique. C'est ce qu'on appelle l'amour sans limites, une formidable source d'énergie. Grâce au pouvoir de la pleine conscience, de la concentration et de la vision profonde, nous pouvons transformer notre amour limité en amour sans limites.

Le Bouddha a parlé des quatre éléments constituant le véritable amour :

- La bonté aimante (*maitri* en sanskrit) : la capacité d'offrir le bonheur.
- La compassion (*karuna*) : la capacité de soulager la souffrance.
- La joie (*mudita*) : la capacité d'apporter de la joie.
- L'équanimité (*upeksha*) : la capacité d'aimer avec la non-discrimination.

Dans le véritable amour, il n'y a pas de discrimination. La souffrance de l'autre est notre propre souffrance, et le bonheur de l'autre est notre propre bonheur. Sous la lumière de la non-discrimination, le bonheur et la souffrance sont collectifs et non individuels. Si nous ne comprenons pas notre partenaire et ne partageons pas sa souffrance, ce n'est pas du tout de l'amour ; c'est simplement une consommation pour satisfaire ses propres besoins individuels. Le véritable amour est caractérisé par l'attention, le respect. Si nous avons cette attention alors, quand nous voyons la

souffrance de l'autre personne, nous ne pouvons pas continuer à lui causer de la peine. Si nous lui témoignons du respect, nous ne pouvons pas continuer ainsi.

Pour rendre notre amour significatif, nous avons besoin de nourrir notre bodhicitta, notre esprit de compassion et d'amour sans limites. Notre amour sans limites peut en fait nous aider. Une relation peut être un point de départ pour mieux comprendre notre situation et la situation du monde. Pour soutenir l'être aimé, nous pouvons cultiver en nous et en lui les cinq pouvoirs spirituels que sont la foi, la diligence, la pleine conscience, la concentration et la vision profonde. D'abord nous apprenons à aimer une personne avec toute notre compréhension et notre vision profonde ; puis nous développons cet amour pour y inclure une autre personne, et encore une autre, jusqu'à ce que notre amour soit vraiment sans limites.

Quand nous méditons, nous regardons au fond des choses pour nourrir notre joie et notre sérénité, et pour embrasser notre souffrance et la transformer en sagesse et en libération. L'amour n'est pas différent de la méditation. C'est ce que nous faisons de notre amour pour le transformer en pouvoir spirituel. Notre objectif consiste à transformer notre amour limité en amour authentique, en amour sans limites, qui nous offre ainsi qu'à autrui les grands cadeaux que sont la compassion, la transformation et la guérison.

Ananda était le cousin du Bouddha. Un jour qu'il faisait l'aumône, assoiffé, il s'arrêta près d'un puits pour mendier de l'eau. Une jeune femme du nom de Matanga était assise près du puits. C'était une *dalit*, membre de ce qu'on appelait, à cette époque, la caste des intouchables. Les membres des castes supérieures ne voulaient pas les toucher ou les approcher de peur d'être souillés. C'est pourquoi quand Ananda demanda de l'eau, Matanga répondit :

— Non, je ne peux pas vous en donner parce que je suis une intouchable et je vous contaminerai.

— Dans notre enseignement, répartit Ananda, il n'y a pas de division en castes. Le Bouddha a déclaré que nous sommes tous égaux, donc tu peux me donner de l'eau. Je ne serai pas souillé, n'aie pas peur.

Matanga fut très heureuse. Elle prit de l'eau avec une louche et la lui donna à boire. Il joignit la paume de ses mains, la remercia et rentra chez lui.

Matanga tomba amoureuse d'Ananda. Elle ne pouvait ni dormir ni manger parce qu'elle ne cessait de penser à lui qui était si beau, si bon et si gentil. Quand sa mère vit que la fille ne pouvait ni dormir ni manger depuis des semaines, elle décida de l'aider.

Alors, un jour elles rencontrèrent le jeune moine pendant sa quête d'aumône et elles l'invitèrent à venir chez elles afin de lui faire des offrandes. Quand il entra, elles lui donnèrent une infusion de plante qui lui troubla l'esprit. Dès qu'Ananda but l'infusion, il sut que quelque chose n'allait pas, mais que faire ? Il savait qu'il se trouvait dans une situation dangereuse. Il commença donc à pratiquer la méditation. Il ne dit rien, il ne fit rien. Il resta assis les jambes croisées et commença à suivre sa respiration consciente.

Le Bouddha, qui se trouvait au Parc de Jeta, se demanda pourquoi Ananda n'était pas de retour. Aussi pria-t-il deux autres moines d'aller à sa recherche. Ils trouvèrent Ananda assis en méditation chez Matanga et ils le ramenèrent au monastère. Matanga pleurait tant qu'ils l'y emmenèrent aussi. Lorsqu'Ananda fut de retour au monastère, l'effet du breuvage se dissipa. Il se prosterna devant le Bouddha et le remercia de l'avoir aidé.

Alors Matanga entra. Le Bouddha l'invita à s'asseoir.

— Aimes-tu Ananda à ce point ? demanda le Bouddha.

— Oui, je l'aime à la folie, répondit Matanga.

— Qu'est-ce que tu aimes chez lui ? Aimes-tu ses yeux ? Son nez ?
questionna le Bouddha.

— J'aime ses yeux, j'aime son nez, j'aime ses oreilles, j'aime sa bouche. J'aime tout chez Ananda. Je crois que je ne pourrais pas vivre sans lui, répliqua Matanga.

— Tout ce que tu as vu ce sont seulement ses yeux, son nez, ses oreilles, sa bouche. Mais il y a beaucoup d'autres choses en lui que tu n'as pas vues. Tu l'aimerais encore plus si tu pouvais les voir, ajouta le Bouddha.

— Quoi par exemple ? demanda-t-elle.

— Son bodhicitta, son esprit d'amour, répondit le Bouddha en souriant. Jeune, il a renoncé à vivre dans une famille riche pour devenir moine, afin d'aider les gens. Ananda ne pourrait jamais être heureux avec une ou deux personnes, parce que ce bonheur serait limité. C'est pourquoi il est devenu moine. Il veut aider de très, très nombreuses personnes. Il a un grand sens de l'équanimité. Il ne veut pas aimer seulement une personne. Il veut aimer des milliers et des milliers de gens. Son bodhicitta est très beau. Si seulement tu pouvais le voir, tu l'aimerais encore plus.

« Si tu aimes vraiment Ananda, tu devrais l'aider à réaliser son bodhicitta, sa profonde aspiration en tant que moine. Ananda est comme une brise fraîche. Si tu veux la posséder et l'enfermer dans un petit coffret, tu ne ressentiras plus cette brise fraîche si agréable. Très beau, Ananda est comme un nuage qui plane dans le ciel bleu. Si tu veux attraper le nuage, le mettre dans une boîte et tourner la clé, alors tu tueras Ananda, parce que tu n'as pas vu ce qui est le plus extraordinaire en lui. Si tu pouvais le voir, tu l'aimerais encore plus et tu l'aimerais d'une façon qui l'aiderait à être Ananda, tout comme tu

peux aider un nuage à être un nuage qui plane dans le magnifique ciel bleu.

« Ne crois pas qu'Ananda soit le seul qui ait cette singulière aspiration. Tu es pareille. Tu as la même beauté. Tu peux également vivre comme Ananda, si tu l'aimes vraiment et si tu peux connaître son bodhicitta. Tu pourras revenir à toi et découvrir que tu as le bodhicitta en toi et tu pourras promettre à Ananda que toi aussi, tu vivras de façon à rendre heureuses autant de personnes que possible.

Matanga fut stupéfaite d'entendre ces paroles.

— Je ne suis rien, moins que rien. J'appartiens à la caste la plus basse. Je ne peux rendre personne heureux.

— Si, tu l'as déjà fait. Tu as déjà en toi ce qui est beau, bon et vrai, comme tout le monde. Et si nous revenons en nous, et si nous sommes capables de nous mettre en relation avec cette bonté, cette beauté, cette vérité fondamentales en nous, nous aurons foi en nous-mêmes et nous saurons que nous pouvons apporter le bonheur à de nombreuses personnes.

— En est-il vraiment ainsi ? Puis-je vraiment abandonner la vie de famille, devenir nonne et aider des milliers de gens comme le fait Ananda ?

— Oui, pourquoi pas ? répondit le Bouddha. Si tu peux te mettre en contact avec ce qui est vrai, bon et beau en toi, et éveiller ton bodhicitta, tu seras comme Ananda et tu donneras le bonheur à de nombreuses personnes.

Le Bouddha fit surgir en elle la vision profonde et Matanga toucha la terre à ses pieds. Elle devint nonne afin que son amour pût s'épanouir et devenir illimité.

Également à l'époque du Bouddha vivait un moine du nom de Vaikali qui était très attaché au Bouddha. Il le considérait comme un royaume de lumière. Assis à côté de lui, il se sentait si heureux, si

serein, si content et c'était tout ce qu'il voulait. Il n'écoutait pas avec un grand intérêt et une grande attention les enseignements du Bouddha. Il passait simplement son temps à le regarder. Mais bien qu'il fixât son regard droit sur lui, il ne pouvait voir que son ombre et un aperçu de sa beauté. Il ne voyait pas sa grande sagesse ni son grand amour. Où qu'il fût, il voulait simplement rester auprès du Bouddha. Où qu'il s'assît, il voulait simplement être assis à côté de lui.

Au bout d'un certain temps, le Bouddha remarqua que Vaikali était toujours très faible dans sa pratique. Aussi décida-t-il qu'il ne lui permettrait plus d'être toujours à ses côtés en tant qu'intendant. Vaikali crut que le Bouddha l'avait abandonné et ne l'aimait plus. Il voulut se suicider. Le Bouddha sut ce qui se tramait. Aussi essaya-t-il de trouver un moyen de le sauver. Le Bouddha lui demanda : « Qu'est-ce que tu fais ? » Il aida Vaikali à se rendre compte que son amour n'était pas l'amour profond d'un moine mais un attachement. Le Bouddha lui montra qu'en lui, tout au fond de lui, se trouvait le bon, le beau et le vrai et qu'il devait chercher ce trésor au lieu de courir après une image du bon, du beau et du vrai en dehors de lui.

En général, les gens s'entichent d'abord d'une image qu'ils considèrent comme belle. Ils veulent ensuite posséder cette image, ce qui les fait souffrir. Mais quand ils s'éveillent et s'aperçoivent que c'est une illusion, ils rejettent cette image afin de chercher un autre objet dont ils pourraient s'enticher. Ils peuvent passer leur existence à errer, d'une vie à l'autre, incapables de trouver le véritable objet de leur amour. Mais si nous pouvons trouver quelqu'un qui a une foi constante en sa propre bonté, beauté et vérité, nous pouvons considérer cette personne comme un reflet de nous-mêmes qui nous permet de revenir à nous, d'être en contact avec la bonté, la beauté et la vérité fondamentales qui se trouvent en nous. Alors nous serons

heureux, capables de mettre fin à notre errance. Nous pouvons devenir quelqu'un qui aime tous les êtres, pas seulement une seule personne. Nous devenons quelqu'un qui sert autrui. C'est tout ce qu'a fait le Bouddha dans sa vie – aimer et aider toutes les créatures.

Un bon maître spirituel peut nous révéler le maître spirituel dans notre cœur en qui nous devons prendre refuge au lieu de nous attacher à un autre qui se trouve en dehors de nous, car le maître spirituel extérieur peut être un imposteur. Un vrai maître nous encouragera toujours à être en contact avec notre maître intérieur. Si nous trouvons refuge dans ce maître en nous, nous ne serons jamais déçus. Si une vague a foi en sa propre nature qui est l'eau, elle ne sera jamais déçue.

Tout comme notre vrai maître se trouve en nous, le véritable objet de notre amour, c'est nous. Nous devons savoir nous aimer, revenir à notre vraie nature, voir ce qui est sain, bon, vrai et beau en nous. Alors nous serons capables de le voir chez autrui. Quand nous aurons vu la vraie beauté, la vraie bonté et la vraie vérité en nous et en autrui, nous ne serons plus dupés par des manifestations extérieures. Quand nous aimons quelqu'un, regardons cette personne de façon à ce que notre vision ne soit pas obscurcie par de fausses perceptions. La vraie bonté contient la vraie beauté et la vérité authentique. Telle est la vision profonde de l'inter-être. La vérité est toujours belle. La bonté est toujours belle. Et la beauté est toujours vraie et bonne.

En communion avec l'être que nous aimons, nous pouvons pratiquer l'art d'être en contact avec la beauté, la bonté et la vérité en nous, afin de nous aider nous-mêmes et d'innombrables personnes. C'est le chemin du Bouddha. Que nous soyons nonne ou moine, épouse ou mari, petite amie ou petit ami, cessons de nous abuser et de laisser les autres nous abuser. Le grand éveil se produit quand

nous reconnaissons que ce que nous cherchons est en nous. Alors nos souffrances prennent fin et nous connaissons le bonheur.

OceanofPDF.com

Chapitre 7

Être présent chez soi et au travail

Une fois que vous avez découvert la vérité et la beauté en vous, alors vous pouvez les voir chez celui ou celle que vous aimez. Aimer signifie être présent pour la personne que vous aimez, reconnaître l'importance de sa présence. Être ici, être totalement présent pour apprécier combien l'être que vous aimez est précieux, c'est pratiquer le véritable amour. Afin d'être ici pour lui ou pour elle, vous devez d'abord être ici pour vous-même. Avez-vous le temps d'être ici pour vous-même ? Avez-vous le temps de prendre une tasse de thé, de manger une orange, d'inspirer, d'expirer ? Avez-vous le temps de marcher sans penser à vos projets ?

Si vous ne vous comprenez pas, si vous n'êtes pas capable de vous accepter, il vous sera impossible de comprendre et d'accepter l'autre. La pratique de la pleine conscience vous aidera à entrer profondément en rapport avec vous-même, afin de comprendre vos souffrances, vos difficultés, vos aspirations les plus profondes.

Tout d'abord, vous pouvez souffrir d'un manque de communication en vous. Votre corps et votre conscience ont tenté de vous dire bien des choses, mais peut-être n'avez-vous pas le temps d'écouter. Votre foie peut être stressé, mais vous continuez de boire

de l'alcool. Votre corps peut vous supplier de ralentir votre rythme ou de prendre un jour de repos, mais vous continuez de le forcer à travailler plus dur.

Peut-être n'êtes-vous pas présent pour votre propre corps, n'en prenez-vous pas suffisamment soin ou ne savez-vous pas l'écouter. Peut-être y-a-t-il des blocs de souffrance dans votre conscience mais vous ne savez pas les écouter.

La première chose à faire pour établir une communication pleine d'amour, c'est de rentrer en vous. Prenez la voie royale pour rentrer en vous grâce à la respiration en pleine conscience afin d'entrer en contact avec la joie, la beauté, les splendeurs de la vie en vous et autour de vous. La pratique de la pleine conscience dans la respiration, la marche, les repas, vous aide à rentrer en vous ici et maintenant, à être attentif à ce qui se passe dans votre corps, à vos sentiments, à vos perceptions, et à reconnaître et à transformer votre souffrance.

Si la colère survient, vous devenez conscient de votre colère. Si la peur survient, vous devenez conscient de votre peur. Vous êtes toujours présent pour vous. « Bonjour ma petite colère, je sais que tu es ici. Je vais m'occuper de toi. » « Bonjour, ma peur, tu viens de te manifester. Je sais que tu es toujours présente, tu es ma vieille amie. Je vais prendre le temps de m'occuper de toi. » Alors vous pratiquez la respiration et la marche en pleine conscience en reconnaissant la présence de votre peur ou de votre colère et en la calmant.

La compréhension de soi et l'amour de soi sont le fondement qui nous permet de comprendre et d'aimer une autre personne. La première mesure à prendre, c'est de revenir à nous-mêmes, de prendre soin de nous, de nous comprendre, de nous accepter et d'éprouver de la compassion pour nous.

Le cadeau le plus précieux que vous puissiez faire à l'être que vous aimez, ce n'est pas l'argent, le pouvoir ou la célébrité, mais votre véritable présence. Aimer signifie être présent pour lui ou pour elle. Comment pouvez-vous aimer si vous n'êtes pas présent ? Et la qualité de votre présence est très importante. Il faut que vous soyez ici, plein d'entrain, d'amour et de compréhension. Grâce à la pratique de la respiration et de la marche en pleine conscience, vous ramenez votre esprit à votre corps, vous vous établissez dans l'instant présent, vous êtes totalement présent et vous pouvez vous diriger vers l'être que vous aimez et faire votre première déclaration d'amour : « Chérie, tu sais que je suis vraiment ici pour toi. »

Vous n'avez pas besoin d'apporter quoi que ce soit d'autre ; vous offrez simplement votre présence. Et votre présence, grâce à la compréhension et à la compassion produites par votre pratique, peut être dynamique, elle peut nourrir et guérir votre partenaire.

Je connais un garçon de onze ans du nom de Tim. La veille de son anniversaire, son père lui dit : « Demain, c'est ton anniversaire. Dis-moi ce qui te plairait et je te l'achèterai. » Tim eut de la peine. Il savait que son père était riche et pouvait se permettre de lui acheter n'importe quoi. Mais Tim ne voulait rien. Il n'avait pas besoin d'avoir de nouveaux jouets. Il avait besoin d'une seule chose qu'il avait beaucoup de mal à obtenir : la présence de son père. Son père était rarement à la maison et, même quand il y était, il n'était pas vraiment présent. Il pouvait être assis là, chez lui, mais seul son corps était présent. Son esprit était absorbé par d'autres préoccupations. C'était comme si Tim n'avait pas de père. Voici sa réponse : « Papa, c'est toi que je veux. Je ne veux rien d'autre. C'est seulement toi que je veux. »

Que pouvait faire le père ? Il savait que son fils avait besoin de sa véritable présence. Il commença à pratiquer la respiration en pleine conscience pour être présent pour lui-même afin de pouvoir être

présent pour son fils. Il n'était pas présent le jour de l'anniversaire de son fils. Mais un mois plus tard, il monta dans sa chambre, lui tint la main et lui dit : « Mon fils, maintenant je suis vraiment ici pour toi. » Cette véritable présence ne peut pas s'acheter. C'est la pratique profonde de la pleine conscience.

« Chérie, je suis vraiment ici pour toi » est la déclaration d'amour la plus significative qui soit. Ce n'est pas une simple formule, c'est une pratique. Si vous n'êtes pas ici et faites simplement semblant d'être présent, l'autre personne s'en rendra compte. Vous pouvez être obsédé par vos projets, vos soucis, vos peurs et faire semblant d'être ici, mais vous n'êtes pas vraiment ici. C'est seulement avec de la pratique que vous pouvez offrir votre véritable présence. L'être que vous aimez a besoin de votre véritable présence et de rien d'autre. « Chérie, je suis ici pour toi. » Quand vous prononcez ces mots, vous reconnaissez la présence précieuse de l'être que vous aimez. Si vous ne reconnaissez pas sa présence, c'est comme s'il n'existait pas. Sans votre attention et votre pleine conscience, l'autre personne ne se sent pas aimée.

Vous pourriez être en train de conduire, avec votre bien-aimée assise tout à côté de vous, assez près pour vous toucher. Si vous êtes complètement absorbé par vos projets, votre peur, vos soucis et vos pensées, vous la négligez totalement. Vous l'aliénez parce qu'il n'y a pas de place pour elle dans votre esprit. Si vous continuez de vivre ainsi, son bonheur s'évanouira bientôt, car elle aura l'impression de ne pas être aimée, de ne pas capter votre attention, votre conscience profonde. Il est important de revenir à vous en pratiquant de temps en temps la respiration consciente, afin de la regarder et dire : « Chérie, je sais que tu es là et cela me rend heureux. » C'est la deuxième déclaration d'amour. C'est très simple. Vous l'enlacez avec l'énergie de la pleine conscience. Enlacée par l'énergie de votre pleine

conscience, votre bien-aimée sera enchantée et s'épanouira comme une fleur.

Si vous connaissez la technique de la respiration consciente et de la marche en pleine conscience, en une ou deux minutes, vous pouvez déjà être totalement présent pour ceux qui vous sont chers. Dans mon ermitage en France, tôt le matin, quand je me rends à la salle de méditation, je descends un chemin bordé d'arbres. En passant devant les arbres, je lève les yeux et je vois la pleine lune ou un quartier de lune. J'ai l'habitude de regarder la lune, de lui sourire et de lui dire : « Chère lune, je sais que tu es là et je suis très heureux. » Vous pouvez faire la même chose avec votre bien-aimée. Inspirez et expirez en pleine conscience, souriez et soyez vraiment vivant, vraiment présent, puis allez vers votre bien-aimée, regardez-la dans les yeux et dites : « Chérie, je sais que tu es là, bien vivante et cela me rend très heureux. » C'est la façon de reconnaître la présence de votre bien-aimée. Ce n'est pas difficile. Tout le monde peut le faire. Il suffit de s'exercer à la respiration et à la marche en pleine conscience.

Si vous êtes tout à fait présent, il se peut que vous remarquiez que la voix de votre bien-aimée exprime une certaine souffrance ou un certain chagrin. La pleine conscience vous aide à savoir ce qui se passe dans l'esprit de notre bien-aimée. En pratiquant la respiration et la marche en pleine conscience vous devenez tout à fait présent et vous faites la troisième déclaration d'amour : « Chérie, je sais que tu souffres. C'est pourquoi je suis ici pour toi. »

Avant de pouvoir faire quoi que ce soit pour l'être aimé, la simple pratique qui consiste à dire ces mots apportera déjà un énorme soulagement. Quand vous souffrez et que l'être aimé l'ignore, vous souffrez encore plus. Mais s'il le sait, vous souffrez tout de suite beaucoup moins. Ces déclarations d'amour sont un miracle que l'on peut accomplir en pratiquant la pleine conscience. « Chérie, je suis

vraiment ici pour toi. Chérie, je sais que tu es ici et je suis très heureux. Chérie, je sais que tu souffres, c'est pourquoi je suis ici pour toi. » La pratique qui consiste à offrir votre véritable présence à vous-même et à l'être aimé est quelque chose que vous pouvez faire tous les jours.

Parce que vous êtes capable de revenir à vous pour rétablir l'harmonie, l'acceptation et la paix intérieure, non seulement vous pouvez pratiquer ces trois déclarations d'amour mais, grâce à l'amélioration de votre façon d'être, vous pouvez aussi aider votre bien-aimée à revenir à elle et à faire pour elle ce que vous avez fait pour vous. Vous avez maintenant l'énergie de la pleine conscience et de la concentration. Vous êtes capable de maîtriser votre corps et vos sentiments. Maintenant vous pouvez commencer à aider la personne que vous aimez à faire la même chose. C'est la deuxième étape à franchir. Vous pouvez l'aider vous-même ou puiser dans l'énergie de votre communauté pour y parvenir. Si vous appartenez à une communauté de pratiquants, une église ou un groupe de gens qui connaissent la pratique de la pleine conscience, c'est beaucoup plus facile. Vos frères et sœurs dans la communauté vous soutiennent. Ainsi votre pleine conscience et votre concentration vous permettent de revenir à vous et vous pouvez aider votre partenaire à en faire autant. Quand votre pratique est sérieuse, votre partenaire devient votre alliée, non seulement pour pratiquer mais aussi pour servir autrui dans votre travail. Vous pratiquez ensemble. Vous êtes sur le même chemin spirituel. Et vous êtes tous les deux plus forts.

Quand vous êtes unis en tant que partenaires, père et fils, mari et femme ou amis proches, vous apportez cette fondation de soutien et de compréhension à votre entreprise, à votre vie professionnelle car des relations saines dans la vie privée sont la base de toute autre réussite.

Dans votre vie professionnelle, il peut y avoir des personnes avec lesquelles vous devez être en contact et travailler. Il se peut que vous travailliez en équipe pour faire un film, concevoir un produit ou réaliser un projet. Chaque personne dans votre équipe a ses propres difficultés, ses propres souffrances. Mais comme vous êtes ouvert, heureux, plein d'entrain, capable de vous concentrer, vous pouvez donc les aider tous à retrouver leur joie de vivre. Vous ne vous souciez pas seulement de leur rendement au travail : ce qui importe, c'est la qualité de leur travail qui dépend de la paix et du bien-être intérieur de chacun. Vous venez dans l'entreprise comme ami, en aidant chacun à se transformer, en apportant à tous la paix, l'harmonie et le bonheur dans leur vie chez eux et au travail.

Il est important de partager avec eux – mais avec adresse – votre pratique de la pleine conscience parce que les personnes qui travaillent avec vous partagent toutes le même idéal que vous, à savoir rendre service. Même si elles ont des capacités et font bien leur travail, vous avez besoin d'elles pour partager vos soucis, ainsi que votre vision profonde. Au travail vous devez traiter les gens – les autres employés, les membres de votre personnel et toutes les personnes des autres entreprises avec lesquelles vous avez des relations – de la même façon que vous traitez votre partenaire. Il devrait y avoir une compréhension, un soutien et une compassion mutuels. Vos collègues devraient se sentir à l'aise en vous faisant part de leur vision profonde et vice versa. C'est essentiel si vous voulez réussir et bien servir vos clients ou vos électeurs.

Aussi occupé que vous soyez, prenez le temps de vous informer sur la situation de chacun de vos collègues – leur famille, leurs difficultés, etc. Parlez affectueusement et soyez attentif pour inspirer confiance, afin que vos interlocuteurs aient une chance de vous parler franchement et de vous dire la vérité. Dans votre entreprise il peut y

avoir des conflits que vous ignorez parce que vous êtes très occupé. Si vous ne savez pas ce qui se passe, vous faites fausse route. Conscient de ce qui se passe, vous pouvez agir pour résoudre les problèmes et remettre les choses sur la bonne voie, en accroissant l'efficacité.

Il faut des personnes dans votre entreprise qui aient la capacité d'écouter attentivement et de comprendre les problèmes du personnel. Vous pouvez demander à ces personnes d'aller au fond des choses et de vous faire part des souffrances des uns et des autres. La pratique de la parole affectueuse et de l'écoute attentive peut toujours rétablir la communication.

Quand vous vous concentrez seulement sur les défauts d'une autre personne, vous êtes incapable de voir ses qualités. Tout le monde a ses points forts et ses points faibles. Quand vous voyez seulement les faiblesses chez une autre personne, sans être capable de voir ses qualités, quelque chose ne va pas dans votre perception. Quand votre perception d'autrui est erronée, cela signifie que la perception que vous avez de vous-même n'est pas correcte non plus : vous ne savez pas quels sont vos propres points forts et points faibles.

La solution, c'est d'apprendre à regarder plus profondément. Voilà la vraie méditation : l'art du regard profond. Pour cela, il faut vous entraîner à la pleine conscience et à la concentration. Quand vous vous rendez compte comme le temps passe vite, vous faites l'effort d'apprendre à vivre intensément chaque instant afin de donner plus de sens à votre vie. Vous saurez ce qu'il faut faire et ne pas faire pour améliorer la qualité de votre vie et la vie de ceux qui vous entourent.

Quand vous vous sentez stressé au travail, vous savez que vous souffrez de mal-être. Avec toute votre intelligence, votre compassion et votre bonne volonté, vous pouvez contribuer à créer des conditions de travail qui empêchent vos collègues de devenir victimes de stress. Nous avons l'habitude d'essayer de travailler plus efficacement et

nous associons cet effort à la rapidité d'exécution, mais il faut réexaminer cela. Si nous nous rendons compte que faire notre travail en pleine conscience n'exige en fait pas plus de temps que de le faire sans pleine conscience, une grande partie de notre tension disparaît. Nous avons besoin de pratiquer afin de travailler dans le bonheur, la liberté et la confiance, si bien que tout ce que nous faisons, même le ménage, la lessive et la cuisine, se fait dans le bonheur, la liberté et la confiance. Sinon nous gaspillons notre temps.

Mais si vous n'êtes pas capable de comprendre l'intérêt que cela a pour vous ou votre famille, vous ne pourrez pas comprendre l'intérêt que cela a pour vos collègues. Incapable de vous détendre et d'aider les membres de votre famille à goûter des moments de relaxation, comment pouvez-vous aider vos employés à faire de même ? Si vous ne vous occupez pas de votre famille, comment pouvez-vous espérer que vos employés prennent soin de leur famille ? Et si leur famille est en triste état, comment peuvent-ils être heureux et productifs au travail ? En veillant à vous et à votre famille, vous prenez soin des gens sur votre lieu de travail.

La parole affectueuse et l'écoute attentive sont très importantes. Nous devons témoigner notre compréhension. Ce qu'a fait ou dit l'autre personne peut résulter de son manque de vision profonde ou de compréhension. Infliger un blâme ne fera qu'empirer la situation. S'il y a quelque chose qui ne marche pas dans une entreprise, notre première réaction consiste à repérer les responsables et à les punir. Mais les comprendre est bien plus efficace. En les comprenant, vous aurez de la compassion à leur égard et vous les accepterez tels qu'ils sont et trouverez les moyens de les aider. Je suggère que nous apprenions à regarder les gens qui nous causent des difficultés comme des gens qui peuvent nous apprendre quelque chose, non pas comme des gens que nous devons punir.

Nous devrions nous considérer les uns les autres comme des compagnons de voyage dans le même bateau. Si le bateau sombre, nous sombrons tous ensemble. Quand vous parviendrez à faire comprendre cette vérité, chacun se sentira responsable de l'entreprise et collaborera de son mieux.

Si vous comprenez vos employés, vous serez capable de les aimer, de les accepter et de vous occuper d'eux. Vous voulez plus que des employés, vous voulez des alliés, des alliés dévoués. C'est possible. Au Village des Pruniers, où j'habite, il y a quelques centaines de nonnes, de moines et de laïques, et chacun de nous vient d'un milieu différent, d'une culture différente. Nous appartenons à de nombreuses nationalités, pourtant il nous est possible de vivre comme une grande famille, parce que nous savons pratiquer la réconciliation, l'acceptation et l'affection les uns pour les autres. Comme nous savons vivre de façon simple et heureuse, nous avons assez de temps pour ouvrir nos portes et recevoir les nombreuses personnes qui viennent apprendre la pratique de la guérison, de la transformation et de la réconciliation.

Une fois que nous avons créé de bonnes conditions de communication et d'harmonie sur notre lieu de travail, nous pouvons les étendre à nos clients ou à nos électeurs et, finalement, à la société. Nous devrions maintenir une communication suivie avec ceux que nous servons, qu'il s'agisse de personnes qui nous ont élus pour assumer une fonction politique, d'actionnaires de notre entreprise, ou de malades dans notre hôpital. Le dialogue devrait être ouvert, afin que tous aient le sentiment qu'ils peuvent exprimer leurs souffrances. C'est déjà un grand soulagement. Même si vous n'avez pas encore pu faire quelque chose pour régler les problèmes, le simple fait d'écouter et de montrer que vous les comprenez inspire confiance. Vous leur faites savoir que vous les avez compris, que vous essayez de faire

quelque chose pour supprimer les causes de leurs difficultés. Une bonne communication entre vous et les personnes que vous servez est cruciale. En les écoutant attentivement, vous pourrez comprendre la nature de leurs souffrances et vous saurez intuitivement comment améliorer leur situation.

Si vous êtes un homme politique vous avez également besoin de pratiquer l'écoute attentive, que ce soit à la mairie ou au Parlement. Tous les députés et les sénateurs ont des points de vue à partager. Le simple fait qu'ils appartiennent à un parti politique différent ne signifie pas qu'ils ne peuvent pas apporter une contribution précieuse. Nous sommes tous perdants quand nous croyons que tout ce que disent et font les personnes de notre parti est exact et tout ce que disent et font les personnes d'un autre parti est inexact. Ce n'est pas du tout vrai. Si nous pensons, parlons et agissons seulement selon les lignes du parti, nous fonctionnons comme une machine, sans vision profonde, sans compréhension, sans compassion.

Nous ne sommes pas élus au Parlement afin de défendre seulement nos idées. Vous pouvez avoir des points de vue intéressants, mais d'autres personnes peuvent les améliorer. Nous devrions pratiquer l'écoute attentive pour entendre un élu, indépendamment du parti auquel il appartient. Si cet élu lutte seulement pour ses propres idées, nous le découvrirons, mais s'il a vraiment une vision profonde, nous devons être ouverts. Cette pratique aidera le Parlement à devenir une communauté où régneront une compréhension et un partage mutuels. Notre démocratie courra moins de dangers. L'intégrité des individus et des institutions sera sauvegardée. Sinon il y a seulement un semblant de démocratie. Quand vous n'agissez pas en vous fondant sur votre vision profonde, votre compassion, votre expérience, et que vous devez parler et voter seulement selon la ligne de votre parti, vous

n'êtes pas vraiment vous-même, vous n'offrez pas ce qu'il y a de meilleur en vous à votre nation et à votre peuple. Or chacun de nous aspire à offrir ce qu'il y a de meilleur en lui. Nous devrions nous aider les uns les autres à tirer le meilleur de nous-mêmes, car c'est seulement alors que nous pouvons vraiment servir notre peuple et notre nation.

Tout comme les hommes politiques ont besoin de travailler avec ceux qui sont dans les partis d'opposition, les hommes d'affaires peuvent apprendre à travailler avec d'autres entreprises et en tirer des leçons plutôt que d'entrer en concurrence avec elles. La communication est importante, pas seulement à l'intérieur d'une entreprise mais aussi entre les entreprises. Il est possible de remplacer la concurrence par la coopération. Si les chefs d'entreprise s'entendent et regardent au fond des choses pour développer les produits les plus utiles à la société, ils pourront concevoir des stratégies et des conditions de travail avantageuses pour les uns et les autres. S'ils sont sensibles aux souffrances des hommes et des espèces animales, ils pourront s'entendre sans se disputer.

Quand il y aura compréhension mutuelle et partage de la vision profonde, nous continuerons d'avoir l'appui de ceux que nous servons. Cela ne fait aucun doute. Nous nous sentirons bien plus soutenus et heureux dans notre travail. Cela est vrai des relations entre vous et votre partenaire, vos collègues, et les personnes que vous servez. Si vous savez maîtriser l'instant présent avec toute votre sagesse et votre compassion, vous n'avez pas besoin de vous inquiéter pour l'avenir. L'avenir n'est-il pas constitué seulement de l'instant présent ?

Il est important d'inciter d'autres personnes à faire certaines choses que vous croyez être seul à pouvoir faire. Ceci est tout aussi valable pour un maître bouddhiste. Il doit chercher à repérer les

personnes susceptibles de l'aider, car il ne peut pas tout faire, à lui tout seul. En se faisant aider il donne à d'autres une chance de s'élever au rang de maître. Il peut être surpris de remarquer que parmi ses étudiants certains sont capables par exemple d'enseigner ou de prendre soin de la communauté mieux que lui.

Aussi, je vous en prie, ne vous imaginez pas que vous êtes irremplaçable. Vous devez déléguer vos tâches à d'autres, même si au commencement vous ne croyez pas qu'ils ont vos capacités. Vous pouvez les encourager grâce à votre joie de vivre. Ensemble vous pouvez transformer votre lieu de travail en un lieu dynamique susceptible de changer notre société.

Si vous fréquentez le monde des affaires, vous vous demandez peut-être comment la pleine conscience peut y jouer un rôle. Si nous nous concentrons constamment sur l'instant présent, comment pouvons-nous passer au plan de la réalisation ?

Vivre dans l'ici et maintenant ne signifie pas que vous ne pensez jamais au passé ou ne faites pas de projets sérieux. Ce qui importe, c'est de ne pas se laisser emporter par des regrets du passé ou des craintes de l'avenir. Si vous êtes solidement ancré dans l'instant présent, le passé peut être un objet d'investigation, l'objet de votre pleine conscience et concentration. Mais vous devez rester ancré dans l'instant présent.

Le passé existe toujours dans le présent. Le bonheur et les souffrances que vous avez connus dans le passé sont toujours préservés dans l'instant présent. Dans le passé, vous avez probablement été maladroit, commis des erreurs et fait souffrir vous-même et votre bien-aimée. On dit qu'il est impossible de revenir au passé pour réparer ses erreurs. Mais avec la pleine conscience il est possible d'y retourner et de réparer les dommages, parce que le passé existe également dans l'instant présent. Supposez que vous ayez fait

une réflexion désagréable à votre grand-mère et que vous l'avez fait souffrir ; maintenant vous le regrettez parce qu'elle est morte et vous ne pouvez pas lui présenter vos excuses. Si vous regardez au fond des choses, votre grand-mère est toujours vivante en vous, dans chaque cellule de votre corps. Quand vous inspirez, vous pouvez dire : « Grand-mère, je sais que tu es là dans chaque cellule de mon corps », et en expirant : « Je te demande pardon. » Vous décidez d'être plus gentil désormais et de penser davantage à ceux qui vous sont chers. Alors vous verrez votre grand-mère vous sourire et votre blessure se cicatrisera. Cette pratique est merveilleuse parce que le passé existe toujours pour vous. Si vous l'examinez en profondeur, vous pouvez apprendre beaucoup du passé et guérir des blessures anciennes. La pleine conscience du passé ne consiste pas à se laisser emporter par le chagrin et le regret.

De la même façon, quand vous êtes ancré dans l'instant présent, vous pouvez amener l'avenir dans le présent comme sujet d'investigation et vous pouvez exercer votre vision profonde. La vision profonde et l'examen en profondeur n'ont rien de commun avec la peur et l'incertitude de l'avenir. Si vous vous laissez inquiéter et effrayer par l'avenir, vous perdez du temps et gaspillez votre vie. Quand l'avenir vous inquiète et vous obsède, votre pensée n'est pas féconde. S'inquiéter de l'avenir ne sert à rien. Il est vrai que l'avenir est fait du présent. Si vous vous occupez de votre mieux du présent, vous faites tout ce que vous pouvez pour vous assurer un avenir heureux. Quand vous gaspillez votre énergie dans la peur, l'angoisse, le désespoir et l'inquiétude, vous gâchez à la fois le présent et l'avenir.

Vous avez le droit de faire des projets pour votre avenir mais vous devez d'abord vous ancrer dans le présent. Votre seul souci devrait être de vous établir solidement dans l'instant présent pour vous occuper intelligemment de l'avenir.

Si nous continuons d'être accablés par nos soucis et tracassés par l'anxiété et la peur, la tension s'accumulera jour après jour et provoquera toutes sortes de maladies. Les soucis, la souffrance et l'énervement créent des tensions dans notre corps et nous perturbent, ce qui suscite des conflits au sein de notre famille et sur notre lieu de travail. Le stress et la tension peuvent introduire un élément de violence dans notre pensée. Revenir à l'instant présent pour prendre soin de nous, pour apaiser la tension et la souffrance, réduit nos souffrances et nous rend plus heureux. Nous entrons en contact avec ce qui est frais, merveilleux, capable de nous guérir. Aussi le retour à l'instant présent nous donne-t-il la force dont nous avons besoin pour aborder l'avenir. Si nous sommes en bonne santé, légers, frais et heureux, notre pensée est créatrice. De nouvelles idées nous viennent alors facilement à l'esprit. Quand nous et nos proches sommes heureux, il est facile de faire des projets et de construire l'avenir.

Mais si nous ne pouvons pas nous comporter ainsi et que nous ne cessons d'être obsédés par l'avenir, notre pensée n'est pas d'un grand secours. Si, jour après jour, notre esprit est accablé par des soucis, des craintes et des souffrances, des pensées négatives surviennent et nous ne sommes pas assez sereins pour prendre soin de notre famille et travailler comme il convient. Alors, il faut revenir à nous pour prendre bien soin de nous-mêmes. Inspirons et prenons conscience de notre corps. Expirons et relâchons toute la tension en nous. En conduisant, nous pouvons respirer en pleine conscience à tous les feux rouges. En attendant l'ascenseur ou en faisant la queue à l'épicerie, nous pouvons détendre notre corps, ce qui favorise notre réussite dans l'avenir. Nous avons seulement besoin d'une ou deux bonnes idées pour réussir dans notre profession. Les personnes qui nous entourent peuvent avoir beaucoup d'ambition et de dynamisme, mais parce qu'elles ne savent pas vivre dans l'instant présent, elles

manquent de créativité, de vision profonde et du pouvoir de couper court à leurs souffrances. Mais quand on pratique la pleine conscience dans la vie quotidienne, il est possible d'atteindre l'objectif d'un seul coup. On peut atteindre son but uniquement lorsque l'on a l'esprit clair et la concentration.

Quand nous marchons, respirons profondément dans l'instant présent et prenons soin de nous et de ceux qui nous sont chers, notre pleine conscience et notre concentration augmentent chaque jour. Avec la pleine conscience nous savons ce qui se passe. Si notre esprit est accaparé par les soucis et soumis à une tension, nous en sommes conscients. Quand nous les considérons, nous voyons leurs origines. En exerçant la vision profonde, nous savons comment résoudre nos problèmes.

À cet instant présent je veille à ce que ma pensée soit une pensée juste, une pensée qui reflète la compréhension et la compassion. Cette forme de pensée peut me transformer, en m'apportant la joie et le bonheur et en rendant les personnes de mon entourage heureuses. À cet instant même, je veille à ce que ma parole communique la compréhension et la compassion, et soit capable de rétablir la communication et d'offrir la confiance et la réconciliation. À cet instant même je veille à la façon dont mon corps agit. Les actions de mon corps devraient exprimer la compréhension et la compassion. Si je suis sûr que ma pensée, ma parole et mes actes vont dans le sens de la compréhension et de la compassion, je n'ai plus à m'inquiéter de l'avenir, et j'économise beaucoup d'énergie. Je veux m'investir à cent pour cent dans l'instant présent, et c'est possible. Si je sais que je fais de mon mieux dans l'instant présent, je ne crains pas ce que pensent les gens maintenant et ce qu'ils penseront dans l'avenir. Le passé, le présent et l'avenir sont étroitement liés. Le présent contient à la fois le passé et l'avenir.

Si vous êtes un homme ou une femme politique et que vous avez ce comportement, vous n'avez pas à vous inquiéter de votre réélection. Si vous êtes un homme ou une femme d'affaires et que vous avez ce comportement, vous n'avez pas à vous inquiéter pour votre prochaine promotion. Si vous savez exactement ce que vous devez faire dans l'instant présent, que vous savez prendre soin de vous et de ceux qui vous sont chers, alors vous faites tout votre possible pour mettre à profit l'instant présent. Vous pouvez être en paix. Vous n'avez pas à vous inquiéter pour l'avenir. Il vous est possible de cultiver la sérénité, la joie et d'être bien dans votre peau en vivant intensément chaque instant de votre vie. Dans ces conditions, vous n'avez pas de soucis à vous faire pour l'avenir. Le désespoir et l'anxiété ne peuvent pas vous affliger si vous savez vous investir dans l'instant présent du mieux que vous pouvez. Qu'y a-t-il d'autre qui puisse vous inquiéter ?

Parfois les gens se tracassent en pensant à l'avenir parce qu'ils veulent réussir comme dans le passé. Quand vous créez quelque chose qui remporte un franc succès, vous êtes heureux de votre réussite. Si vous écrivez un livre qui se vend à un million d'exemplaires, vous êtes heureux et vous voulez que votre prochain ouvrage ait autant de succès. Si ce n'est pas le cas, vous souffrez. Si vous êtes producteur de films et que vous réussissez à faire un film qui est salué unanimement, vous faites tout pour que votre prochain film marche. Dans le cas contraire, vous souffrez. Il en va de même en politique, dans les affaires, dans le sport et dans les autres professions où le succès joue un rôle. Je suis convaincu que ce qui importe le plus, c'est d'avoir confiance en votre travail, de vous assurer que votre travail exprime ce qu'il y a de meilleur en vous, en ce qui concerne la compréhension et la compassion. Peut-être dans cent ans reconnaîtra-t-on la valeur de votre travail. Vous n'avez pas

besoin d'être reconnu ici et maintenant. Si vous en êtes persuadé, vous ne souffrirez pas.

À mon avis, un chef-d'œuvre devrait refléter la vision profonde, la compréhension et la compassion. Quand j'écris un poème ou une nouvelle, je tiens surtout à faire de mon mieux. Que cela plaise ou non, que ce soit un succès ou non, cela n'a pas d'importance à mes yeux. Ce qui m'importe, c'est de faire de mon mieux, de traduire ma vision profonde et ma compassion dans mon œuvre.

Quand vous êtes plein de compréhension et de compassion, vous ne manquez pas d'énergie pour servir, vous êtes dynamique et votre œuvre, votre film ou votre roman exprime cet esprit d'éveil. Vous éprouvez une grande satisfaction en sachant que la compréhension et la compassion nourrissent votre œuvre. Même si le public ne se hâte pas de l'acheter, vous ne vous sentez pas déprimé parce que vous connaissez la valeur de votre œuvre. Vous savez que tôt ou tard quelqu'un la reconnaîtra et pourra en tirer profit, pourvu que votre œuvre soit une véritable œuvre d'art, capable de provoquer l'éveil, d'inspirer la compréhension et la compassion.

Quand Van Gogh était vivant, son œuvre n'était pas appréciée. Mais cela ne veut pas dire que son œuvre n'avait pas une valeur considérable. Mon livre *La Colère* s'est vendu à un million d'exemplaires rien qu'en Corée du Sud. C'était un franc succès. Récemment j'ai publié un tout petit ouvrage intitulé *Toucher la Terre*. On en a imprimé seulement deux ou trois mille exemplaires. Mais je ne désire pas en vendre un million d'exemplaires. Je sais qu'un certain nombre de moines, de nonnes et de laïques s'en servent pour pratiquer, pour transformer leurs souffrances. Et je sais que l'ouvrage servira à de nombreuses générations de pratiquants dans l'avenir. Je n'ai pas besoin que ce soit un succès. J'ai besoin de croire que c'est un bon livre, un bon manuel pour la pratique et cela me satisfait

pleinement. Mon bonheur ne dépend pas de l'approbation d'autrui. Mon bonheur dépend de moi. Si vous pouvez revenir à l'instant présent et vivre à la lumière de la pleine conscience, de la concentration et de la vision profonde, vous n'avez aucune raison de vous inquiéter pour l'avenir et vous connaissez la sérénité.

Le succès n'est pas seulement une question de talent. De nombreux éléments contribuent au succès. Même si vous êtes la personne qui a le plus de talent, même si vous avez une vraie vision profonde, si le moment n'est pas favorable, vous ne réussirez pas. Vous faites donc simplement de votre mieux et, si les conditions sont satisfaisantes, vous aurez du succès. Vous ne pouvez jamais être sûr de réussir. C'est un fait.

Avec un bon éditeur vous avez plus de chances de réussir. Parfois quand un livre devient un best-seller, cela n'a rien à voir avec le livre. Cela dépend de la façon dont l'éditeur fait la promotion de l'ouvrage. C'est pourquoi cela m'est égal quand l'un de mes livres ne se vend pas aussi bien qu'un autre. Ce que je désire, c'est que mes lecteurs entrent en contact avec les Quatre Nobles Vérités de la souffrance et la façon de se libérer de la souffrance. Mon but n'est pas le pouvoir, l'argent, la célébrité ou la reconnaissance. Je n'ai pas de compte en banque personnel. Je n'ai pas d'argent sur moi. L'argent que rapportent mes livres va à des œuvres charitables et à des projets humanitaires tels que l'aide aux enfants affamés du Tiers-Monde. Aussi ce qui m'intéresse, ce n'est pas l'argent ou la célébrité. Ce qui m'intéresse, c'est de satisfaire mon désir – mon désir de servir, d'aider autrui.

Nombreux sont les enseignements du Bouddha qui n'ont pas été compris ou appréciés durant sa vie. J'ai découvert qu'un grand nombre de ses enseignements n'ont pas été étudiés et mis en pratique. Certains ont seulement commencé à être compris au cours de ma génération. Pourtant cela n'a pas fait souffrir le Bouddha. Il a

déclaré : « Un grand nombre de mes enseignements sont difficiles à comprendre. » Il en était conscient, mais il avait tout de même le courage d'enseigner.

L'enseignement du non-soi est difficile à comprendre, c'était particulièrement vrai à l'époque du Bouddha. Il vivait dans une société où presque tout le monde croyait au Soi, à l'âme. Mais le Bouddha osa enseigner le non-soi, il osa s'opposer à la pensée dominante dans les cercles religieux et philosophiques de l'Inde. Bien qu'au début son enseignement fût peu suivi, il ne fut pas malheureux, parce qu'il savait que si quelque chose est la vérité, cela restera longtemps la vérité.

Nous pouvons juger notre réussite professionnelle de bien des façons. En général nous la jugeons d'après l'argent que nous gagnons, le titre que nous avons et la manière dont autrui reconnaît nos accomplissements. Mais si vous allez tous les jours au travail en tant que bodhisattva, si votre présence au travail vous apporte à vous et aux autres de la joie, alors vous avez une vie professionnelle réussie. Vous avez réussi dans l'instant présent, le seul instant qui existe véritablement.

Chapitre 8

Prendre soin des éléments non-affaires

Les affaires ne peuvent exister sans les éléments non-affaires. Vos collègues font partie de votre environnement professionnel, mais ce sont aussi des personnes, des éléments non-affaires. Le morceau de papier sur lequel vous écrivez provient du bois des arbres, du soleil et de l'eau aussi bien que du travail accompli pour le fabriquer : tout cela n'a rien à voir avec le papier à proprement parler. L'enseignement de l'inter-être est de voir les éléments non-affaires dans les affaires. Rien ne peut exister isolément. Tout dépend de tout le reste pour exister.

Le Bouddha a dit : « Ceci est, parce que cela est. » En d'autres termes rien ne peut exister à part ; tout coexiste. Chaque phénomène exerce un effet sur tous les autres phénomènes. Il en est de même pour la droite et la gauche. Si la droite est là, la gauche est là aussi. Si nous enlevons la droite, la gauche ne peut pas être présente. Si nous avons un crayon et que nous supprimons la partie droite et laissons seulement la partie gauche, le crayon sera plus court mais nous aurons toujours une droite et une gauche. C'est comme les fleurs et les déchets végétaux. Nous pensons que les fleurs ne sont pas les déchets et que les déchets ne sont pas les fleurs. Mais si nous

abandonnons les fleurs pendant une dizaine de jours, elles deviendront des déchets. Et si nous savons transformer les déchets en compost, au bout de quelques mois ils se transformeront en fleurs. Fleurs et déchets inter-sont.

Il en est de même pour la souffrance et le bonheur. Parce que vous savez d'après votre expérience ce qu'est la souffrance, vous êtes capable d'identifier le bonheur quand il se manifeste. Ces deux états ne sont donc pas vraiment antagonistes ou ennemis ; ils s'engendrent l'un l'autre. Supposez que vous soyez un homme politique conservateur. Vous avez toutes les chances de considérer les hommes politiques libéraux comme vos adversaires. Mais la présence de la droite donne à la gauche la possibilité d'exister. Vous devriez donc souhaiter que la gauche existe longtemps pour que, vous aussi, vous puissiez exister.

Si vous êtes chef d'entreprise, votre activité consiste à diriger votre entreprise. Le chef d'une entreprise se doit de créer le bien-être dans l'entreprise et en dehors, c'est-à-dire pas seulement pour les employés, mais aussi pour les fournisseurs et les clients. Le bonheur comme la prospérité n'est pas une affaire individuelle. Le bien-être des clients, de la communauté et des employés est lié.

Quand vous regardez une fleur en profondeur, vous constatez que la fleur ne peut pas exister par elle-même. En regardant au fond de la fleur, vous voyez la lumière du soleil. Si vous supprimez l'élément lumière du soleil, la fleur ne peut plus exister. Elle fane. La fleur n'est-elle pas la lumière du soleil ? Certes la lumière du soleil est la lumière du soleil, ce n'est pas une fleur. Mais la lumière du soleil est un élément constituant de la fleur. Nous l'appelons un élément non-fleur. Si vous continuez de regarder la fleur en profondeur, vous y trouverez d'autres éléments non-fleur, comme les nuages. Un nuage est un élément non-fleur, mais sans nuage la fleur ne peut exister. Si

vous ôtez l'élément nuage de la fleur, la fleur fane. La terre et les minéraux sont aussi des éléments non-fleur. Une fleur n'est faite que d'éléments non-fleur. Si vous regardez la fleur en profondeur, vous ne pouvez pas trouver un seul élément que vous puissiez appeler fleur. En prenant soin des éléments non-fleur, vous prenez soin de la fleur.

De la même façon, les entreprises sont faites d'éléments non-entreprise, et vous devez prendre soin de ces éléments pour la prospérité de votre entreprise. Votre bien-être personnel, votre aptitude à sourire, à vous reposer, à respirer en pleine conscience et à prendre soin de votre famille sont des éléments non-entreprise, mais ils sont essentiels au succès de votre entreprise.

Il est tout à fait possible de travailler dans une entreprise en se plaçant sous la lumière de l'enseignement de l'inter-être. Le bien-être du P-DG et de sa famille est indispensable pour le bon fonctionnement de l'entreprise. Et le bon fonctionnement de l'entreprise est crucial pour le bien-être des employés et de leur famille. Tout est lié. Quand vous prenez soin de vous, vous prenez soin de votre famille. Quand vous traitez vos employés de manière responsable, votre entreprise en tire profit.

Nombreuses sont les personnes qui passent la plus grande partie de leur temps à travailler loin de leur famille, pour rester compétitives dans leur profession. Équilibrer le temps consacré à la famille avec les pressions qu'exerce une carrière est un véritable défi. Cependant vous pouvez diriger votre entreprise de façon à ce que celle-ci ne soit pas séparée de votre vie de famille. Manifestez de l'intérêt pour les membres de votre famille quand vous n'êtes pas chez vous. Considérez leurs difficultés et leurs réussites comme les vôtres. Apporter votre soutien d'une façon qui encourage tout le monde à trouver le bonheur et une signification dans le travail de chacun. Quand vous considérerez le travail de votre partenaire

comme si c'était le vôtre, vous n'aurez plus l'impression que votre vie de famille et votre vie professionnelle sont séparées. L'absence physique pendant les heures de travail ne sera plus une véritable absence.

Notre vie de famille est importante. Sans notre famille, comment pouvons-nous connaître la chaleur et la tendresse de l'amour, le sentiment d'être choyé et compris profondément ? Nous devrions faire de notre famille une *sangha*, une famille de pratique. La pratique de la pleine conscience peut également améliorer notre vie chez nous. Quand nous cédon à nos énergies d'habitude de nous blâmer et de nous critiquer les uns les autres, nous pouvons perdre notre bonheur ou même notre famille. Nous pouvons apprendre à pratiquer la parole aimante et l'écoute attentive pour donner plus de joie à notre famille. Même si nous vivons depuis des années en famille, ne soyons pas trop sûrs d'avoir vraiment compris les uns et les autres et de savoir comment les aimer. Nous avons besoin d'apprendre à nous écouter réellement, à nous écouter de façon à comprendre profondément les souffrances des uns et des autres. C'est seulement à ce moment-là que nous saurons veiller au bien-être de chacun et nous aimer intensément.

Nous pouvons chaque jour prendre ensemble nos repas en pleine conscience. Nous nous asseyons pour le petit déjeuner en famille, et même si nous n'avons qu'un quart d'heure à passer ensemble, nous pouvons être réellement présents les uns pour les autres pendant ce quart d'heure. Nous nous regardons profondément et nous sourions. Quelle merveille simplement d'être ensemble ! Et nous ne gaspillons pas ces instants. C'est la prise de conscience, la pleine conscience, c'est l'amour.

La meilleure façon de partager notre pratique avec notre famille est notre mode de vie, et non pas les mots. Il nous est possible de

conduire notre voiture en pleine conscience, en prenant plaisir à inspirer et à expirer, sans nous laisser emporter par nos pensées vers le passé, l'avenir ou nos projets. Et quand nous arrivons à un feu rouge, nous lui sourions comme à un ami, pas comme à un ennemi, parce que le feu rouge nous fait un clin d'œil : « Arrête-toi ! Retourne à ta respiration et réjouis-toi ! » Avant d'ouvrir la porte quand vous rentrez chez vous, vous pourriez vous arrêter, inspirer et expirer trois fois et sourire. Alors, quand ceux qui vous sont chers vous verront, vous serez plus agréable à regarder après une dure journée de travail. Quand vous préparez le petit déjeuner, vous pouvez transformer la préparation du petit déjeuner en une pratique d'amour et de bonheur. Appréciez chaque instant, et la cuisine devient une salle de méditation. Il y règne la paix et la sérénité, et vous pouvez inviter votre compagne ainsi que votre enfant à vous rejoindre. Prenez votre petit déjeuner de manière que la paix et la liberté soient là. Quand vous vous brossez les dents, pouvez-vous prendre une ou deux minutes pour les brosser dans la joie, l'esprit libre de toute pensée ? Et quand vous vous asseyez et dégustez votre thé ou votre café après le déjeuner, soyez serein, ayez l'esprit libre et ayez du plaisir. Soyez pleinement présent pour votre thé ou votre café. Il nous est possible d'être ancrés dans l'instant présent et de vivre intensément chaque instant dans la pleine conscience et la joie.

Après avoir vécu plusieurs jours de cette façon, vous serez plus calme et plus joyeux, et votre compagne vous demandera peut-être : « Chéri, qu'as-tu donc fait pour être ainsi ? » Alors, c'est le moment de partager votre pratique avec elle. Ne lui imposez rien. Vivez simplement, intensément, en pleine conscience, aussi naturellement que possible. Vous n'avez pas besoin de montrer votre pratique à quiconque. Marchez naturellement, en pleine conscience. Mangez naturellement, en pleine conscience. Alors votre sérénité, votre

solidité, votre joie exerceront une influence sur l'autre personne. Si vous avez une amie ou une collègue qui connaît la pratique, vous pouvez lui demander de passer une demi-journée ou le week-end avec vous, parce qu'une ou plusieurs personnes sont utiles pour vous soutenir.

Vous pouvez aussi partager votre sérénité avec des collègues sur votre lieu de travail. Au cours des réunions, votre façon de parler, d'écouter, de sourire et votre capacité à communiquer les influenceront. Si nous nous y prenons bien, nous réussirons à introduire la pratique à la fois chez nous et sur notre lieu de travail.

Il est en effet possible de faire du lieu de travail un lieu de pratique. Le lieu de travail est aussi une sorte de famille, une communauté et nous devons en prendre soin afin de profiter de l'énergie de la paix, de la stabilité et de l'esprit de liberté qui s'en dégage, même pendant notre temps de travail. Certains ont été capables d'introduire la pratique de la pleine conscience dans leur vie active, grâce à la marche en pleine conscience, la relaxation profonde et la communication paisible. Alors que nous nous rendons d'une réunion à la suivante, d'un bâtiment à un autre, nous pouvons suivre notre respiration et prendre conscience de chaque pas que nous faisons. Nous pouvons détendre notre corps et notre esprit, et apprécier chaque instant sans être envahi par nos soucis et nos craintes. C'est la marche en pleine conscience, l'établissement heureux dans le moment présent. Quand nous arriverons à notre destination, nous serons plus reposés, plus détendus.

Un membre du Parlement m'a écrit qu'après avoir participé à une retraite de la pleine conscience que j'avais proposée à des membres de la Chambre des députés, il a modifié sa façon de marcher quand il se rend à son travail. Maintenant, il pratique toujours la méditation marchée, en arrêtant toute pensée. Une grande activité règne dans

son bureau : il doit répondre à de nombreuses questions et régler une foule de problèmes. Le seul moment où il peut vraiment cesser de penser et prendre du repos, c'est quand il se rend de son bureau à la Chambre pour voter. Il se concentre alors sur sa respiration et ses pas, sans penser à rien. Cela l'aide à survivre dans la vie trépidante que mènent les membres du Parlement, m'a-t-il confié.

Quand nous avons une réunion avec nos collègues, nous pouvons pratiquer la parole et l'écoute en pleine conscience, sans jamais oublier notre respiration et en calmant notre esprit. Nous communiquerons mieux parce que nous ne sommes pas sous l'emprise de la colère, de la confusion ou de la peur.

Sur certains lieux de travail, chacun bénéficie quotidiennement d'un certain temps pour se reposer. En fait, des périodes de repos ou de détente profonde accroissent la productivité et l'efficacité. Quand nous pouvons nous détendre, nous retrouvons notre énergie. Nous revenons en nous, nous libérons toutes les tensions et nous nous débarrassons des soucis. Sur le lieu de travail il pourrait y avoir une pièce spéciale où les employés pourraient s'allonger pendant dix ou vingt minutes. Nous pouvons pratiquer la relaxation profonde en nous asseyant le dos bien droit. Un grand nombre de mes étudiants en Europe et aux États-Unis ont programmé leur ordinateur pour qu'il fasse entendre tous les quarts d'heure le son d'une cloche, afin qu'ils puissent pratiquer l'arrêt. Dès qu'ils entendent le son de la cloche, ils lâchent prise de leur travail le temps de pratiquer trois ou quatre inspirations et expirations. C'est simple, mais c'est nourrissant et guérissant pour le corps et l'esprit.

La pleine conscience peut améliorer la qualité de la vie active. Notre travail doit avoir un sens et c'est important à notre qualité de vie en général. Nous pouvons travailler de façon à soulager la souffrance et à nous faire du bien à nous et aux autres. Nous pouvons

également travailler de façon à accroître chaque jour notre stress et nos souffrances. La concurrence existe bel et bien ; il faut courir après plus d'argent, plus de célébrité et consommer davantage ; pourtant il est possible de nous arrêter. Demandons-nous si cela apporte le vrai bonheur. Cela nous libère-t-il de nos souffrances ? Nous devons réfléchir : comment pouvons-nous rendre notre vie active plus heureuse, plus sereine et plus aimante ? Il faut soulever ces questions à nos collègues et nos amis pour découvrir les mesures concrètes et spécifiques que nous pouvons prendre pour changer la situation. Nous avons besoin du soutien d'une sangha, d'un groupe d'amis qui pratiquent la pleine conscience, d'amis sages, capables de nous guider et de nous aider à nous engager sur le chemin de la paix, du bonheur et de la libération.

Il faut aussi vous soucier du bien-être de vos clients. Vous ne pouvez pas leur vendre n'importe quoi. Vous leur vendez seulement ce qui ne sera pas nuisible à leur corps ou à leur esprit. Vous savez que la consommation juste, la consommation en pleine conscience, est la seule sortie hors du désordre que nous avons créé dans notre société. Nous mourons des suites d'une consommation irréfléchie. Si vous produisez ou vendez ce qui détruit le corps et l'esprit d'autrui, vous vous détruisez vous-même et vous détruisez votre entreprise. Gagner de l'argent ainsi, c'est s'autodétruire. C'est la vision de l'inter-être.

Il en est de même de l'action que nous exerçons sur l'environnement. Il est possible que nous soyons motivés par l'amour, le sens de la responsabilité au sein de notre entreprise. Choisir l'amour comme motivation ne rendra pas votre entreprise moins compétitive mais au contraire, plus rentable, et en plus, cela vous apportera l'amitié et le bonheur. Avec l'amour nous avons la capacité de vivre selon les cinq entraînements à la pleine conscience, sans

oublier la protection de la vie. Si nous pensons seulement à nos revenus et que nous détruisons l'environnement, nous manquons d'amour, et nous faisons du mal aux autres êtres vivants. Quand nous sommes conscients des dommages que nous causons à l'environnement, un nœud se noue dans notre conscience et nous ne sommes plus à l'aise. Même si nous gagnons beaucoup d'argent, nous nous sentirons de plus en plus mal jusqu'à ce qu'un jour, nous ne soyons plus heureux et ayons des insomnies. En prenant conscience de ce fait, nous avons le courage de changer nos moyens d'existence afin de protéger la vie. Grâce à la motivation de l'amour, nous pouvons facilement éviter de nuire à autrui et de détruire l'environnement.

Les moyens d'existence justes signifient un travail qui exprime la compassion et la pleine conscience. Même si votre entreprise rapporte beaucoup d'argent, si elle détruit l'environnement ou des individus, vous devez immédiatement vous dire : « Mon entreprise manque d'amour, je ne peux pas continuer ainsi. Je dois opérer des changements pour protéger l'environnement et sauvegarder la vie. » Certaines entreprises ont adopté ces principes. Un bon exemple est Patagonia. (Lisez l'histoire de cette entreprise dans l'Appendice B.) Quand nous gérons nos affaires dans un esprit de véritable amour, nous ne nous sentons jamais coupables. Jamais dans l'avenir nous n'aurons à payer un prix élevé pour notre culpabilité.

Une lutte intérieure se déroule toujours en nous, et nous devons sans cesse nous demander quel est notre objectif. Notre objectif est le bonheur, et l'amour est l'élément clé de ce bonheur. Quand nous possédons le bonheur, nous n'avons pas le cœur de détruire la vie d'autres créatures vivantes. Nous devons reconsidérer notre idée de la supériorité humaine sur les autres espèces et formes de vie. Les hommes sont constitués d'éléments qui ne sont pas humains. En

comparaison des autres espèces, nous sommes apparus très tard sur la planète. Protéger la vie d'autres espèces, c'est protéger notre propre vie ; protéger ce qui n'est pas humain, c'est protéger les hommes.

Il y a ceux qui se livrent à une concurrence implacable, qui ne respectent aucune limite et ne tiennent aucun compte de l'éthique des affaires. Si nous n'y prenons pas garde, nous pouvons les prendre comme modèles. Mais nous pouvons emprunter un autre chemin, le chemin de l'amour. En fait l'amour va parfaitement de concert avec la réussite. L'amour peut nous aider à réussir encore mieux que ceux qui sont motivés uniquement par le profit. Quand nous voyons des gens rongés par la cupidité, nous éprouvons de la compassion pour eux parce qu'ils recherchent l'argent et la célébrité, mais ils ne sont pas heureux. Il y a des moyens habiles de les aider à changer. Le meilleur, c'est notre exemple : nous pouvons réussir tout en aimant, en protégeant et en aidant les gens et l'environnement. Seul l'amour peut permettre d'entretenir de bonnes relations avec les autres espèces, l'environnement et notre planète.

Un jour le Bouddha était assis dans les bois en compagnie de plusieurs moines. Ils avaient fini de déjeuner en silence et ils étaient sur le point d'entamer une discussion du Dharma, quand un fermier arriva en courant, décontenancé.

— Avez-vous vu mes vaches passer par ici ?

— Non, nous n'avons pas vu de vaches ici, répondit le Bouddha.

— Je suis très malheureux, reprit le fermier. Je n'ai que douze vaches, et je ne sais pas pourquoi, ce matin elles se sont toutes enfuies. Ce n'est pas tout. J'ai dix hectares de sésame, et cette année les insectes ont tout ravagé. Je suis condamné à mourir. Comment puis-je survivre sans mes vaches et ma récolte de sésame ?

— Nous sommes désolés, mon ami, nous n'avons vu aucune vache passer par ici, dit le Bouddha en le regardant avec compassion. Vous pourriez les chercher dans une autre direction.

Quand le fermier fut parti, le Bouddha se tourna vers ses moines, les regarda longuement, leur sourit et dit :

— Chers amis, savez-vous que vous avez de la chance, vous n'avez pas de vaches à perdre.

Si vous avez une vache, vous souffrez parce que vous avez peur de la perdre. Dans n'importe quelle profession, les gens doivent apprendre à ne pas faire de leur travail une vache ; c'est une pratique très importante. Vous ne devez pas vous attacher à vos vaches. Il faut les lâcher et vous en libérer. Le Bouddha n'avait pas de vaches. Aussi n'avait-il jamais peur de les perdre. Le roi Bimbisara lui avait donné la Bamboueraie pour en faire un monastère pour lui et ses moines. (Vous pouvez la visiter en Inde, où elle existe toujours.) Quand le roi Bimbisara lui fit son cadeau, il versa de l'eau sur les mains du Bouddha et déclara :

— Maître, cette Bamboueraie est à vous. Vous et vos étudiants, faites en usage comme bon vous semble.

Le Bouddha ne dit mot en acceptant le cadeau.

Et si le roi suivant voulait la reprendre ? Le Bouddha ne souffrirait nullement. Il n'avait pas besoin de la Bamboueraie pour survivre. Lui, ses moines et ses nonnes seraient tout aussi heureux de vivre ailleurs, dans une palmeraie ou une forêt par exemple. Tout ce dont ils avaient besoin chaque jour, c'était de s'asseoir au pied d'un arbre. Le Bouddha avait la Bamboueraie, mais il ne la considérait pas comme le fermier considérait sa vache. Avec ou sans elle, il était le Bouddha, libre et heureux.

Au Village des Pruniers nous vivons avec plusieurs centaines de personnes dans quatre hameaux : le Hameau du Haut, le Hameau du

Bas, le Hameau Nouveau et le Hameau du Bas de la Colline. Pour nous tous, les quatre hameaux ne sont pas nos vaches. Si pour une raison ou une autre nous sommes obligés de fermer un jour, nous irons ailleurs et serons tout aussi heureux.

C'est le genre de pratique que nous apprenons tous ici, hommes et femmes d'affaires, hommes et femmes politiques, artistes, professeurs, parents : regardons notre travail comme une non-vache. Travaillez dans votre société, votre entreprise, en restant libre. Ne soyez pas esclave de votre travail ou d'une vache quelconque. Travaillez simplement pour le bien-être d'autrui et de vous-même.

Dans les cercles zen nous aimons raconter l'histoire d'un homme qui monte un cheval au galop. Son ami, debout sur le bord de la route, hurle :

— Où vas-tu ?

— Je n'en sais rien. Demande au cheval ! réplique le cavalier en se retournant.

C'est le cheval et non pas l'homme qui est le maître. Le cheval l'emmène où il veut. Telle est la situation d'un grand nombre d'entre nous. Notre entreprise est le cheval et le cavalier n'a aucun pouvoir pour s'arrêter.

Nous sommes nombreux à travailler comme si nous étions menés par le cheval. Nous avons besoin d'une famille au travail pour nous sauver. Quand vous vous engagez à la pleine conscience, vous vous investissez en vous-même, et une fois que vous commencerez à vous investir en vous-même, vous commencerez à soulager la souffrance de ceux qui vous entourent et à considérer leur bien-être comme un autre investissement intéressant à faire. Pour atteindre cet objectif, vous avez besoin d'être une personne libre. Si vous êtes esclave de votre entreprise – votre « entre-prise » – et de vos pensées, vous ne pouvez pas réussir. Mais vous êtes assez intelligent pour savoir que

vous devez consacrer du temps à vous-même ainsi qu'à votre communauté et à votre famille, mais tant que votre travail vous mène tout comme le cheval mène le cavalier, vous ne pouvez pas y parvenir.

Nous avons tous besoin d'amis, de personnes qui s'adonnent à la même pratique et de maîtres afin d'être assez forts pour poursuivre notre pratique. Quand trois ou quatre d'entre vous se rassemblent, vous formez une communauté. Vous devenez capables de créer un climat particulier qui vous permet de résister à la dictature de votre entreprise. Bien que votre vue puisse être perçante, les yeux d'un seul individu ne peuvent pas voir aussi profondément ou aussi loin que tous les yeux d'une communauté. Nous les appelons « les yeux de la sangha ». Quand nous combinons notre intelligence, notre concentration et notre sagesse, et que nous utilisons les yeux de la sangha pour sonder la réalité, nous découvrons bien plus de choses que si nous regardons seulement avec nos propres yeux.

Nous sommes nombreux à être obsédés par notre entreprise où que nous soyons. Même quand nous ne sommes pas officiellement au travail, il se peut que nous ayons soudain une envie irrésistible de passer un coup de fil pour nos affaires, car nous y sommes poussés par l'inquiétude. Nous perdons une bonne partie de notre temps à penser à nos soucis et à en parler, même si nous savons fort bien que cela n'améliorera pas les choses. Plus nous en parlons, plus nous nous inquiétons. Plus nous nous inquiétons, plus nous avons envie d'en parler.

Nous gaspillons le temps qui nous a été accordé pour vivre notre vie. Le temps est précieux. À ce qu'on dit, le temps, c'est de l'argent. Mais le temps est bien plus que de l'argent, c'est la vie. Nous avons chaque jour vingt-quatre heures pour vivre, pas simplement pour gagner de l'argent. C'est pourquoi nous devons nous organiser pour combattre notre folle envie de courir.

Sans sangha, sans la compagnie de personnes qui souffrent tout comme nous et qui désirent améliorer la situation grâce à la pleine conscience, nous ne pouvons pas arrêter le cheval qui est notre habitude. Aussi intelligent, aussi déterminé que vous soyez, vous ne pouvez pas réussir tout seul à dompter le cheval. L'habitude est plus forte que vous. Vous avez besoin d'une sangha.

Les personnes qui travaillent dans le monde de l'entreprise ont aussi besoin d'une communauté, d'une sangha pour mettre en pratique ce qu'ils ont appris, le Dharma. Sans d'autres personnes qui sont dans la même situation et qui se soutiennent, la pratique serait difficile sinon impossible. Cinq, six, sept personnes qui travaillent en entreprise et se trouvent dans la même situation, avec les mêmes difficultés, peuvent se réunir et se soutenir pour pratiquer la pleine conscience.

Quand nous sommes nourris dans notre vie familiale et dans notre vie active, il n'y aura plus de conflit. Nous ne nous sentirons pas incités à en faire davantage, à rivaliser avec autrui, parce que nous aurons déjà goûté le vrai bonheur et la vraie joie, et alors nous n'aurons plus à courir après quoi que ce soit. Être heureux ici où nous sommes est une pratique profonde. Elle dépend beaucoup de notre façon de regarder les choses et d'utiliser le temps à passer ensemble.

La plupart d'entre nous ont un sens de la responsabilité en ce qui concerne notre travail. Mais se concentrer sur le travail, c'est se concentrer sur seulement une partie de la réalité. Cela nous empêche de réagir à l'ensemble de la situation dans l'instant présent. Il nous faut pouvoir répondre aux événements ici et maintenant, apprendre à être présents pour nous-mêmes, notre famille et les personnes dont nous sommes responsables dans l'entreprise. Nous avons des rappels pour nous aider à interrompre le cours de notre pensée et à revenir à la respiration en pleine conscience.

Au Village des Pruniers, quand nous entendons une cloche, nous interrompons ce que nous faisons, pensons ou disons, et nous retournons à notre respiration consciente.

- En inspirant, je me calme.
- En expirant, je souris.
- En inspirant, je me sens vivant.
- En expirant, je souris à la vie.

Nous inspirons et expirons en pleine conscience au moins trois fois. Il y a un grand nombre de cloches au Village des Pruniers pour nous inviter à faire notre pratique. Tout comme le son d'une vraie cloche, la sonnerie du téléphone est l'occasion pour nous de retourner à notre inspiration et à notre expiration et de cesser de penser, de parler et de nous déplacer. Imaginez si vous faisiez cela sur votre lieu de travail ! Chaque fois que votre téléphone mobile ou votre téléphone professionnel sonne, vous pourriez faire une respiration profonde consciente avant de répondre. Même si votre téléphone sonnait plus longtemps, ce ne serait pas une perte de temps.

Au Village des Pruniers, nous prenons plaisir à inspirer, expirer et sourire. C'est déjà la pratique d'aimer. Nous faisons la même chose quand nous entendons la grande horloge sonner tous les quarts d'heure. Dans la cuisine, la salle à manger, partout où nous entendons ces sons, c'est la voix du Bouddha en nous qui nous rappelle de nous retourner à l'ici et maintenant, à entrer profondément en contact avec la vie. C'est facile à faire parce que tout le monde se comporte de la même façon. Ce serait surprenant si vous ne le faisiez pas. Personne n'en est dispensé. Chacun devrait pratiquer comme tous les autres. C'est une occasion de recevoir le soutien de la sangha et, à son tour, la pratique de chaque personne soutient la pratique de la sangha, la communauté des pratiquants.

Avec vos collègues vous pourriez pratiquer « une journée sans-affaire ». Cela ne signifie pas que cette journée marque votre hostilité à l'égard de l'entreprise. Cette journée peut être bénéfique pour notre vie sous tous ses aspects, y compris notre entreprise, car nous ne laissons pas les soucis et les craintes interférer ce jour-là. C'est une journée sans soucis ni peur. Vous pouvez la pratiquer tout seul et elle renforcera votre pleine conscience. Ou bien vous pouvez vous réunir à plusieurs pour programmer « une journée sans-affaire » pour vous consacrer à votre bien-être. Ceci peut être sujet de notre étude et développement comme nous devons regarder les choses en profondeur pour développer des moyens de renforcer notre stabilité et atteindre le bonheur. Ce sera le fondement du bien-être et de la stabilité de notre entreprise plus tard.

Dans la tradition judéo-chrétienne, cela s'appelle le jour du sabbat et dans le bouddhisme, le jour d'Uposatha. Selon la tradition bouddhiste tout moine et tout laïque récitent les entraînements à la pleine conscience, passent du temps ensemble et se réjouissent de la présence des uns et des autres en ce jour. À l'époque du Bouddha, les gens observaient Uposatha pendant quatre jours par mois.

Vous n'avez pas besoin d'avoir tout votre personnel présent. Si quatre ou cinq d'entre vous se réunissent et vivent intensément chaque instant de la journée en se concentrant sur ce qui vous nourrit et vous guérit, ce sera une pratique sérieuse de la pleine conscience. Quand quatre ou cinq d'entre vous pratiquent ensemble la respiration et la marche en pleine conscience tout en embrassant les difficultés et les souffrances en vue de leur transformation, c'est une journée de pleine conscience. Vous pouvez organiser une journée ou une demi-journée de pleine conscience pour pratiquer à être présent pour vous-même, votre famille et votre entreprise.

Si vous avez le temps, vous pouvez transformer votre « journée sans-affaire » en une « retraite sans-affaires » pendant quelques jours ou une semaine. Même une seule journée fait une énorme différence. Nous appelons ces retraites « d'une journée ou journées sans-affaires », des journées de pleine conscience. De nombreuses entreprises les ont adoptées chaque trimestre ou chaque semestre. Je connais une maison d'édition dont tout le personnel part ensemble en randonnée au moins quatre fois par an. Chaque mois le personnel d'une maison de production de films que je connais va se promener sur la plage quand il fait beau ou va patiner sur la glace quand il pleut ! À trois ou quatre vous pouvez organiser une journée de pleine conscience. Pendant cette journée vous vous entraînez à vivre profondément chaque instant de votre vie et à ne pas laisser l'entreprise vous dévorer. Vous pouvez vous libérer de vos soucis et de votre obsession de l'avenir. Ce n'est qu'une seule journée loin de votre travail, mais elle changera tout votre comportement au travail.

Voici quelques suggestions pour « une journée sans-affaire ».

- Promenez-vous dans la forêt, sur la plage ou dans un parc.
- Allez vous ressourcer pendant une retraite d'un week-end dans la montagne.
- Faites des randonnées et des promenades tranquilles.
- Visitez une usine qui n'a aucun rapport avec votre entreprise.
- Montez à cheval.
- Guettez les baleines ou faites un tour en bateau ou en ferry.
- Faites du surf.
- Allez en montagne avec vos raquettes ou faites du ski de randonnée.
- Faites du vélo en forêt ou roulez dans des rues tranquilles.
- Jouez au ping-pong, au billard ou faites une partie de bowling.
- Visitez un musée.

- Pique-niquez dans un parc.
- Explorez une réserve naturelle ou promenez-vous dans un jardin botanique.

« Une journée sans-affaire » nous aide à respecter chaque chose à son heure. Il y a un temps pour manger, un autre pour arroser le jardin ou pour parler de son travail. Quand il est l'heure d'aller à table, mangez et prenez tout simplement plaisir à manger. Appréciez l'instant présent et mangez en étant présent à cent pour cent. Sinon vous n'êtes pas gentil avec la nourriture et les personnes assises autour de la table. C'est facile à comprendre. Quand vous mangez, mangez simplement avec plaisir. Consacrez-vous pleinement à votre repas et aux personnes de votre entourage. C'est l'art de vivre et c'est très agréable.

Lorsque vous passez du temps avec un enfant, vous avez besoin de ce temps avec l'enfant et l'enfant a besoin de ce temps avec vous. Le temps passé doit être consacré uniquement à l'enfant et à vous. Il ne doit être question ni de l'entreprise, ni de l'avenir, ni du passé.

Il faut de l'entraînement pour maîtriser l'art de vivre en pleine conscience dans l'instant présent. Chaque chose a son heure – c'est la sagesse universelle, pas seulement la sagesse bouddhiste. Vous vous investissez à fond dans tout ce que vous faites dans l'instant présent. Il y a des moments où vous devez parler de votre travail et des stratégies de l'entreprise. À ce moment-là vous vous investissez complètement dans l'examen de la nature et des difficultés de votre entreprise. Si vous êtes capable de manger et de passer du temps avec votre enfant en pleine conscience et avec concentration, alors, quand viendra le moment de vous occuper de votre entreprise, vous serez capable d'examiner en profondeur les questions que vous devez traiter et ce moment sera productif.

Je suis écrivain. J'écris des livres, des nouvelles, des essais et des poèmes. Il y a des périodes où je n'écris pas. Mais cela ne signifie pas que l'écriture ne continue pas en moi. Quand j'arrose les légumes, j'arrose tout simplement les légumes. Je me réjouis de l'arrosage et ne pense ni au poème ni à la nouvelle que je vais écrire, mais je sais que quelque part en moi la nouvelle est en gestation. Si je ne cultive pas de salades, je ne peux pas écrire de poèmes.

Aussi, quand vous cultivez des salades, devriez-vous vous y consacrer complètement et vous réjouir de ce travail. Alors quand vous écrirez un poème, le poème sera de qualité. Le moment où vous commencez à écrire n'est pas exactement le moment où vous créez le poème. Le poème s'écrit pendant votre marche, votre respiration et votre culture en pleine conscience, sans penser du tout à votre poème. Le poème – ou n'importe quelle œuvre d'art – est conçu dans le tréfonds de votre conscience, quand vous n'y pensez pas. Le moment où vous l'écrivez ou l'exprimez est seulement le moment de l'achèvement, comme lorsqu'une mère met au monde son bébé. Auparavant il s'est passé beaucoup de choses pour la naissance du bébé ou de l'œuvre d'art. C'est pourquoi il doit y avoir des moments où vous laissez grandir l'enfant en vous. Il en est de même pour votre entreprise et vos projets d'avenir. Si vous faites bien ce que vous faites ici et maintenant, alors quand viendra le temps où vous aurez à faire d'autres choses, vous les ferez bien, avec une forte concentration et une vision profonde.

Apprendre à apprécier les moments de silence et de non-action est crucial pour votre productivité et l'épanouissement de votre concentration et vision profonde. Un homme d'affaires m'a dit un jour : « Quand il y a un silence au cours d'une conversation, je me sens mal à l'aise et j'ai envie de dire quelque chose pour rompre le silence. Que dois-je faire ? » Au Village des Pruniers le silence est

précieux. Nous l'appelons le Noble Silence, nous le chérissons. Il est plus précieux que l'or. Il peut être éloquent : Vous êtes simplement assis là et votre personnalité rayonne de sérénité et de joie. C'est la non-action. Il vous suffit d'être là et les enfants aiment venir s'asseoir près de vous. Le silence est de la plus haute importance. Il permet à la vie d'exister, il l'aide à exister. Nous devons nous réhabituer à apprécier le silence.

Deux amis peuvent prendre une tasse de thé ensemble en silence pendant une demi-heure sans éprouver de sentiment de vide. Quand j'ai passé un hiver à l'université de Princeton, je rendais souvent visite à un vieil homme qui habitait près du campus. Il s'appelait Luther Pfahler Eisenhart. C'était un mathématicien, un ami d'Albert Einstein. Chaque fois que je venais – en général à la nuit – il m'ouvrait la porte et m'emmenait tout près de la cheminée. Puis sa femme m'offrait une tasse de thé et nous passions une heure simplement assis là – il ne disait rien et moi non plus. Après cela, je le saluais et je rentrais chez moi.

Cela s'est produit bien des fois. Je savais à l'avance que toutes les fois que je reviendrais, le même rituel se reproduirait. Pourtant je venais toujours, parce que cela me faisait plaisir et que cela en valait la peine. Nous avons besoin de réapprendre à garder le silence. C'est ce que nous enseigne le Bouddha. Le silence peut être plus intime que la conversation. Cette façon d'être rend votre action plus intense et plus efficace.

Quand nous allons de notre chambre à la salle de méditation, marchons de telle façon que chaque pas nous donne la paix et la joie. Marcher ainsi, c'est être. Boire notre thé l'esprit libre, c'est l'art d'être. Regarder une autre personne de façon d'exprimer notre compréhension et notre compassion, c'est la non-action, et déjà le

bonheur. Nous rendons les gens heureux par notre mode de vie quotidienne.

Quand nous devenons novices, notre pratique consiste à vivre heureux en tant que novices. Nous n'avons pas besoin d'être pleinement ordonnés moines ou nonnes pour être heureux. Si nous croyons qu'il le faut, nous sacrifions notre vie de novice. En fait quand nous sommes novices, nous avons moins à faire et nous pouvons nous réjouir plus. Quand vous êtes un grand frère, vous avez à vous occuper de tant de choses ! De même, quand vous êtes étudiant, vous n'avez pas besoin de diplôme pour être heureux. Si vous êtes sous-directeur de votre entreprise, vous n'avez pas besoin d'être le P.D.G. pour être heureux. Vous sentirez heureux là où vous vous trouvez à l'instant présent, voilà votre pratique. Avec cette sorte de compréhension, vous vous acceptez totalement, vous n'éprouvez pas le besoin de devenir quelqu'un parce que vous l'êtes déjà.

Je me souviens d'un jour où je prenais le thé avec un novice. Je lui ai demandé : « Mon enfant, veux-tu que je devienne rapidement un Bouddha ? » Devinez ce qu'il a répondu : « Non, je veux que tu sois tel que tu es. C'est déjà bien pour moi. »

Je prends mon temps, je veux être moi-même. Je ne me renie pas dans l'ici et maintenant. C'est notre pratique – nous l'appelons la non-poursuite. Nous ne nous fixons pas de but après lequel nous courons constamment. Si nous agissons ainsi, nous courrons toute notre vie et nous ne serons jamais heureux. Le bonheur est seulement possible quand vous cessez de courir et que vous chérissez l'instant présent et celui que vous êtes. Vous n'avez pas besoin d'être quelqu'un d'autre. Tel que vous êtes, vous êtes déjà une merveille de la vie.

Chapitre 9

L'éveil collectif

Même si vous cultivez les cinq pouvoirs – la foi, la diligence, la pleine conscience, la concentration et la vision profonde – si vous pensez que vous pouvez les cultiver pour vous seul, votre pouvoir restera faible. La vision profonde de l'inter-être nous enseigne que c'est seulement lorsque nous reconnaissons et éveillons notre conscience collective que nous pouvons nous équiper de toute la force de notre pouvoir collectif.

Il existe une conscience individuelle et une conscience collective. Notre conscience individuelle est faite de toutes les graines semées par nos actions passées et celles de notre famille et de notre société. Chaque jour nos pensées, nos paroles et nos actions pénètrent dans la mer de notre conscience et construisent notre corps, notre esprit et l'environnement. La conscience individuelle est faite de la conscience collective et réciproquement, la conscience collective est faite de la conscience individuelle. Elles inter-sont. Votre idée de la beauté ne vient pas seulement de vous. Vous croyez qu'une chose est belle, parce qu'une multitude de gens la trouvent belle. Vous êtes influencé par la conscience collective. Il en est de même pour la mode : vous désirez un certain style de vêtements en vous référant à ce que

d'autres considèrent comme la mode. Si la majorité des gens estime que telle chose est belle, vous convenez qu'elle est belle. Il se peut qu'au début, vous n'aimiez pas du tout un certain nombre de tableaux à une exposition de peinture. Mais comme tous les autres font l'éloge de ces œuvres d'art et les apprécient, vous essayez de les regarder de façon à vous persuader qu'elles sont belles. Et à la fin, vous les trouvez belles, à cause de la conscience collective. La beauté et la laideur, comme un grand nombre de nos valeurs, sont la création de notre conscience collective.

Quand la peur ou la colère devient collective, elle est dominante et rend la situation extrêmement dangereuse. Nous sommes facilement influencés par la pensée collective. C'est pourquoi vous devez choisir un environnement où vous serez influencé par une conscience collective saine et claire. En 2004, 80 % de la population américaine croyait encore que la guerre en Irak était une réponse aux attaques du 11 septembre 2001, même s'il n'y avait aucune relation entre le gouvernement irakien et Al Qaida. En septembre 2004, seulement 35 % de la population anglaise pensait que la guerre était juste. Les citoyens des États-Unis doivent s'ouvrir aux points de vue des Indiens, des Asiatiques, des Africains, des Arabes et des Latino-Américains. Il faut les écouter et comprendre leur façon de penser et de juger. On ne peut pas se laisser prendre au piège de la pensée unique. Les médias et le complexe militaro-industriel nous enferment dans une prison. Aussi continuons-nous tous à penser, à voir et à agir de la même façon. Il appartient à chacun d'entre nous, individuellement et collectivement de se libérer de cette geôle d'idées, de peur et de violence.

En tant qu'artiste, professeur, homme politique, homme ou femme d'affaires, vous pouvez créer la beauté et influencer le monde. Vous devriez utiliser votre propre vision profonde et faire manifester la

bonté, la vérité et la beauté déjà en vous. Exprimez-vous à la lumière de la vérité. Même si la majorité des gens ne voit pas la vérité qui est la vôtre, ayez le courage pour continuer. Et la minorité éveillée qui voit la vérité peut opérer des transformations majeures. Notre conscience individuelle est créée et influencée par la conscience collective, mais elle peut aussi à son tour influencer et créer la conscience collective.

Le besoin de changement dans notre pays peut être bien clair, mais il nous faut le courage de nous exprimer, même quand la majorité va dans le sens opposé. Nous avons besoin du soutien de nos bien-aimés, de nos collègues qui sont du même avis que nous, car un changement d'orientation ne peut se produire que lorsqu'il y a un éveil collectif. Quelques individus et de petits groupes peuvent susciter un changement dans la conscience. Même si nous sommes en minorité, si nous croyons posséder une vision profonde pour sortir d'une situation difficile, nous devrions avoir le courage de prendre la parole. Il y a bien des façons de prendre la parole avec succès – et pas seulement en tant qu'individu. N'y a-t-il pas un certain nombre d'entre nous qui ont une pensée lucide mais qui n'ont pas l'occasion d'exprimer leur point de vue ? Il est donc très important de dire : « Je suis présent ! » à ceux qui partagent la même vision profonde. Je vous en prie, élevez la voix, afin de vous joindre à d'autres. Ensemble, nous pouvons exprimer nos soucis avec force et efficacité. Seul l'éveil collectif est capable de changer notre situation.

Pendant la guerre du Vietnam j'ai failli être tué par un officier de l'armée américaine parce qu'il croyait que j'étais un guérillero camouflé. Avant leur arrivée au Vietnam, on avait dit aux soldats américains que n'importe qui – même un moine bouddhiste – pouvait être un guérillero communiste. Assis dans un aéroport, une simple parole affola ce jeune soldat qui saisit son révolver en

m'interrogeant : « Êtes-vous vietcong ? » En restant calme, je pus le rassurer. Ma sangha et moi, nous nous entraînions à voir la souffrance non seulement des communistes et des anticommunistes, mais aussi des soldats américains envoyés si loin de chez eux pour tuer ou se faire tuer. Je ne ressentais aucune haine parce que j'éprouvais la compréhension et la compassion, et un grand nombre d'entre nous a pu survivre grâce à cette pratique.

L'expérience de plusieurs guerres au Vietnam m'a amené à croire fermement qu'on ne peut éliminer le terrorisme par la force et que l'écoute attentive est plus puissante que les bombes. Le terrorisme résulte d'une perception erronée. Les terroristes ont de fausses perceptions sur eux-mêmes et sur nous. C'est pourquoi ils veulent nous anéantir pour nous punir. Si nous connaissons leur mode de pensée, leur mode de perception, nous pouvons les aider à se défaire de leurs perceptions erronées. Cette façon de déblayer le terrain permet de transformer la violence et le terrorisme en vue d'établir la paix.

Il nous faut écouter d'autres dirigeants politiques en Europe, en Asie car nos sensations et nos pensées peuvent provenir de beaucoup de perceptions fausses. Ne soyons pas trop sûrs de nos perceptions. Les perceptions erronées mènent à des conflits, à la souffrance et à la guerre. De nos jours les Américains sont plutôt isolés dans leur façon de voir les choses, ils ont besoin d'écouter les Asiatiques, les Européens, les Africains, tout le monde. Quand vous êtes capable de vous défaire de vos propres perceptions erronées et d'aider d'autres personnes à en faire autant, vous mettez fin au terrorisme. Il n'y a pas d'autre moyen. De toute évidence la guerre contre le terrorisme n'a pas contribué à le réduire. Elle a suscité encore plus de haine et de crainte aux États-Unis et en dehors de ce pays. L'Amérique est plus vulnérable maintenant qu'en 2001. La guerre contre le terrorisme

nous oblige à nous considérer les uns les autres comme des terroristes potentiels. Quand vous voyagez en avion, on vous fouille. On ne recherche pas votre nature de Bouddha, mais plutôt votre nature de terroriste.

Tout le monde peut aider la société à s'éveiller. Cet éveil est votre objectif. Avec des moyens habiles, vous pouvez considérablement contribuer à cet éveil collectif qui est le fondement de tout changement. Vous pouvez aider les gens à découvrir que l'écoute attentive, compatissante, et la parole affectueuse sont les seules façons de venir à bout des perceptions erronées.

Malheureusement nos hommes politiques ne sont pas habitués à ce genre de pratique. Pour la conscience collective l'argent et la force militaire sont les seuls pouvoirs à acquérir. Mais nous avons d'autres sortes de pouvoir. Les Américains ont le pouvoir de la compréhension et le pouvoir de la compassion, s'ils jugent bon de les utiliser. Il y a suffisamment d'Américains qui possèdent la vision profonde, la compréhension et la compassion. S'ils s'unissent pour exprimer leur inquiétude et nous éclairer, les États-Unis peuvent surmonter cette période difficile. Le chemin est le chemin de la paix. Je suis convaincu qu'il n'y a pas de chemin qui mène à la paix – le chemin est la paix. Il faut utiliser des moyens pacifiques pour parvenir à la paix.

Les États-Unis ne peuvent pas tout faire dans le monde. Bien qu'ils soient la nation la plus puissante, ils sont seulement un membre de la communauté internationale. Ils doivent laisser les autres nations assumer leur responsabilité vis-à-vis du monde et ne pas essayer d'être les seuls maîtres. Ils doivent s'investir dans les Nations Unies et permettre aux autres États de faire des Nations Unies une organisation capable par son autorité et son pouvoir de faire régner la paix.

Si nous considérons la violence comme une maladie, nous pouvons utiliser le remède de l'écoute attentive pour la traiter. Je ne crois pas que nous puissions guérir la maladie de la violence dans notre famille et nos écoles seulement avec l'argent. Si le législateur étudie attentivement ce problème, il s'apercevra que le niveau élevé de violence dans le pays est en rapport avec notre politique étrangère. Quand il y a de la violence en nous, il est facile de se montrer violent à l'égard d'une autre personne ou de fermer les yeux sur sa violence. Quand nous sommes déchirés par un conflit intérieur, il est facile de s'en prendre à autrui. Il en est de même pour les couples, les familles, les nations.

Pourquoi ne faisons-nous pas une loi qui donne aux parents une chance de participer à un atelier de pleine conscience, de faire une retraite chaque année – sept jours pour apprendre à veiller au bien-être des uns des autres, à rétablir la communication, la compréhension et l'amour ? Pourquoi ne permettons-nous pas aux enseignants de faire chaque année une retraite rémunérée afin d'apprendre à transformer leurs souffrances et à comprendre les souffrances de leurs étudiants ?

Une fois que nous sommes engagés dans ce genre d'éducation de la paix, nous pouvons aider nos enfants à cultiver les cinq pouvoirs spirituels. Si vous êtes enseignant ou parent, vous pouvez enseigner à vos enfants ou à vos étudiants à cultiver ces cinq pouvoirs. Je vous en prie, commencez dès maintenant. Bientôt une nouvelle génération saura quelle sorte de pouvoir est nécessaire pour être vraiment heureux. Nous devrions organiser des retraites de pleine conscience pour parents et enseignants et leur demander d'initier cette éducation pour des générations futures.

Autrefois, en Thaïlande et dans d'autres pays bouddhistes, les jeunes gens étaient censés passer une année dans un temple pour

recevoir un enseignement spirituel. On pouvait parler non pas de service militaire mais de service spirituel obligatoire. Même le prince devait passer une année dans un monastère avant de devenir roi. C'était une coutume admirable ! Mais maintenant la durée a été réduite à un mois ou à quelques semaines, ce qui n'est pas assez long. C'est mon rêve de fonder un institut de la paix où les jeunes pourront, avant de se marier, s'entraîner de façon concrète comment faire régner le bonheur et la paix au sein de la famille. Si vous êtes un couple heureux, les enfants que vous élèverez seront également heureux.

À supposer que nous-mêmes, nous n'ayons pas cultivé ces pouvoirs spirituels, alors nous ne pouvons aider nos enfants et personne d'autre à le faire. Nous devons franchir le fleuve de la souffrance pour aider d'autres personnes à le franchir. Nous devons nous éveiller pour aider d'autres personnes à s'éveiller. La plupart d'entre nous vivent toujours dans un rêve, et nous ne sommes pas conscients de ce que nous faisons. Nous prenons tous la direction de la destruction sans le savoir. L'éveil est crucial pour notre survie.

Nous sommes nombreux à croire que nous sommes impuissants, que nous ne pouvons pas faire grand-chose pour modifier le monde autour de nous, en particulier la situation politique. En réalité nous pouvons toujours intervenir et faire quelque chose pour changer le monde. Comme nous, nos dirigeants politiques ont en eux des graines positives et des graines négatives. Ils peuvent être entourés de gens qui n'arrosent pas leurs bonnes graines. Ces conseillers continuent d'arroser les graines de la peur, du désir, de la colère et de la violence. Nous devons trouver des moyens pour entrer en contact avec nos dirigeants politiques et les aider. La protestation est une manière d'aider mais il faudrait procéder avec habileté, afin qu'on la perçoive comme un acte d'amour et non pas une attaque.

En fait, nous sommes en majorité si préoccupés par nos petits tracasseries quotidiens que nous devenons indifférents au reste. Peut-être que ces choses nous importent, mais nous sommes si absorbés par nos petites souffrances, nos petites misères que nous n'avons ni le temps ni l'énergie de faire ce qui est important, alors que cela ne nécessite pas beaucoup de temps. Nous pouvons écrire une lettre pleine d'affection à nos représentants politiques. Cela relève plus de défi qu'écrire une lettre de protestation. Voici, à titre d'exemple une lettre empreinte d'affection que j'ai écrite au président des États-Unis.

Cher Monsieur le Président,

La nuit dernière, j'ai vu mon frère, qui est mort aux États-Unis il y a deux semaines, revenir me voir en rêve. Il était avec ses enfants. Il m'a dit : « Rentrons chez nous. » Après un millième de seconde d'hésitation, je lui ai répondu avec joie : « D'accord, allons-y. »

En me réveillant de ce rêve à cinq heures ce matin, j'ai pensé à la situation au Moyen-Orient et, pour la première fois, j'ai pleuré. J'ai pleuré longtemps et je me suis senti beaucoup mieux au bout d'environ une heure. Alors je suis allé à la cuisine et j'ai fait du thé. En faisant le thé, je me suis rendu compte que ce que mon frère avait dit était vrai : notre maison est assez grande pour nous tous. Rentrons chez nous en tant que frères et sœurs.

Monsieur le Président, je crois que si vous pouvez vous permettre de pleurer comme je l'ai fait ce matin, vous vous sentirez beaucoup mieux aussi. Ce sont nos frères que nous tuons là-bas. Ce sont nos frères – Dieu nous le dit, et nous le savons. Probablement, ils ne nous considèrent pas comme frères à cause de leur colère, leurs malentendus et leur

discrimination. Mais si nous nous éveillons un tant soit peu, nous pouvons voir les choses différemment. Nous pourrions alors réagir différemment. J'ai confiance en Dieu qui est en vous, j'ai confiance en la nature du Bouddha en vous.

Merci d'avoir lu cette lettre.

Avec ma gratitude et mes sentiments fraternels.

Thich Nhat Hanh
Village des Pruniers

En vivant votre vie en pleine conscience, en exprimant votre créativité et votre sagesse dans votre travail, vous pouvez contribuer à l'éveil collectif de votre pays. Alors nous serons assez forts pour influencer nos dirigeants politiques. Nous devons soutenir et aider nos dirigeants à voir plus clairement la situation : leur comportement actuel est à l'origine de nombreuses destructions et de nombreuses calamités ; la guerre contre le terrorisme a créé plus de haine, plus de terreur et plus de terroristes. Nous pouvons montrer que la violence n'est pas une solution. Grâce seulement à une écoute compatissante et à des paroles aimantes nous pourrions enlever les perceptions erronées, fondement de la haine et de la violence.

Nous avons besoin de gérer nos sentiments d'impuissance, et d'immense désespoir. En réalité, nous possédons un pouvoir que nous devrions savoir utiliser pour effectuer des changements. Nous devons nous organiser. La franchise et la parole affectueuse peuvent opérer des miracles. Chaque parent, chaque enseignant, chaque homme ou femme d'affaires peut toujours faire des efforts pour encourager l'éveil collectif. Tout le monde est responsable. La situation est trop grave pour ne pas aider les hommes politiques. Sans l'éveil collectif, rien ne se passera. L'éveil est le fondement de tout changement. Chacun de nous doit s'asseoir et regarder les choses en profondeur

pour voir ce qu'est notre vraie nature et ce que nous pouvons faire aujourd'hui.

En septembre 2006 j'ai été invité à faire une allocution à l'UNESCO. J'ai proposé que l'UNESCO organise régulièrement « des journées sans voitures » dans tous les pays du globe comme une façon merveilleuse d'instruire les populations sur ce qui arrive à notre environnement. Dans tous nos centres en Amérique du Nord, en Europe et au Vietnam, nous avons commencé à pratiquer une journée sans voitures chaque semaine. Nous faisons en sorte que ce jour-là aucun d'entre nous n'ait besoin de se rendre quelque part en voiture. Très nombreux sont ceux qui, dans le monde entier, se sont déjà engagés à faire de même. Notre objectif est de réduire de 50 % notre utilisation de la voiture. Nous avons commencé à utiliser des voitures qui marchent au bio-carburant pour réduire les émissions de gaz carbonique dans l'atmosphère, et aussi à organiser régulièrement des journées sans électricité. Nous participerons également à la Journée Mondiale sans Voitures le 22 septembre chaque année et encouragerons d'autres personnes à y participer (Pour en savoir davantage et vous engager, consultez notre site Internet www.car-free-days.org et www.worldcarfree.net/wcfd). Parler du danger ne suffit pas. Nous devons passer à l'action et inviter d'autres personnes à se joindre à nous.

On me demande parfois comment notre espèce peut se réconcilier avec la planète Terre après tout le mal que nous lui avons fait. Nous pouvons nous réconcilier avec la Terre par la pratique de la méditation marchée. À chaque pas nous pouvons embrasser la terre de nos pieds avec amour, en promettant de mettre fin à l'entreprise actuelle de destruction. Si nous continuons de maltraiter notre Terre Mère, de cette façon, il ne fait aucun doute que notre civilisation sera détruite. Cette nouvelle orientation exige notre éveil. Le Bouddha est

parvenu à l'éveil personnel. Maintenant nous avons besoin de l'éveil collectif pour mettre fin à ce processus délétère. Notre civilisation va être anéantie si nous continuons de nous noyer dans la compétition pour le pouvoir, la célébrité, le sexe et le profit.

Un jour, pendant la méditation, je contemplais le réchauffement global, le tsunami en Asie du Sud-Est, les changements climatiques, etc. Avec une certaine angoisse, je me suis adressé à la Nature :

— Nature, crois-tu que nous pouvons compter sur toi ?

J'ai posé la question parce que je sais que la Nature est intelligente, qu'elle sait réagir, parfois violemment, pour rétablir l'équilibre. La réponse me parvint sous forme d'une autre question :

— Puis-je compter sur vous ?

La question m'était retournée : la Nature peut-elle compter sur les hommes ? Et après avoir respiré longuement, profondément, je donnai ma réponse :

— Oui, tu peux surtout compter sur moi.

Alors j'entendis la réponse de la Nature :

— Oui, toi aussi tu peux surtout compter sur moi.

Ainsi nous avons eu une conversation profonde.

Ce ne devrait pas être une simple déclaration verbale. Ce devrait être un engagement total de la part de chacun afin que la nature puisse nous le rendre à sa façon. Grâce à la vision profonde collective, nous pouvons nous réconcilier avec notre planète et la guérir. Chacun de nous peut faire quelque chose tous les jours pour participer, de sorte qu'un avenir puisse exister pour la prochaine génération.

Récemment il m'a été donné de voir le pouvoir d'un éveil collectif à mon retour au Vietnam avec une importante sangha après environ quarante ans d'exil. Je suis venu en Occident à l'âge de quarante ans. C'était en 1966, je suis allé aux États-Unis pour demander l'arrêt des bombardements. Les États-Unis avaient un demi-million de soldats au

Vietnam. À la fin de la guerre, plus de cinquante mille d'entre eux avaient été tués ou avaient disparu. Des millions de civils vietnamiens étaient morts. La terre, les forêts et l'eau étaient polluées, détruites par les poisons chimiques. À ce moment-là, j'étais déjà un enseignant et un écrivain bien connu dans mon pays. J'avais l'intention de rester trois mois aux États-Unis, afin de faire une tournée et de parler de la nécessité d'arrêter les combats. Mais au bout de trois mois, j'ai appris que le gouvernement vietnamien ne voulait plus que je rentre dans mon pays car j'avais osé demander la paix.

Nous étions nombreux au Vietnam à souffrir et à voir tant de souffrances dues à la guerre qu'il nous fallait parler franchement. Nous étions pris entre deux adversaires et il nous fallait dire la vérité. Mais nous étions nombreux à n'avoir aucun moyen pour nous exprimer : ni radio, ni télévision, ni journal. Ceux qui osaient s'élever contre la guerre étaient arrêtés. Aussi plusieurs personnes s'immolèrent-elles par le feu pour attirer l'attention sur la détresse des milliers de Vietnamiens qui refusaient la guerre. C'est seulement à ce moment-là que la presse commença à se rendre compte qu'en majorité les Vietnamiens n'acceptaient pas la guerre. Aussi décidai-je de me rendre en Occident – pour informer le monde des souffrances de la nation et du peuple vietnamiens.

Après avoir appris que le gouvernement du Vietnam Sud ne voulait pas mon retour, j'ai continué mes appels à la paix en Amérique, puis en Europe, en Asie et en Australie. Finalement je me suis installé à Paris et y ai fondé une communauté de pratique pour poursuivre ma mission de paix.

Pendant près de quarante années d'exil, nous avons tenté de négocier mon retour au Vietnam. Finalement en janvier 2005, je pus enfin retourner chez moi. J'ai quitté mon pays comme une cellule rejetée hors de son corps. La sangha est un corps et chacun de ses

membres est juste une cellule de l'organisme. Mais je ne me suis pas asséché jusqu'à la mort en tant qu'une seule cellule car j'ai amené toute ma sangha dans mon cœur. Je suis allé en Occident pour ma sangha et non pas en tant qu'individu. Et immédiatement, j'ai commencé à bâtir une petite sangha en Occident. Aujourd'hui après quarante ans, ma sangha occidentale n'est pas très petite.

Je voulais rentrer au Vietnam en tant que sangha, pas en tant qu'individu. En fin de compte, deux cents personnes rentrèrent avec moi. Nous voulions aller en une vraie sangha, pour montrer notre pratique de la compréhension et de l'amour. Nous savions que si notre pratique était solide, forte et authentique, nous pourrions transformer la crainte et les soupçons du gouvernement.

Les membres de notre délégation laïque étaient des pratiquants sérieux. À l'hôtel, ils pratiquaient la méditation assise le matin. Ils avaient une nourriture exclusivement végétarienne, ils ne prenaient jamais d'alcool. Silencieux, ils vivaient ensemble harmonieusement et fraternellement comme une sangha. Impressionnés, les directeurs de l'hôtel firent cette remarque singulière : « Ils ont transformé notre hôtel en salle de méditation. »

Le voyage fut difficile, car il y avait tant de crainte, tant de soupçons. Mon portrait et celui de sœur Châm Không, mon assistante, avaient été exposés au Musée des Criminels de Guerre à Ho-Chi-Minh ville. Avant mon arrivée, par suite de certaines protestations, mon portrait fut enlevé. Mais le portrait de sœur Châm Không y resta exposé pendant les trois mois de notre voyage.

Pendant près de quarante ans d'exil, mes livres avaient été interdits au Vietnam à la fois par le régime communiste et le régime anticomuniste, parce que mes livres faisaient l'éloge de la paix et de la fraternité, ce que les deux gouvernements considéraient comme dangereux. Nous avons négocié un accord selon lequel douze de mes

ouvrages seraient publiés avant mon arrivée. Mais à mon arrivée, seulement quatre d'entre eux avaient été publiés. La crainte était tellement dominante !

Il fallut notre voyage tout entier de trois mois pour que le gouvernement vietnamien s'ouvre à nous. La présence de la sangha de nonnes, de moines et de laïques joua un rôle très positif. Les Vietnamiens virent des Occidentaux apprendre à méditer et pratiquer si bien qu'ils devinrent pour eux une source d'inspiration. Au cours des enseignements, nous fûmes témoins de changements chez les Vietnamiens juste devant nos yeux. Beaucoup de perceptions erronées furent éliminées. Maintenant les gens nous connaissent mieux, car la peur et la méfiance ont bien diminué. Si nous n'avions pu nous soutenir les uns les autres en employant le pouvoir de la sangha et faire appel à la patience, à la compréhension et à la compassion en nous, nous aurions réagi avec colère et quitté le pays bien avant le terme de notre séjour.

Au début de notre séjour, il était clair que le gouvernement ne voulait pas que nous donnions un enseignement ou que nous ayons des contacts avec la population. Les conservateurs du gouvernement firent leur possible pour empêcher les gens de venir me voir et d'assister à mes conférences. Nous apprîmes qu'avant notre arrivée, de nombreux moines et nonnes avaient été avertis qu'ils devaient éviter la moindre relation avec notre sangha sous peine d'avoir des ennuis après notre départ. Nous savions que nous devions être stable et solide pour réussir à partager la pratique avec nos compatriotes pendant notre voyage.

Nous étions toujours humbles, calmes et souriants. Finalement nous fûmes récompensés. L'Institut de Sciences Politiques de Ho-Chi-Minh ville nous permit d'organiser une conférence pour les intellectuels, les érudits, les membres du parti communiste et les

fonctionnaires du gouvernement. On avait prévu des places pour trois cents personnes. Mais grâce à notre pratique de la parole affectueuse et de l'écoute attentive, à la dernière minute nous les persuadâmes de laisser entrer la foule. Ce jour-là plus de mille personnes assistèrent à la conférence. Je fis part de notre expérience de l'enseignement de la pratique en Occident. Le public fut très intéressé. À la fin il nous posa des questions, entre autres celle-ci : « Si vous prenez refuge dans les Trois Joyaux (le Bouddha, le dharma et la sangha) avez-vous encore le droit d'aimer votre pays et le parti communiste ? » Ma réponse vint très vite et fut très simple : « Si, en prenant refuge dans les Trois Joyaux, vous perdez votre droit d'aimer votre pays et le parti, à quoi bon prendre refuge ? » Tout le monde applaudit longtemps. On rapporta cette phrase au gouvernement central et à chacune des branches du parti.

C'est pourquoi lorsque j'allai à Huê, je fus autorisé à m'adresser aux membres du parti communiste, aux intellectuels et aux fonctionnaires du gouvernement. Six ou sept mille personnes vinrent. Et quand nous allâmes à Hanôï pour la seconde fois, cinq conférences furent organisées pour les membres du parti communiste, les fonctionnaires du gouvernement et les intellectuels. Il s'avéra qu'ils étaient tous assoiffés de spiritualité. En notre présence ils eurent l'occasion de l'exprimer ouvertement. À l'Institut d'Études Politiques de Ho-Chi-Minh à Hanôï, plusieurs organisateurs firent remarquer que le dialogue entre marxisme et bouddhisme était crucial. Ils admirèrent que le bouddhisme pouvait leur apprendre beaucoup de choses. Un membre du parti communiste osa même dire que le parti avait commis des erreurs. Les organisateurs exprimèrent le désir de rénover leur pays et d'en apprendre davantage. L'atmosphère était sincère et chaleureuse et vous pouviez sentir la liberté d'expression.

Peut-être était-ce la première fois que les gens osaient dire franchement ce qu'ils pensaient. Comme c'était merveilleux !

J'étais très direct et franc mais je ne blessai personne parce que mon cœur était plein de compassion et de fraternité. Voici le genre de choses que je leur dis : « Vous savez, au Village des Pruniers nous vivons simplement. Moines, nonnes, laïques – nous vivons ensemble comme une famille. Personne ne possède sa propre voiture. Personne n'a de compte en banque personnel. Personne n'a de téléphone personnel. En fait nous sommes de vrais communistes. » Ils s'esclaffèrent à n'en plus finir. Ils n'étaient pas du tout fâchés. Et notre message passa.

Certaines personnes craignaient pour ma sécurité car j'osai aborder des problèmes importants, y compris la corruption au sein du gouvernement. Pourtant nous avons le sentiment de pouvoir dire la vérité, dire ce que nous avons dans le cœur parce que nous savions utiliser le langage de l'affection. Comme nous veillions à communiquer avec la parole juste pour les aborder, les membres du gouvernement ressentaient de moins en moins de peur et de colère à notre égard et un vrai changement s'est produit dans leur cœur. Cette expérience illustra avec force la façon dont une petite minorité qui a une pratique assidue peut inspirer la majorité. L'individu est capable de transformer la collectivité.

L'instant vous appartient, lui seul, et vous avez la possibilité de faire un choix : Vous pouvez poursuivre vos désirs et alors, aux yeux du monde, vous paraîtrez puissant, mais je peux vous assurer que vous ne trouverez pas le bonheur. Ou bien vous pouvez cultiver les cinq pouvoirs spirituels et faire en sorte que la force du bodhisattva vous anime et anime ceux qui vous sont chers, le milieu où vous travaillez et votre communauté. C'est le chemin qui vous apportera le

vrai bonheur. C'est le seul chemin qui vous permettra de transformer le monde.

OceanofPDF.com

APPENDICE A

MÉDITATIONS AU QUOTIDIEN POUR CULTIVER LE POUVOIR

Voici un certain nombre d'exercices concrets destinées à renforcer notre pouvoir, notre énergie spirituelle. On peut les mettre en pratique, ou disons les faire avec plaisir n'importe où et à tout moment. Un grand nombre de ces exercices peuvent être considérés comme des méditations. Quand vous pensez à la méditation, vous pouvez penser à un moine assis, dans une immobilité parfaite, insensible au bruit, impassible. C'est une forme de méditation, mais il en existe bien d'autres que vous pouvez aimez faire chez vous ou au travail pendant seulement quelques minutes.

La méditation s'effectue en deux étapes. La première s'agit de faire une pause, de calmer l'esprit et de se concentrer. En second lieu il s'agit de regarder les choses en profondeur pour acquérir la vision profonde. Tout d'abord, vous vous concentrez sur une seule chose, comme vos pas ou votre souffle. Vous vous concentrez toujours sur quelque chose. De même la pleine conscience est toujours la pleine conscience de quelque chose. Vous ne pouvez pas vous concentrer sur rien ni avoir pleine conscience de rien. Aussi pour pratiquer la pleine conscience avez-vous besoin d'un objet. Quand vous concentrez votre

attention sur votre souffle, votre respiration est l'objet de votre pleine conscience et concentration. Quand vous produisez l'énergie de la pleine conscience, celle-ci embrasse l'objet de votre concentration et le maintient en vie dans votre esprit.

Si vous continuez à vous concentrer, vous pourrez acquérir la vision profonde, la seconde étape de la méditation. Par exemple, quand vous éprouvez de l'irritation ou de la colère, vous pouvez fixer votre attention sur elle pour en découvrir la cause première. Puis, si vous pratiquez la pleine conscience et la concentration pendant un certain temps, vous parviendrez à connaître la vraie nature de votre colère et votre vision profonde vous en libérera. Quand l'objet de votre investigation est intéressant, vous parvenez facilement à la pleine conscience et à la concentration. Quand une conférence ou un exposé vous intéresse, vous n'avez aucune peine à y prêter attention. Si elle est ennuyeuse, vous ferez de votre mieux mais cependant vous aurez de la peine à vous concentrer. Donc une des clés de la réussite est de choisir pour la pleine conscience et la concentration un objet intéressant. Vous parviendrez ainsi d'autant plus rapidement à la vision profonde.

LA RESPIRATION CONSCIENTE

Voici un court poème que je vous suggère d'apprendre par cœur pour vous aider à pratiquer la respiration consciente. Vous pouvez vous remémorer ce poème pendant votre méditation assise ou marchée.

J'inspire, j'expire,
Plus profonde, plus douce
Je me calme, je relâche.
Je souris, je suis libre.

Moment présent, moment merveilleux.

Les deux premiers mots « j'inspire, j'expire » signifient « j'inspire, je sais que j'inspire ; j'expire, je sais que j'expire. » Quand vous inspirez, vous vous concentrez sur une seule chose : votre inspiration. Vous détachez votre esprit de tout le reste et vous vous concentrez totalement sur votre inspiration. De la même façon vous vous concentrez ensuite sur votre expiration. C'est le premier exercice. Vous pouvez continuer à répéter mentalement les mots « J'inspire, j'expire » pour vous aider à rester en contact avec votre souffle.

Ne détachez pas votre esprit de votre respiration et ne le laissez pas vagabonder. « J'inspire, je sais... Tiens ! J'ai oublié d'éteindre la lumière dans ma chambre. » Ce n'est pas de la concentration parce que votre esprit saute d'une chose à une autre. Exercez-vous à maintenir le contact avec votre inspiration tant qu'elle dure depuis son début jusqu'à sa fin. Votre inspiration peut durer seulement quatre ou cinq secondes. Chacun est capable d'être présent à cent pour cent avec son inspiration pendant cette durée. Quand vous pratiquez l'inspiration et l'expiration en pleine conscience pendant une minute, vous cessez de penser pendant une minute. Quel plaisir de ne plus penser et d'être tout simplement ! La plupart de vos pensées vous empêchent d'être, parce qu'absorbé dans vos pensées, vous n'êtes ni présent ni vraiment vivant, et vous ne pouvez pas apprécier les merveilles de la vie. « Je pense, donc je ne suis pas. » « Je pense, donc je me perds dans mes pensées. » Se perdre dans ses pensées, ce n'est pas être.

Supposez que votre enfant soit avec vous, souriant et radieux comme une fleur. Si vous êtes occupé à penser au passé, à l'avenir, à vos projets, à vos difficultés ou à vos peines, vous êtes perdu dans vos pensées. Alors vous ne pouvez pas profiter de la présence de votre charmant petit garçon ou de votre charmante petite fille car vous êtes

absent. Si vous ne vous laissez pas emporter par vos pensées, vous êtes présent dans l'ici et maintenant pour rencontrer les véritables merveilles qui sont à proximité : votre petit garçon ou votre petite fille. Cela signifie que vous êtes disponible pour eux et qu'ils sont disponibles pour vous.

Simplement une inspiration et une expiration peuvent vous aider à interrompre le cours de vos pensées habituelles et à revenir à l'ici et maintenant. Quand vous reprendrez la respiration consciente, votre esprit se reliera immédiatement à votre corps. Dans votre vie quotidienne, votre corps est peut-être ici, mais votre esprit est ailleurs. Heureusement votre respiration peut servir de pont entre eux. Dès l'instant où vous revenez à votre respiration et respirez en pleine conscience, votre esprit et votre corps se réunissent. C'est merveilleux et c'est très facile. Cela ne prend pas beaucoup de temps – peut-être cinq ou dix secondes tout au plus – et soudain vous passez d'un état de dispersion à la pleine conscience, à la concentration. Parce que votre esprit est revenu dans votre corps, vous êtes devenu vraiment présent. Et quand vous êtes vraiment présent, d'autres choses seront également ici pour vous : la vie, ainsi que celle ou celui que vous aimez.

Même quand vous conduisez votre voiture, vous pouvez vous concentrer sur l'inspiration et l'expiration afin d'être vraiment présent. Votre conduite est moins dangereuse quand vous êtes vraiment ici et non pas perdu dans vos soucis et vos inquiétudes. Quand vous arrosez les fleurs dans votre jardin, pratiquez aussi la respiration consciente pour être totalement présent et les apprécier. Arrosez-les avec plaisir. Et une fois que vous savez pratiquer la respiration consciente en conduisant, en faisant la vaisselle ou en vous rendant d'un bâtiment à un autre, vous pourrez inviter des membres de votre famille à faire de même. Vous pouvez vous asseoir

tous ensemble dans votre salle de séjour et pratiquer en commun la respiration consciente. Inutile de regarder la télévision. Tous les membres de la famille peuvent être assis et apprécier vraiment la présence des uns et des autres. Alors un sentiment d'unité et de sérénité naîtra. C'est une pratique étonnante. Pourquoi ne pas pratiquer aussi la respiration consciente avec vos collègues ? Vous pouvez leur montrer comment prendre soin de leur fatigue, de leurs émotions souvent violentes et de leurs souffrances.

Peut-être voudriez-vous maintenant interrompre la lecture de cette page pour pratiquer « J'inspire, j'expire » pendant une, deux ou trois minutes jusqu'à ce que vous soyez vraiment concentré sur votre inspiration et sur votre expiration. Vous vous rendrez compte que la qualité de votre respiration s'améliore rapidement. N'essayez pas d'obtenir un résultat. D'elle-même, votre inspiration devient plus profonde et votre expiration plus lente, plus détendue et plus apaisante.

S'ASSEOIR EN PLEINE CONSCIENCE

S'asseoir tranquillement est un privilège. Quand Nelson Mandela est venu en France pour la première fois après avoir été libéré de prison, les journalistes l'interrogèrent et lui demandèrent ce qu'était son désir le plus profond. Il répondit : « M'asseoir et ne rien faire. Depuis que j'ai été libéré de prison, je n'ai pas eu ce luxe. J'ai été tellement occupé. Aussi ce que je désire le plus, c'est m'asseoir et ne rien faire. » Avoir l'occasion de s'asseoir et prendre plaisir à inspirer et à expirer, voilà quelque chose de prodigieux. Quand vous inspirez et expirez, vous n'avez pas d'effort à faire. Je vous en prie, faites-le pour Nelson Mandela, pour l'amour de toutes les personnes qui courent et

n'ont pas le temps de revenir à elles-mêmes et simplement d'être. À notre époque, c'est un luxe d'être simplement assis et de ne rien faire. C'est également crucial pour nous nourrir et guérir.

Trouvez une position confortable soit sur un coussin soit sur une chaise. Sur une chaise, posez les deux pieds bien à plat sur le plancher. Restez assis le dos droit, mais pas raide. Libérez le poids de votre corps sur le coussin ou sur la chaise, détendez votre abdomen. Portez toute votre attention sur votre inspiration et votre expiration. Quand votre esprit s'égaré – cela arrive – ramenez doucement votre conscience à votre respiration.

La méditation assise, c'est d'abord ne rien faire et se détendre. Si vous connaissez l'art de respirer et de sourire, le plaisir d'être assis deviendra de plus en plus intense. Puis, grâce à la pleine conscience et à la concentration, vous pénétrerez davantage dans la réalité de votre corps, de votre conscience et de votre situation. Quand vous avez une vision claire vous ne courez pas le risque de commettre autant d'erreurs. Vous avez l'occasion de faire ce qui convient pour apporter le bien-être à vos bien-aimés et à vous-même. Voilà le bénéfice de la méditation assise.

LA MARCHE EN PLEINE CONSCIENCE

J'aimerais m'étendre un peu plus sur la pratique de la marche en pleine conscience que j'ai abordée dans le chapitre 3. Tout le monde a besoin de marcher. Quand nous allons à pied de notre lieu de travail au métro, au parking ou aux toilettes, que ce soit une centaine de mètres ou seulement quelques pas, nous pouvons toujours prendre plaisir à faire la marche méditative. Cela signifie que nous apprenons

à marcher en étant conscient de chaque pas que nous faisons, libérés de toute pensée et de tout projet.

Premier exercice (premier vers du poème).

Quand j'inspire, je fais en général deux pas. Je dis silencieusement avec mes pieds « J'inspire, j'inspire. » Je concentre mon attention sur la plante de mes pieds. Je touche le sol comme si j'embrassais la terre avec mes pieds, avec beaucoup d'amour. Quand j'expire, je fais encore deux pas et je dis « J'expire, j'expire. » Aussi le rythme est-il « J'inspire, j'inspire. J'expire, j'expire. » Si vous voulez marcher tranquillement, vous pouvez faire de même. Touchez la terre en pleine conscience. Respirez naturellement et synchronisez vos pas avec votre respiration. Ne restez pas dans votre tête mais faites descendre votre attention jusqu'à la plante de vos pieds. Vos pas seront bien plus solides, bien plus stables. La stabilité pénétrera dans votre corps et votre conscience. Marchez comme une personne libre. Vous n'êtes plus esclave de vos projets, de vos soucis. Chaque pas que vous faites vous aide à reconquérir votre liberté.

Je marche parce que je veux marcher, non pas parce que quelqu'un m'incite ou me force à le faire. Je marche en tant que personne libre et je me réjouis de chaque pas que je fais. Je ne me hâte pas, je veux vraiment être dans l'ici et maintenant et être en contact avec la vie à chaque pas que je fais. « J'inspire, j'inspire. J'expire, j'expire. » Cela peut être très agréable parce que vous sentez cette liberté en vous. Vous êtes celui qui marche, vous n'êtes pas tiré par le passé, par l'avenir ou par vos projets. Vous êtes vous-même, vous êtes le chef.

Deuxième exercice (deuxième vers du poème).

Après le premier exercice, continuez avec le second : « Plus profonde, plus douce. » Cette ligne signifie : J'inspire et mon

inspiration devient plus profonde ; j'expire et mon expiration devient plus douce naturellement. Vous pouvez dire « plus profonde » à chaque pas que vous faites en inspirant, et « plus douce » à chaque pas que vous faites en expirant. Dites-le avec vos pieds, non pas avec votre mental. Vous êtes conscient du nombre de pas pendant votre inspiration et pendant votre expiration selon la capacité de vos poumons. Peu importe leur nombre, pourvu que vous soyez à l'aise. Si vous considérez la marche méditative comme un dur labeur, vous ne pratiquez pas correctement. La pratique devrait vous guérir, vous transformer et être agréable à la fois.

Troisième exercice (troisième vers du poème).

Ensuite, vous pouvez pratiquer « Je me calme, je relâche », ce qui signifie : En inspirant, je me calme ; en expirant, je relâche toutes les tensions de mon corps et de mon esprit. Ne répétez pas les mots mécaniquement. Quand vous dites « Je me calme » avec vos pieds, vous devez sentir le calme dans votre corps ou dans vos sentiments. En prenant plaisir à faire chaque pas dans la concentration avec d'autres personnes, vous les soutenez et vous êtes également soutenu par leur présence et leur pratique. Si vous appréciez chaque pas que vous faites avec résolution, calme, sérénité et un esprit libre, vous contribuez considérablement à améliorer la qualité de vie d'autrui.

Vous devez être capable de lâcher prise. Quoiqu'il arrive, un problème ou un incident ne devrait en aucun cas vous enlever votre bonheur et votre sérénité. N'avez-vous pas en vous le Bouddha, l'énergie de l'éveil ? Le Bouddha est avec vous quand vous souriez en pleine conscience. Le Bouddha est avec vous quand vous marchez en pleine conscience. Le Bouddha est avec vous quand vous buvez du thé paisiblement. Vous êtes capable de boire votre thé, de marcher et de respirer de cette façon. Ne croyez pas que le Bouddha est une

notion abstraite. Très concret, il est l'énergie de la pleine conscience toujours à votre disposition, si vous savez l'utiliser.

Je connais une femme d'affaires qui pratique toujours la marche en pleine conscience d'un bâtiment à un autre. Au lieu de courir, elle se donne assez de temps pour apprécier chaque pas qu'elle fait. Et, pendant ce temps-là, elle cesse vraiment de penser à sa société. Elle sait se traiter avec amour.

Marcher en pleine conscience est quelque chose que nous pouvons tous apprendre. Quel bonheur de sentir que nous sommes vivants, que nous marchons sur cette belle planète ! Nous sommes nombreux à avoir acquis l'habitude de courir, à être incapables de vivre intensément dans l'ici et maintenant. Si nous marchons seulement pour atteindre une destination, nous sacrifions la marche elle-même. Alors nous ne sommes pas en vie pendant le temps de la marche. Quelle perte ! Où est le royaume de Dieu ? Le royaume de Dieu est à votre disposition dans l'ici et maintenant. Si vous savez marcher en pleine conscience, vous pouvez entrer en contact avec le royaume de Dieu à chaque pas que vous faites. C'est simplement une question d'entraînement. Il y a tant de merveilles à votre disposition à tout moment.

Un jour, au Hameau du Bas (Lot-et-Garonne) nous pratiquions la marche méditative en compagnie de nombreux moines et nonnes catholiques. Sur le chemin menant aux bois, nous avons traversé une prairie couverte d'une multitude de petites fleurs printanières de toutes les couleurs. Comme nous marchions en pleine conscience et trouvions agréable chaque pas que nous faisons, nous étions en contact avec la vie et ses splendeurs disponibles au mois de mai. La marche était joyeuse et guérissante. Nous marchions silencieusement et prenions simplement plaisir à toucher la terre avec nos pieds et à nous relier à tout ce qui était présent dans l'ici et maintenant. Quand

nous arrivâmes dans les bois, nous nous assîmes, nous prêtâmes l'oreille au chant des oiseaux et prîmes plaisir à regarder les rayons de soleil à travers les feuilles. Que c'était magnifique ! La plupart d'entre nous étaient moines et moniales, bouddhistes et catholiques. Je menais la marche, me tournai soudain vers un moine français du Village des Pruniers et je lui dis : « Frère, le paradis, c'est maintenant ou jamais. » Il acquiesça d'un signe de tête et sourit. Le Paradis n'est pas une idée. Le royaume de Dieu n'est pas une idée. C'est une réalité, parce que la vie est ici même avec toutes ses merveilles.

Si nous ne sommes pas capables d'être dans l'ici et maintenant, nous ne serons pas capables d'entrer dans le royaume de Dieu ou au paradis. Mais avec un peu d'entraînement, nous pourrons nous arrêter dans l'ici et maintenant, et entrer profondément en contact avec la vie. Alors tout le reste s'améliorera dans notre existence, car nous serons plus solides, plus libres et plus heureux. Prendre le temps de marcher régulièrement, en pleine conscience, nous aidera à nous transformer, afin de mieux prendre soin de nous-mêmes, de notre famille et de nos collègues au travail.

SOURIRE EN PLEINE CONSCIENCE

Le quatrième exercice est « Je souris, je suis libre. » « En inspirant, je souris. En expirant, je lâche prise. En inspirant, je souris à mon corps. En expirant, j'apaise mon corps. En inspirant, je souris à mes sensations. En expirant, je les apaise. Je souris, je suis libre. »

Sourire est une pratique efficace. Vous n'avez pas besoin d'être joyeux à cent pour cent pour sourire, parce que sourire est une pratique de yoga, yoga de la bouche. Même si vous ne vous sentez pas joyeux, sourire contribue à détendre les muscles de votre visage.

Il y a à peu près trois cents muscles sur votre visage et quand vous êtes en colère ou angoissé, ces muscles se crispent. Regardez-vous dans une glace à ce moment-là et vous verrez la tension sur votre visage. Mais si vous savez respirer et sourire, la tension disparaîtra rapidement et vous vous sentirez beaucoup mieux. Vous pouvez aider une personne tendue en lui souriant. Elle se sentira beaucoup mieux après un tel sourire. « En inspirant, je souris. En expirant je suis libre de toute tension. »

En inspirant, vous pouvez vous rendre compte que vous êtes furieux de ce que vous a dit ou fait une autre personne. En expirant vous souriez parce que vous savez que vous êtes capable d'embrasser cette colère et de rester en paix. Écrivez la phrase suivante sur un petit morceau de papier de la taille d'une carte de crédit que vous mettez dans votre portefeuille : « Bien qu'à l'instant même je sois furieux contre ma bien-aimée, au fond de moi je sais que je suis capable d'être en paix. » Alors, quand vous êtes sur le point de perdre votre sang-froid, sortez le papier, lisez-le et mettez-vous à inspirer et à expirer en pleine conscience. Il est essentiel d'agir rapidement avant de vous faire du mal, à vous et à votre bien-aimée. Mettez donc le Bouddha dans votre portefeuille et chaque fois que vous avez besoin de lui, sortez le mantra, lisez-le et retournez à la pratique.

MOMENT MERVEILLEUX

Le dernier exercice du poème est : « En inspirant, je m'établis dans le moment présent. En expirant, je sais que c'est un moment merveilleux. Moment présent, moment merveilleux. »

Nous avons appris que le seul instant où nous soyons vraiment en vie est l'instant présent. Il en est ainsi pour les détenus qui purgent

une longue peine de prison. Quand j'ai fait une causerie à la Maison de Correction du Maryland près de Washington D.C., j'ai dit aux 150 prisonniers qu'il est possible d'être heureux dans l'ici et maintenant. « Quand je suis entré dans cette prison en franchissant un très grand nombre de portes en métal, j'ai remarqué que la qualité de l'air à l'intérieur est exactement la même qu'à l'extérieur. Le ciel, quand on le regarde d'ici, est aussi bleu que le ciel à l'extérieur, et les plantes dans l'enceinte de la prison sont aussi vertes que l'herbe à l'extérieur. Vous avez ici toutes les conditions nécessaires pour pratiquer la marche en pleine conscience et la respiration consciente. Si vous savez faire ces exercices, cet instant sera un instant précieux. Vous n'avez pas besoin d'être libéré de ce lieu pour être heureux. » Les prisonniers ont écouté attentivement et ils ont été motivés pour faire ces exercices.

Dans n'importe quelle situation difficile, si nous savons nous ouvrir aux conditions du bonheur et du bien-être qui nous sont toujours accessibles, l'instant présent sera un instant précieux. Le bonheur est à notre disposition dans l'ici et maintenant. Il faut de la pratique pour être dans l'instant présent. Nous devons nous entraîner à résister à notre tendance de courir vers l'avenir et de vivre dans le passé. Il nous faut apprendre à célébrer la vie dans l'instant présent.

APAISER LES ÉMOTIONS FORTES

Nous sommes nombreux à souffrir d'émotions violentes et douloureuses et à ne pas savoir les gérer. Quand vous ressentez en vous une sensation qui vous trouble, répétez-vous : « En inspirant, je suis présent à ma sensation. En expirant, j'apaise ma sensation. »

Quand vous prononcez ces mots, votre émotion commence à s'apaiser. L'émotion peut être le désespoir, la peur ou la colère, mais quelle qu'elle soit, la respiration consciente l'apaisera.

Lorsque vous sentez monter en vous une émotion forte, revenez à vous-même et commencez à pratiquer la respiration consciente afin d'engendrer l'énergie de la pleine conscience pour vous protéger. Soyez présent à votre émotion et ne la laissez pas vous submerger. Ne devenez pas victime de vos émotions.

C'est comme lorsque vous savez qu'une forte tempête menace. Vous devez faire votre possible pour protéger votre maison afin qu'elle ne soit pas endommagée par les vents. Les émotions fortes viennent de l'intérieur, des profondeurs de votre conscience. Il en est de même pour l'énergie de la pleine conscience. Alors asseyez-vous dans une position stable, sur une chaise avec les pieds à plat sur le plancher ou les jambes croisées sur un coussin, ou bien encore allongez-vous et préparez-vous à ressentir l'émotion. Commencez à inspirer et à expirer, et fixez l'attention sur votre abdomen. Pourquoi votre abdomen ? Quand vous voyez un arbre dans une tempête et que vous fixez votre attention sur le sommet de l'arbre, vous vous sentez vulnérable. Vous avez l'impression que l'arbre est trop fragile pour résister à la tempête, parce que les petites branches et les feuilles au sommet de l'arbre s'agitent violemment dans le vent. Vous avez l'impression que l'arbre sera emporté par une bourrasque. Mais si vous fixez votre attention sur le tronc, vous avez une impression toute différente. Vous voyez que l'arbre est solide et profondément enraciné dans le sol. Vous savez donc que l'arbre résistera à la tempête.

Vous êtes aussi un arbre et l'émotion forte que vous ressentez est la tempête qui approche. Si vous ne vous y préparez pas, vous pouvez être emporté. Se préparer signifie se mettre à respirer consciemment

et transférer votre attention du niveau du cerveau au niveau du ventre, juste au-dessous du nombril. C'est ce qu'on appelle la respiration abdominale. Fixez simplement toute votre attention sur votre ventre et prenez conscience du soulèvement ou de l'abaissement de votre abdomen, qui est le tronc de votre arbre. Ne restez pas au niveau du cerveau, parce que c'est là que les vents de la tempête soufflent le plus fort. Il est dangereux de rester au niveau de la pensée. Descendez et saisissez le tronc de l'arbre juste au-dessous du nombril, là où vous serez en sécurité.

C'est une pratique simple, mais efficace. Vous êtes conscient qu'une émotion n'est qu'une émotion. C'est juste un petit fragment de votre être. Vous êtes bien plus que votre émotion. Cela aide beaucoup de savoir qu'une émotion vient, s'attarde un moment puis s'éloigne, tout comme une tempête. Si vous avez conscience de leur nature, vous n'aurez pas peur de vos émotions. Nombreux sont les jeunes qui ne savent pas gérer leurs émotions et qui souffrent considérablement. Ils croient que la seule façon de mettre fin à leurs souffrances est le suicide. Pourtant il n'est pas difficile de gérer vos émotions. Pourquoi devriez-vous mourir à cause d'une émotion ?

Quand vous fixez votre attention sur votre abdomen pendant quinze ou vingt minutes et prenez refuge dans la pratique, votre émotion s'apaisera. Alors vous vous sentirez serein et heureux, parce que vous saurez qu'il existe une façon de gérer vos émotions. La prochaine fois qu'une émotion surviendra, vous pourrez faire exactement la même chose.

Quand vous connaissez cette pratique et que vous avez confiance en elle, vous pouvez aider un proche accablé par une émotion forte. Vous pouvez lui dire : « Viens, assieds-toi à côté de moi. Prends ma main. Pratiquons la respiration consciente et prêtons attention à notre abdomen qui se soulève et s'abaisse. » En tenant la main de

cette personne, vous pouvez transmettre votre énergie et votre confiance. Vous inspirerez et expirerez ensemble et quinze ou vingt minutes plus tard, la personne se sentira mieux. À l'avenir, elle pourra agir ainsi toute seule. Apprendre à un ami à faire cette pratique peut lui sauver la vie un jour.

Je vous conseille de ne pas attendre que survienne une émotion forte pour vous exercer à cette pratique. Vous oublieriez sûrement de la faire au moment opportun. Apprenez-la tout de suite. Exercez-vous un quart d'heure par jour. Restez assis ou couché dans une position stable et pratiquez la respiration consciente. Prenez plaisir à inspirer et à expirer, et fixez votre attention sur votre abdomen. La respiration abdominale peut être très profonde, très lente et très puissante. Si vous continuez ces exercices pendant trois semaines, vous aurez acquis une bonne pratique. Quand surviendra une émotion forte, vous vous souviendrez de la pratique et vous réussirez à apaiser votre émotion. À chaque fois, votre émotion deviendra un peu moins forte. Vous n'avez pas à lutter ; vous laissez simplement l'énergie de la pleine conscience envelopper votre émotion. Alors elle s'affaiblira et retournera dans les profondeurs de votre conscience.

LA RELAXATION TOTALE

Dans n'importe quelle profession on peut tirer avantage à se détendre complètement tous les jours ou toutes les semaines. Peut-être y-a-t-il un endroit dans votre bureau où vous pouvez pratiquer la relaxation totale pendant un quart d'heure. Vous pouvez aussi la pratiquer chez vous. Une fois que vous avez bénéficié de votre propre pratique pour vous ressourcer, vous pouvez offrir une séance de relaxation totale à votre famille ou à vos collègues. Et ceci

quotidiennement. Quand vos collègues et vos employés sont accablés par le stress, ils sont beaucoup moins efficaces dans leur travail et s'absentent parce qu'ils sont malades. C'est une perte coûteuse pour l'entreprise. Aussi quinze minutes de relaxation après trois ou quatre heures de travail sont utiles. Vous pouvez vouloir diriger vous-même la séance, ce qui vous apportera beaucoup de joie. Vous êtes d'autant plus heureux que vous rendez les gens heureux et détendus.

Au cours de la relaxation en groupe, une personne peut diriger les exercices en suivant les instructions que voici, éventuellement avec des variations. Vous pouvez inviter une cloche au début et à la fin des exercices pour aider les gens à entrer facilement dans la détente. Quand vous procédez seul, vous pouvez écouter un C.D. pour vous guider.

Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps. Installez-vous confortablement. Laissez votre corps se détendre. Soyez conscient du plancher sous votre corps... et du contact de votre corps avec le plancher. Laissez votre corps s'enfoncer dans le sol. Prenez conscience de votre respiration, inspiration et expiration... de votre abdomen qui se soulève et s'abaisse quand vous inspirez et expirez... Il se soulève... il s'abaisse... il se soulève... il s'abaisse.

Inspirez, expirez... Tout votre corps se sent léger... comme un nénuphar qui flotte sur l'eau... Vous n'avez à aller nulle part... rien à faire. Vous êtes aussi libre que le nuage flottant dans le ciel.

En inspirant, prenez conscience de vos yeux. En expirant, laissez-les se détendre. Laissez-les s'enfoncer dans les orbites... Relâchez la tension dans tous les muscles minuscules qui entourent vos yeux... Nos yeux nous permettent de voir un paradis de toutes sortes de formes et de couleurs merveilleuses... Laissez vos yeux se reposer... Envoyez-leur de l'amour et de la gratitude.

En inspirant, portez votre attention à votre bouche. En expirant permettez-lui de se détendre. Relâchez la tension autour d'elle... Vos lèvres sont les pétales d'une fleur... laissez un doux sourire s'épanouir sur vos lèvres... Souriez et relâchez la tension dans des centaines de muscles de votre visage... Sentez la tension se relâcher dans vos joues... votre mâchoire... votre gorge.

En inspirant, prenez conscience de vos épaules. En expirant laissez-les se détendre... et s'enfoncer dans le plancher... Laissez toute la tension accumulée s'écouler dans le plancher... Vous portez un tel poids sur vos épaules !... Maintenant permettez-leur de se relâcher alors que vous prenez soin d'elles.

En inspirant, soyez conscient de vos bras. En expirant détendez-les. Laissez-les s'enfoncer dans le plancher... Faites de même pour vos avant-bras... vos coudes... vos poignets... vos mains... vos doigts... vos moindres muscles... Remuez un peu les doigts, si vous en éprouvez le besoin, pour aider les muscles à se détendre.

En inspirant, prenez conscience de votre cœur. En expirant, laissez-le se détendre. Notre cœur bat pour nous nuit et jour et pourtant, nous l'avons toujours négligé par notre façon de travailler, manger et gérer l'anxiété et le stress. Embrassez-le maintenant avec pleine conscience et tendresse. Réconciliez-vous avec lui et prenez soin de lui.

En inspirant, prenez conscience de vos jambes. En expirant laissez-les se détendre. Relâchez toute la tension dans vos jambes... vos cuisses... vos genoux... vos mollets... vos chevilles... vos pieds... vos orteils... tous les petits muscles de vos orteils... Vous avez peut-être envie de remuer un peu vos orteils pour les aider à se détendre. Envoyez-leur votre amour et votre tendresse.

Ramenez votre attention à votre respiration... à votre abdomen qui se soulève et s'abaisse.

En suivant votre respiration, prenez conscience de vos bras et de vos jambes... Vous pouvez avoir envie de les bouger un peu et de les étirer.

Quand vous êtes prêt, asseyez-vous lentement... levez-vous doucement.

Il est possible de modifier cette courte relaxation guidée selon vos besoins particuliers. Vous pouvez y consacrer seulement cinq minutes ou plus longtemps, comme il vous plaira. Cet exercice peut guider votre attention sur le système digestif, à chacun des organes internes ou à toute partie du corps qui a besoin de l'attention et des soins : les cheveux, le cerveau, les oreilles, le cou, les poumons... Embrassez chaque partie du corps avec votre amour, votre gratitude et votre tendresse pendant que vous l'enveloppez de votre pleine conscience de la respiration.

LA GESTION DU STRESS

La mise en œuvre d'un programme de gestion du stress dans votre société ou votre entreprise ne coûte pas cher. Il est important d'entraîner quelques personnes dans l'art de gérer le stress. Ces personnes doivent pratiquer pour elles-mêmes en premier. Elles doivent être convaincues des bénéfices de la relaxation, du sourire, de la respiration et de la marche en pleine conscience dans leur travail. Ensuite, elles pourront partager leur pratique avec d'autres personnes de l'entreprise.

Au Village des Pruniers, nous pratiquons à retourner à la respiration consciente et à la relaxation toutes les fois que nous entendons la cloche. Dans votre entreprise vous pouvez faire de

même. Vous et vos collègues, vous pouvez choisir de courts extraits de vos morceaux de musique préférés – ne serait-ce que pour une minute. Toutes les heures ou toutes les deux heures, vous les faites diffuser par la chaîne du réseau câblé interne. En entendant la musique, chacun interrompt ce qu'il est en train de faire, prend conscience de son corps, se réjouit de sa respiration et de la relaxation. Il est souhaitable de changer de temps à autre les morceaux de musique. Au bout d'un mois l'atmosphère sera différente. La musique opère comme la voix du Bouddha en vous qui vous rappelle de sourire, de respirer en pleine conscience, de vous vivifier, tout comme la voix de Dieu qui vous rappelle à votre vraie demeure.

RÉPONDRE AU TÉLÉPHONE

Au Village des Pruniers quand le téléphone sonne, nous interrompons ce que nous faisons et revenons à notre respiration. « En inspirant, je me calme. En expirant, je souris. »

Nous inspirons et expirons ainsi pendant trois sonneries avant de prendre le combiné. Ainsi, quand nous répondons, nous sommes calmes et compatissants. La personne à l'autre bout de la ligne s'en rendra compte à la qualité de la voix. Quand vous êtes en contact avec les graines de la sérénité, de la solidité et de la compassion, la qualité de votre conversation est meilleure.

Nombreux sont nos amis qui pratiquent la méditation en téléphonant chez eux et au travail. Chaque fois qu'ils entendent le téléphone sonner, ils s'arrêtent et respirent en pleine conscience. Ils trouvent du plaisir à inspirer et à expirer, et ainsi ils sont plus calmes, plus sereins ; ce comportement exerce un effet particulièrement

positif sur leurs affaires. Je connais un P-DG qui pratique toujours la respiration consciente avant de répondre au téléphone. À ce qu'il m'a dit, cela l'aide à être parfaitement présent pendant la communication téléphonique.

MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

Manger en pleine conscience est aussi une pratique extraordinaire. Au cours du repas, nous focalisons notre attention seulement sur deux choses : la nourriture et l'environnement. Nous ne pensons ni au passé, ni à l'avenir et nous ne sommes préoccupés ni par nos projets, ni par nos soucis. Nous concentrons toute notre attention sur la nourriture et notre entourage. Nous nous exerçons à manger de façon à ressentir de la joie et du bonheur au cours du repas. Quand nous prenons une cuillerée d'aliment, nous en sommes conscients. Nous la regardons profondément afin de voir que c'est un cadeau du Ciel, de la Terre et de beaucoup de travail difficile. Après quelques secondes de regard profond, nous la mettons dans la bouche et mâchons attentivement.

Quand je prends un morceau de carotte, j'aime être avec la carotte. C'est comme lorsque j'ouvre la porte ou j'allume un bâtonnet d'encens. Comme je vous l'ai dit précédemment, on m'a appris à m'investir à cent pour cent dans l'acte de fermer la porte ou d'allumer un bâtonnet d'encens. Je fais la même chose, corps et esprit parfaitement unis pour prendre un morceau de carotte. Je regarde le morceau de carotte pour le reconnaître comme tel. Si mon esprit était préoccupé par d'autres choses – qu'il s'agisse de mes projets, du passé ou de l'avenir – je ne saurais pas que j'ai mis un morceau de carotte dans ma bouche.

Je vous invite donc à manger en pleine conscience. Avant de mettre le morceau de carotte dans votre bouche, vous pourriez prononcer en silence son nom : « carotte » comme si vous appeliez le nom de votre bien-aimé et le morceau de carotte se révèle clairement à vous. Ayez conscience que c'est de la carotte que vous mettez dans votre bouche. Sachez que vous mâchez de la carotte et non vos projets, votre chagrin, votre colère, le passé ou l'avenir.

Ne faites qu'une chose à la fois. Lorsque vous prenez le morceau de carotte ainsi, une vision profonde pourrait surgir. Vous verrez tous les éléments qui ont permis à la carotte d'exister. Vous pourrez voir la Terre, les rayons de soleil et les nuages flottant dans le morceau de carotte. En fait ce dernier représente tout le cosmos qui vient vers vous. Souriez-lui. Cela ne prend pas beaucoup de temps, peut-être une seconde. Avec la pleine conscience et la concentration, vous atteindrez la vision profonde qui vous fera découvrir la vraie nature de la carotte.

Dans l'Église catholique, les fidèles célèbrent l'Eucharistie. Le prêtre rompt le pain et vous l'offre. Le pain est le corps de Jésus-Christ. Si vous savez le recevoir, vous serez purifié et la vie éternelle vous sera accordée. Un morceau de carotte est aussi le corps du cosmos qui vient à vous. Si vous savez le recevoir, vous êtes béni car vous recevez la vraie vie. Mais si vous le mangez dans l'oubli, c'est-à-dire sans pleine conscience, la vie est absente. Quand vous êtes absorbé dans vos pensées, votre chagrin, vos idées, votre colère, le morceau de carotte n'est plus un ambassadeur du cosmos.

Au Village des Pruniers, nous prenons la première partie de nos repas en silence parce que, si nous parlons beaucoup, nous ne pouvons pas fixer notre attention sur la nourriture, et nous ne sommes pas capables d'apprécier à leur juste valeur ceux qui nous sont chers et qui mangent avec nous. Quand nous mangeons

ensemble avec notre communauté, c'est extraordinaire de faire une pause de temps en temps et d'avoir conscience des personnes toutes proches qui mangent en pleine conscience avec nous. Leur présence est un soutien, elle nous encourage à poursuivre notre pratique. Le silence peut être puissant et éloquent. Il peut nous aider à être présent corps et âme.

Pour mieux savourer la nourriture, nous pouvons manger plus lentement. Mâcher au moins trente fois avant d'avaler chaque bouchée est excellent pour la santé. En mâchant, nous respirons et nous nous détendons, ce qui nous permet d'être présents ici et maintenant. Parfois je mâche ma nourriture en récitant le poème mentionné précédemment : « J'inspire, j'expire. Plus profonde, plus douce. »

Je mâche ma nourriture en suivant ma respiration et je me sens heureux dans l'ici et le maintenant. Il y a des gens qui ont introduit la pratique du repas en silence, en pleine conscience, sur leur lieu de travail. Leurs amis et collègues mangent en silence pendant dix ou quinze minutes avant de commencer à bavarder et ils s'en réjouissent beaucoup.

APPENDICE B

TRAVAIL ET PLAISIR : L'EXEMPLE DE PATAGONIA

Mon expérience du pouvoir, depuis l'époque où j'étais très jeune, est celle d'un moine. J'aimerais vous faire part de l'histoire de quelqu'un qui est parvenu à comprendre le pouvoir spirituel à travers le monde des affaires. Yvon Chouinard entra dans le monde des affaires dans les années 1950, alors qu'il était champion de varappe. Il commença à concevoir, à fabriquer et à vendre des équipements de varappe. En 1964, il édita un catalogue de vente par correspondance d'une page pour son entreprise qu'il appela Patagonia. Le catalogue informait les gens qu'ils devaient s'attendre à un retard dans les expéditions pendant la saison de la varappe parce qu'il ferait de l'escalade. Au milieu des années 1980, son entreprise faisait 20 millions de dollars de chiffre d'affaires et, au milieu des années 1990, elle en faisait 100 millions.

Aujourd'hui Patagonia a un chiffre d'affaires de plus de 230 millions de dollars chaque année. Yvon Chouinard est toujours propriétaire de l'entreprise et il passe une grande partie de son temps à tester des équipements dans le monde entier (pour la randonnée, le kayak et la varappe). Les magazines *Fortune* et *Working Mother* ont

nommé Patagonia comme l'une des cent meilleures entreprises à investir dans le pays. En 2004 Yvon Chouinard a décidé d'appliquer un programme pour sauver les océans. Il y a consacré plus de 22 millions de dollars depuis 1985. Dans son livre *Allons faire du surf (Let My People Go Surfing)*, il parle de la façon dont le bouddhisme et la pleine conscience l'ont aidé dans son entreprise. « Il s'avère, écrit-il, que le meilleur domaine que j'ai trouvé pour appliquer la philosophie zen, c'est le monde des affaires. »

Comme Yvon Chouinard, chacun de nous a connu l'éveil, au moins l'espace d'un instant : un moment de lucidité, un instant de vision profonde et de libération. Cela peut se produire au cours d'une promenade dans les bois ou sur la plage, ou quand on est au calme avec un ami ou un enfant. Ce peut être tout simplement un moment où vous revenez à vous-même en buvant une tasse de thé en pleine conscience : « En buvant mon thé, je sais que je bois du thé. » C'est déjà l'éveil. Vous êtes conscient du fait qu'assis avec des amis, vous buvez du thé. Si vous continuez à pratiquer l'éveil, vous serez encore plus éveillé. Vous commencerez à comprendre quelque chose que vous n'aviez pas pu comprendre dans le passé, et vous direz : « Ah ! Je vois ! » L'éveil le plus complet, qui fait de vous un bouddha, est constitué de petits éveils que nous tous pouvons réaliser au cours de notre vie quotidienne.

L'éveil n'est pas seulement l'affaire des bodhisattvas et des bouddhas. L'éveil est l'affaire de chacun d'entre nous. Grâce à la pleine conscience et à la communauté, nous pouvons nous transformer, transformer nos proches, nos collègues et les personnes qui nous entourent. Notre entreprise peut susciter l'éveil tous les jours pour nous-mêmes, pour notre propre bien-être et bonheur ainsi que celui de tous êtres vivants.

Voici les termes avec lesquels Yvon Chouinard nous explique comment la compassion et la pleine conscience peuvent faire en sorte que notre entreprise nous rende pleinement heureux et soit un véritable cadeau pour nos employés et pour le monde.

Je suis un homme d'affaires depuis près de cinquante ans. Il m'est aussi difficile de prononcer ces paroles que cela l'est pour quelqu'un de reconnaître qu'il est alcoolique ou homme de loi, profession que je n'ai jamais respectée. Les entreprises sont en grande partie coupables de détruire les cultures indigènes, de prendre aux pauvres et de donner aux riches et d'empoisonner la Terre avec les déchets de l'industrie. Pourtant les entreprises peuvent aussi produire des aliments, soigner les maladies, contrôler la croissance de la population, donner du travail et de façon générale enrichir notre vie. Ainsi elles peuvent être utiles et faire des profits sans perdre leur âme.

Je suis un homme d'affaires malgré moi, un enfant des années soixante et j'ai rejeté toutes ces choses. Et pour cette raison, je me sens un peu comme un homme d'affaires samouraï. Si vous étiez un samouraï, vous n'auriez pas peur de mourir, parce que si vous flanchiez un tant soit peu, on vous couperait la tête. Puisque je n'ai jamais voulu être un homme d'affaires, j'ai pu prendre de nombreux risques et enfreindre un grand nombre de règles. Je n'attachais pas grande importance à la réussite ou à la faillite de mon entreprise. Cette attitude m'a permis d'être très libre.

Une année, j'ai fait un voyage en Écosse en hiver et là-bas j'ai acheté un maillot de rugby. C'était au milieu des années soixante, et à cette époque-là les vêtements de sport en vente pour hommes étaient surtout des survêtements gris. Les hommes ne portaient pas les vêtements de sport de couleur vive qu'ils portent maintenant. Mais j'avais ce maillot de rugby avec des rayures bleues, rouges et jaunes.

Je pensais que c'était génial pour la varappe, parce qu'il y avait un col. Aussi les harnais ne vous couperaient pas le cou, et le tissu était vraiment résistant. J'ai donc commencé à porter le maillot en faisant de la varappe, et tout le monde est venu me dire : « C'est génial. Où as-tu trouvé ce super-maillot ? » Alors, vous savez, l'esprit d'entreprise m'a illuminé, j'ai importé quelques maillots d'Angleterre et ils se sont vendus comme des petits pains. J'en ai acheté d'autres, et très vite je me suis mis à fabriquer des shorts et... c'est ainsi que je me suis lancé dans le commerce des vêtements.

Un jour j'ai vu mon ami Doug Tompkins qui portait un pull-over en laine grattée. Je me suis dit : « Ouais, c'est vraiment sympathique. Si on pouvait faire pareil avec du synthétique, afin que ce soit plus pratique à porter dehors, ce serait un produit sensationnel. Ma femme est donc allée au Cal Mart à Los Angeles où on achète du tissu, pour chercher la laine synthétique. Et elle a trouvé une étoffe imitation fourrure qui était vendue pour recouvrir le siège des toilettes. C'était plutôt moche. Mais nous en avons fait une veste, et ça a marché. Ça a marché formidablement. Si vous tombiez dans une rivière en hiver, vous deviez enlever la veste, secouer toute l'eau, et vous pouviez la remettre. Cette veste pouvait vous sauver la vie. Nous avons amélioré petit à petit le produit, jusqu'au milieu des années quatre-vingt, où nous avons sorti une veste genre toison de mouton, une vraie petite merveille. Ce tissu n'était pas seulement fonctionnel, il avait aussi fière allure. Et nous l'avons appelé « synchilla ».

Brusquement notre entreprise a pris son essor, parce que tout le monde courait acheter du « synchilla ». On s'arrachait le tissu. Et le chiffre d'affaires a bondi de 50 % par an. Nous ouvrons de nombreuses opérations de vente en gros aussi bien que nos propres magasins de vente au détail, à partir de fichiers, nous envoyions nos catalogues à des foules de gens y compris ceux qui ne les avaient pas

commandés. Nous nous trouvâmes pris dans ce piège de la croissance, sans jamais vraiment penser à ce que nous faisons. Cette prospérité est venue vers nous et nous l'avons acceptée. En 1989, nous avons planifié une autre croissance de 50 %, nous avons engagé cent nouveaux employés, nous avons acheté tout le stock. Soudain une récession nous frappa de plein fouet. Notre croissance tomba à 20 %. Vous savez, cela ne paraît pas mal, 20 %, mais quand vous êtes prêt pour une croissance de 50 %, c'est un désastre. En même temps notre banque a eu des problèmes financiers, aussi exigeait-elle le remboursement des prêts. Comme vous pouvez l'imaginer, avec une croissance estimée à 50 % chaque année, nous eûmes de vrais problèmes de trésorerie au début. Il me fallait absolument emprunter de l'argent. Mon comptable me fit même entrer en relations avec la Mafia qui acceptait de me prêter de l'argent moyennant un intérêt de 28 %, ce que vous devez payer avec les cartes de crédit de nos jours – soit dit en passant. En tout cas, ce fut une vraie crise pour nous ; nous étions au bord de la faillite. Mon entreprise était à bout de souffle.

En plein milieu de la crise, je pris dix de nos collaborateurs les plus importants et nous allâmes faire un tour en Patagonie – la vraie Patagonie, en Amérique du Sud. Nous marchions environ une demi-heure dans la nature sauvage, puis nous nous asseyions en cercle et nous nous posions des questions : « Que faisons-nous ici ? Pourquoi sommes-nous dans les affaires ? » Aucun d'entre nous n'avait voulu être homme d'affaires – pas un seul d'entre nous n'était sorti d'une école de commerce – et pourtant nous étions dans les affaires. Alors nous nous sommes mis à nous demander quelles étaient nos valeurs.

Et la première que nous avons évoquée a été la qualité. Nous mettions vraiment notre fierté dans la fabrication du meilleur équipement du monde pour la varappe. Nous « ne faisons pas partie

des meilleurs », nous étions les meilleurs. Il nous était donc important qu'il en soit de même pour les vêtements. Nous nous étions vraiment engagés à faire ce qu'il y avait absolument de mieux. Et nous nous étions engagés à ce que nos vêtements soient conçus selon les principes du design industriel. Nous voulions faire des vêtements vraiment fonctionnels, résistants, et pourtant élégants.

— Eh bien nous ne pouvons pas faire les meilleurs vêtements du monde, remarqua mon styliste.

— Pourquoi pas ? répliquai-je.

— C'est que la meilleure chemise est une chemise italienne en étoffe tissée à la main, les boutons sont cousus à la main, c'est une chemise Armani unique et elle coûte 300 dollars.

— Que se passe-t-il si vous prenez cette chemise et si vous la mettez dans la machine à laver ? demandai-je.

— Oh, c'est impossible, elle rétrécira.

— Eh bien, ce n'est pas de la bonne qualité.

Telle fut ma conclusion. Nous étions nos propres clients, et je savais que nous aimerions laver cette chemise dans un seau, un lavabo ou au bord d'un ruisseau, puis la faire sécher et la mettre dans les deux heures qui suivent avant de monter dans l'avion. Il nous fallut donc chercher ce que nous entendions par qualité. Et il n'existait pas de livre sur cette question. Il nous fallut établir nos propres critères.

Une autre chose que nous apprécions vraiment, c'était la flexibilité des horaires. Quand j'avais un associé dans l'entreprise d'équipement pour la varappe, il partait en expédition pour l'Annapurna dans l'Himalaya, il était absent quatre ou cinq mois et c'était moi qui dirigeais l'entreprise. Puis il revenait et je partais à mon tour, descendais en voiture depuis la Californie jusqu'à la pointe de l'Amérique du Sud et faisais de la varappe pendant six mois pendant

qu'il s'occupait de l'entreprise. C'est pourquoi le titre de mon livre est *Allons faire du surf (Let My People Go Surfing)*. La politique suivie par notre compagnie se résume à ces mots : vous faites du surf quand les déferlantes arrivent. C'est fort simple, n'est-ce pas ? Mais vous savez quoi ? La plupart des gens vont faire du surf mardi prochain à deux heures, parce que c'est le moment où ils ont du temps libre. Vous avez besoin de rester chez vous pour prendre soin de vos enfants lorsqu'ils sont malades. C'est une attitude différente. Si vous êtes un véritable surfer, vous veillez à avoir un travail, un mode de vie qui vous permettent d'aller surfer quand les déferlantes arrivent.

L'autre chose que nous désirions était d'effacer la distinction entre travail, jeu et famille. Nous voulions continuer à fabriquer des choses pour notre usage. Nous voulions avoir notre famille avec nous. Nous ne voulions pas disparaître huit heures par jour. Au commencement, des jeunes mères venaient avec leur bébé dans des boîtes en carton qu'elles posaient sur leur bureau. Cela a marché à peu près pendant un certain temps. Et puis nous avons des bureaux ouverts – nous n'avons pas de bureaux fermés – si bien que cela contribue à une excellente communication entre les membres du personnel. Mais une fois, une mère avait un bébé qui braillait sans arrêt et cela devenait un vrai problème. La mère devait sortir et s'asseoir dans sa voiture avec ce gosse qui hurlait comme un fou. Alors ma femme me dit : « J'en ai assez, nous allons ouvrir une crèche. » Nous avons donc ouvert une des premières crèches d'entreprise en Amérique. C'est une question d'éthique. De plus c'est bénéfique pour l'entreprise. Quarante-vingts pour cent de mes employés étaient des femmes. Je ne voulais pas les perdre. On dit que lorsque vous devez remplacer un employé, cela vous coûte 50 000 dollars. Il valait mieux ne pas perdre un bon employé.

Nous voulions aussi continuer d'embaucher des amis. Personne dans mon entreprise n'avait de maîtrise de gestion. Certains avaient une licence d'anthropologie, d'autres de biologie, de sociologie, etc. Moi j'avais un diplôme de mécanicien en automobile du lycée John Burroughs. Nous préférions embaucher des gens passionnés avec lesquels il serait intéressant d'aller dîner et qui pratiquaient les sports pour lesquels nous fabriquions des équipements plutôt que des gens qui avaient fait des études de commerce. On apprenait le commerce ensemble, sur le tas. C'est bien mieux que d'embaucher un homme ou une femme d'affaires et d'essayer de lui donner la passion du kayak, de la varappe ou d'un autre sport.

Nous voulions fabriquer les meilleurs produits. Nous voulions travailler avec des amis, être entourés d'amis. Nous voulions garder les pieds sur terre et avoir notre famille avec nous. Durant ce voyage en Patagonie, j'adoptai ces valeurs, j'en pris note au fur et à mesure et, petit à petit, elles donnèrent corps à une philosophie des affaires. Quand je revins, il nous fallut licencier une personne sur cinq pour sauver l'entreprise. C'est la chose la plus épouvantable que j'aie jamais eue à faire car c'étaient des amis. Je jurai de ne jamais plus me trouver dans ce genre de situation. Notre objectif fut d'avoir une entreprise plus rentable.

À peu près à la même époque, j'ai commencé à me préoccuper de la dégradation de l'environnement. Nous avons une devise : « Faisons les produits de la meilleure qualité possible » Je la complétais : « Veillons à ne causer aucun dommage inutile. » Non pas « Ne causer aucun dommage », car il n'y a aucun moyen de fabriquer quoi que ce soit sans causer certains dommages. Les ressources ne sont pas inépuisables. Il y a un commencement et une fin à tout, il y a des limites. Mais nous voulions minimiser les dégâts ; c'est une question de degrés.

J'ai également réuni mes employés par groupes de quinze et nous avons passé cinq jours à parler des différentes manières de concevoir les affaires. « Qu'essayons-nous de faire quand nous vendons au détail ? Quelle en est notre philosophie ? Quelle est notre conception de l'urbanisme ? » Je veux dire, nous installons-nous dans les grands centres commerciaux ? Ou bien essayons-nous de trouver des vieux bâtiments et, après les avoir restaurés, allons-nous en faire cadeau au quartier ? J'ai consulté tous les employés de l'entreprise sans exception et nous nous sommes tous orientés dans la même direction. Une fois j'ai fait réaliser une étude sur le profil psychologique de mon personnel. Voici la réponse : « Vous savez, c'est vraiment étonnant. Il faut que je vous dise ceci : je n'ai jamais vu des gens aussi indépendants. En fait ils sont si indépendants qu'ils ne peuvent être employés par aucune autre entreprise. » Je fus ravi d'entendre ces paroles. La seule façon de diriger toutes ces personnes indépendantes, c'est d'obtenir leur consensus. Il faut les convaincre qu'il n'y a pas d'autre solution que celle qui est en harmonie avec ma philosophie.

J'ai toujours pensé qu'un fermier responsable, quand il se retire, laisse la terre en meilleur état qu'elle n'était quand il l'a acquise ; de même un forestier laisse la forêt en meilleur état, il ne se contente pas de faire des coupes. Et un gouvernement responsable prend ses décisions comme si la même société ne devait pas changer pendant les sept prochaines générations. (C'est ce que disent les Iroquois.) Dans le commerce c'est différent. Le P.D.G. d'une entreprise a pour mission de faire des bénéfices pour les actionnaires. J'ai décidé de gérer mon entreprise comme si elle allait encore exister dans cent ans. Nous avons donc pris nos décisions en conséquence. Cela signifie que si le chiffre d'affaires augmente de 10 à 15 % par an, en vingt ou trente ans vous serez une société estimée à plusieurs millions de

dollars – ce qui est naturellement impossible. C'est l'objectif qu'on se fixe en général. Mais nous, nous avons envisagé pour notre entreprise un taux de croissance qui pouvait être maintenu. À partir de ce moment-là, nous avons prospéré. Nous n'avons plus eu de dettes, parce que nous n'avons pas fait confiance aux banques. Nous nous sommes développés grâce à ce que nous avons appelé la « croissance naturelle. » Nous n'encourageons pas la croissance artificielle, en faisant de la publicité dans les zones urbaines pour que les gens achètent nos vêtements comme symboles de statut social et non pour qu'ils les utilisent pour des activités en plein air. J'ai eu des ennuis au début parce que j'ai commencé à vendre à des gens qui voulaient ces vestes en peau de mouton mais qui n'en avaient pas vraiment besoin. C'est pourquoi, toutes les fois que vous fabriquez des produits pour ce genre de personnes, vous êtes à la merci de l'économie, et cela ne me plaisait pas du tout.

L'autre petite leçon à ne pas oublier, c'est qu'on réalise des profits quand on fait ce qu'il faut. Donc, même si certaines années nous avons une croissance de 3 %, nous sommes tout de même bénéficiaires, parce que notre entreprise est structurée pour être rentable avec une croissance de 3 %. La plupart des entreprises, qui n'ont pas une croissance de 10 % ou plus, ne sont pas rentables. Il s'agit tout simplement de la façon dont on structure l'entreprise. Si vous me demandez quels étaient nos bénéfices l'an dernier ou ce qu'ils vont être cette année, je n'en ai aucune idée. D'abord cela ne m'intéresse pas. Je sais simplement que tout se passe bien, et qu'à la fin de l'année nous serons rentables.

La dernière partie de notre mission concerne notre philosophie de l'environnement. On peut distinguer cinq étapes.

1. FAIRE APPEL À LA RÉFLEXION

Je suis convaincu que la plupart des dégâts causés à la planète sont causés involontairement. Ils résultent de l'ignorance : les gens tout simplement ne se posent pas assez de questions. Vous savez, il y a une méthode d'investigation chez Toyota : lorsque vous avez un problème, il faut vous demander « pourquoi » et vous vous posez cinq questions, avant d'essayer de trouver une réponse. Malheureusement la société en général et certainement le gouvernement, ne se posent pas assez de questions. C'est pourquoi nous finissons toujours par examiner les symptômes, non pas vraiment les causes. Prenons un exemple : une femme sur huit aux États-Unis va avoir un cancer du sein. Avant la Deuxième Guerre mondiale, c'était le cas pour environ une femme sur trente ou quarante, mais maintenant, c'est une femme sur huit. Ce n'est pas seulement une question de génétique. Pourtant tous les centres de recherche sur le cancer s'intéressent aux médicaments. Seulement 3 % des chercheurs spécialisés dans le cancer s'efforcent de trouver les causes du cancer du sein. Or on compte environ 300 000 produits chimiques toxiques utilisés de nos jours. N'importe lequel de ceux-ci pris isolément ou en association, pourrait être à l'origine du cancer du sein. Mais l'objectif de notre société n'est pas de nous débarrasser de ces poisons, mais de trouver un médicament. Selon la tradition il n'y a pas d'argent à gagner en découvrant les causes, il y a de l'argent à gagner en fabriquant des médicaments.

Faites appel à votre réflexion – à supposer que vous vouliez nourrir votre famille avec des aliments sains, vous devez savoir quelle est leur provenance. Vous ne pouvez pas aller simplement chez Safeway et acheter des tomates, parce qu'il se peut qu'elles soient importées du Mexique, pays qui utilise encore le DDT. Vous devez connaître le cultivateur et vous devez lui poser des tas de questions.

Nous ne savions pas ce que nous faisons en fabriquant des vêtements. Nous n'en avons aucune idée. Nous nous contentions de téléphoner à un fabricant de tissus pour lui dire : « Envoyez-nous 10 000 mètres de tissu pour chemises de telle couleur ou de tel modèle » et c'était tout. Nous avons commencé à poser des questions du genre : « De toutes les matières utilisées pour fabriquer des vêtements, lesquelles sont les plus toxiques et lesquelles sont les moins nocives ? » Ce n'est pas facile de trouver les réponses. Mais après avoir enquêté un peu partout, nous avons fini par trouver que le tissu le plus nocif utilisé pour fabriquer des vêtements était de loin le tissu 100 % en coton. Pour la culture du coton on utilise 25 % pour cent des pesticides répandus sur la planète et elle n'occupe que 3 % des terres arables. Pour récolter le coton avec des engins mécaniques, il faut défolier la plante et pour cela on utilise du paraquat, le même produit que celui que nous avons pulvérisé sur le Vietnam. Toutes ces substances chimiques se répandent dans la couche aquifère, ainsi que dans les poumons des ouvriers. Le taux du cancer dans les zones où l'on cultive du coton est dix fois supérieur à la normale. Je suis allé à Central Valley et j'ai été atterré en voyant certains champs de coton. C'est partout la désolation. Il n'y a plus de vie. Il n'y a ni mauvaises herbes, ni oiseaux, ni insectes. Il n'y a absolument rien. C'est simplement une zone morte. Des grands lacs sont alimentés par l'eau d'irrigation polluée par tous ces produits chimiques. Des gens sont payés pour tirer à blanc avec des canons et des fusils de chasse afin de faire fuir le gibier d'eau qui s'approche, car si les oiseaux boivent un tant soit peu de cette eau, ils auront des petits avec deux becs et trois pattes.

De retour chez moi j'ai déclaré : « Nous cessons le commerce du coton. C'est terminé. » C'est comme si on était une petite entreprise qui fabrique des mines antipersonnel. Certes nous sommes une des

meilleures entreprises américaines. Nous embauchons du personnel, nous donnons des emplois – mais nous fabriquons des mines antipersonnel. Allez au Cambodge et vous verrez les conséquences. Maintenant vous avez un choix à faire : ou bien vous continuez à fabriquer des mines antipersonnel en ayant mauvaise conscience, ou bien vous cessez la fabrication.

J'ai donné dix-huit mois à l'entreprise pour cesser d'utiliser du coton cultivé à l'échelle industrielle. Heureusement il y avait une solution de remplacement. Je n'ai pas eu à cesser d'utiliser le coton, parce qu'il existait du coton cultivé sans engrais chimiques ni insecticides. Mais il ne m'a pas suffi d'appeler un fournisseur et de lui dire : « Dites donc, ce tissu de coton que je vous ai commandé, eh bien ! Donnez-moi en échange du tissu fait avec du coton cultivé sans engrais chimiques ni insecticides. » Cela n'a pas été aussi facile. Il nous a fallu voir ce qu'on pouvait faire avec les égreneuses et avec les filatures, et trouver des teintures non toxiques, et cela a été un travail de titan. Il a fallu mobiliser toute l'entreprise. Et nous avons finalement appris à fabriquer des vêtements. Il faut aussi dire que, lorsque vous achetez des vêtements en coton, seulement 73 % de cette chemise ou de ce pantalon sont vraiment du coton, bien que l'étiquette mentionne 100 % coton. Autre chose : les tissus sont imprégnés de produits chimiques, entre autres de formaldéhyde employé couramment, pour que les pantalons gardent leur pli et ne rétrécissent pas. Grâce à toutes ces substances chimiques le produit définitif est plus facile à utiliser. Mais nous n'allions pas utiliser du coton biologique et l'imprégner de produits chimiques toxiques. Il nous a donc fallu modifier la structure du tissu. Peut-être fallait-il utiliser un coton aux fibres plus longues, le filer un peu plus serré, le rendre irrétrécissable. Il nous a donc fallu apprendre à fabriquer des

vêtements. Tout ceci est arrivé parce que nous nous sommes posé une question.

2. AGIR AVEC UN REGARD NEUF

Faire appel à la réflexion dans les affaires peut entraîner bien des souffrances, soyez-en convaincu. Cela complique les choses. Aussi la plupart des hommes d'affaires ne veulent-ils pas en entendre parler. Mais quand vous êtes informé, vous prenez conscience de ce que vous faites. Alors il vous faut agir. Et c'est la deuxième étape, qui consiste à avoir un regard neuf pour agir. Peu importe que vous soyez un homme d'affaires ou un simple individu. Le maître zen dirait : « Si vous voulez changer le gouvernement, ne vous concentrez pas sur le gouvernement ; cela ne vous mènera nulle part. Il faut changer la mentalité des entreprises, parce que les gouvernements sont simplement l'émanation des entreprises. Et si vous voulez changer la mentalité des entreprises, il faut changer la mentalité des consommateurs. » C'est là où notre responsabilité commence. Nous sommes les consommateurs. À ce niveau nous ne sommes plus des citoyens, nous sommes des consommateurs. Nous sommes ceux qui nourrissent les entreprises qui elles-mêmes nourrissent le gouvernement. Nous sommes donc ceux qui doivent changer. Une fois que vous comprenez quel est votre rôle et que vous êtes un élément du problème, alors vous pouvez contribuer à la solution.

Une de mes citations favorites est de l'écrivain Thoreau. Il a dit : « Méfiez-vous de tout effort qui exige de nouveaux habits. » Avez-vous besoin d'une tenue de yoga pour faire du yoga ? Non, assurément. La solution, c'est consommer moins, mais consommer mieux. Les Européens ne consomment que 25 % de ce que nous

consommons ; mais quand ils achètent un manteau, une veste ou un pantalon, ils achètent la meilleure qualité possible et ils gardent le vêtement longtemps. Ils ne font pas qu'acheter, jeter, acheter, jeter – c'est pour cela que nous sommes dans le pétrin. Dans mon entreprise nous essayons de mettre en question tous les processus de fabrication, tous les tissus que nous utilisons, nous tentons de nous informer et d'agir en conséquence.

3. FAIRE DE SON MIEUX

Puisque nous ne pouvons pas être une entreprise qui dépend entièrement des ressources renouvelables, la troisième étape consiste à faire de notre mieux. De nos jours, si vous êtes un bon orateur, il faut que vous disiez ce que vous pensez. Si vous êtes un bon écrivain, il faut que vous écriviez. Il faut participer à des associations au titre de bénévole. Nous devons imaginer quelque chose parce que si nous nous contentons de nous croiser les bras et d'être satisfaits de nous, disons comme l'ont fait de nombreux Allemands sous le régime hitlérien, nous allons perdre notre âme. Nous avons donc tous à trouver quelque chose.

Étant le propriétaire d'une entreprise qui emploie 1 100 personnes, j'ai une responsabilité : mon entreprise doit être au service de la société. Aussi mettons-nous la main au portefeuille. Nous consacrons 1 % de nos ventes à la protection de l'environnement. En effet, à mon avis, tous les problèmes auxquels nous sommes confrontés s'expliquent par notre comportement vis-à-vis de l'environnement. Qu'il s'agisse de pauvreté ou de crime, l'homme pâtit de son éloignement de la nature.

4. SOUTENIR LA DÉMOCRATIE CIVILE

La quatrième étape consiste à soutenir la démocratie civile. De toutes les forces actives aux États-Unis – gouvernement fédéral, gouvernement d'État, gouvernement local, religion, etc. – la plus puissante est la démocratie civile. Si vous ouvrez le journal n'importe quel jour de l'année, vous verrez que tous les progrès que nous accomplissons en tant que société sont dus à l'action de militants de notre nation. Considérez l'histoire de l'Amérique, considérez la Boston Tea Party (1773) : c'est un groupe de Bostoniens insurgés qui jetèrent les cargaisons de thé dans le port de Boston. Prenez la Guerre d'Indépendance. Vous pensez que Lincoln a libéré les esclaves. Eh bien ! les esclaves étaient encouragés à fuir le Sud grâce à la filière clandestine financée par des philanthropes du Nord. Les fuyards étaient si nombreux que le Sud était déboussolé. Lincoln voulait simplement maintenir l'unité du pays. Considérez les droits civils : ce ne fut pas le gouvernement qui a promulgué la législation des droits civils, mais Rosa Parks, une Noire d'un certain âge qui, tout simplement, a refusé d'être forcée à descendre de l'autobus. C'étaient des enfants noirs qui refusaient d'aller dans des écoles où la ségrégation sévissait. Ce sont eux qui sont à l'origine des droits civils. Et le Parc National de Yosemite ? On dit que Theodore Roosevelt l'a créé, En réalité ce ne fut pas Theodore Roosevelt, mais John Muir qui a encouragé Theodore Roosevelt à camper avec lui, à dormir sous les séquoias. Sous son influence Roosevelt a créé le Parc National. Quant au suffrage des femmes... vous savez, si nous quittons l'Irak, ce sera grâce aux activistes. Nous agissons donc dans le même sens avec notre 1 %.

5. SERVIR DE MODÈLE

La dernière des cinq étapes consiste à exercer une influence sur d'autres entreprises, d'autres personnes. Nous n'allons pas sauver le monde tout seuls. Aussi devons-nous amener les gens à agir comme il convient. La seule et unique façon de les y amener, c'est en leur donnant l'exemple. Si j'avais une entreprise qui faisait tout ce qu'il faut mais ne réalisait pas de profits, je ne serais pas du tout respecté dans le monde des affaires. On dirait : « Ah, ces types peuvent faire des tas de choses et en plus ils sont incapables de réaliser des profits ! » Aussi faut-il que mon entreprise soit rentable comme toute entreprise normale. Je ne peux pas être une entreprise pseudo-écologique. Les gens qui chez nous s'intéressent à l'environnement et posent toutes sortes de questions sont en contact avec un grand nombre d'autres entreprises. Nous partageons les informations et quand une entreprise trouve une meilleure façon de faire quelque chose ou un procédé industriel qui est moins nocif à l'environnement, elle communique ces informations.

Ce dont je suis le plus fier, c'est d'avoir fondé un organisme appelé « Un pour Cent pour la Planète », auquel sont affiliées 224 autres entreprises qui se sont toutes engagées à donner 1 % du produit de leurs ventes pour protéger l'environnement. Chaque entreprise donne aux associations de son choix. Il y a une cotisation à payer pour appartenir à l'organisme en question. Nous vérifions simplement que les entreprises donnent de l'argent. Il s'agit de petites entreprises. Je me suis aperçu que lorsqu'une entreprise atteint une taille moyenne elle ne lâche pas l'argent facilement. Aux États-Unis tous les fonds versés aux œuvres caritatives sont donnés par des particuliers. Les sociétés donnent seulement 3 % de l'argent que reçoivent les œuvres philanthropiques. Il semble que plus vous devenez riche, moins vous êtes généreux. Au nombre de nos donateurs, nous comptons des

coiffeurs, des guides de montagne, des viticulteurs et une des personnes les plus célèbres est le chanteur Jack Johnson. Vous verrez le logo « Un pour Cent pour la Planète » au dos de ses CD. Beaucoup de gens pensent : « C'est formidable, Patagonia donne tout son argent. D'accord, quand je serai riche, je commencerai aussi à donner de l'argent. » Mais, vous savez, si vous êtes un vrai capitaliste, vous allez comprendre que 10 dollars donnés aujourd'hui vont faire beaucoup plus de bien que 100 dollars donnés dans dix ans, parce que cette petite somme commence à travailler tout de suite, et elle s'accroît avec le temps. Alors pensez-y !

Pour terminer je dirai que la mission des hommes d'affaires, c'est d'être à l'origine des solutions à la crise de l'environnement et de les mettre en pratique. Pour ma part c'est la raison principale pour laquelle je suis dans les affaires actuellement. Je n'ai jamais voulu être un homme d'affaires, mais je suppose que j'en suis un, et je suppose que j'en serai probablement un pendant longtemps. Vous connaissez maintenant la raison pour laquelle je suis dans les affaires.

BIENVENUE AU VILLAGE DES PRUNIERS

Les communautés de Thich Nhat Hanh se situent dans le sud-ouest de la France (le Village des Pruniers), en région parisienne (la Maison de l'Inspir), à New-York (le Monastère de la Falaise Bleue) et en Californie (le Monastère du Parc des Cerfs). Des moines, des nonnes, des laïques, hommes et femmes y pratiquent l'art de vivre en pleine conscience. Les visiteurs sont invités à se joindre à eux pour pratiquer pendant au moins une semaine. Pour tous renseignements vous êtes prié d'écrire aux adresses suivantes :

Hameau du haut

Le Pey

24240 Thénac

tel : 05-53-58-48-58

uh-office@plumvillage.org (pour les hommes)

upperhamlet@orange.fr

Hameau du bas

Meyrac

47120 Loubès-Bernac

tel : 05-53-94-75-40

lh-office@plumvillage.org (pour les femmes)

lowerhamlet@orange.fr

Maison de l'Inspir'
7, allée des Belles Vues
93160 Noisy-le-Grand
tel : 09-51-35-46-34
maisondelinspir@free.fr

Hameau Nouveau
Martineau
33580 Dieulivol
tel : 05-56-61-66-88
nh-office@plumvillage.org (pour les femmes)
newhamlet@orange.fr

Hameau du bas de la colline (Son Ha)
Fontagnanne
24240 Puyguilhem
tel : 05-53-22-88-89
sonhatemple@orange.fr

<http://villagedespruniers.net>

OceanofPDF.com

TABLE

Avant-Propos

Introduction

Chapitre 1 : Le véritable pouvoir

Chapitre 2 : L'art de manier le pouvoir

Chapitre 3 : L'art de la pleine conscience

Chapitre 4 : Le véritable objectif

Chapitre 5 : Le secret du bonheur

Chapitre 6 : L'amour sans limites

Chapitre 7 : Être présent chez soi et au travail

Chapitre 8 : Prendre soin des éléments non-affaires

Chapitre 9 : L'éveil collectif

Appendice A : Méditations au quotidien pour cultiver le pouvoir

Appendice B : Travail et plaisir : L'exemple de Patagonia

Bienvenue au Village des Pruniers

Du même auteur aux Éditions J'ai lu

OceanofPDF.com

Du même auteur aux Éditions J'ai lu

LE MIRACLE DE LA PLEINE CONSCIENCE

N° 8774

LA SÉRÉNITÉ DE L'INSTANT

N° 8863

TOUCHER LA VIE

N° 9255

OceanofPDF.com

Notes

1. À l'époque du Bouddha, les moines portaient une robe jaune et les laïques une robe blanche.

OceanofPDF.com