

Dr Roger Walsh

LES CHEMINS DE L'ÉVEIL

Explorer les valeurs
essentielles de la vie

Préface de
S. S. le Dalai-Lama

 le jour,
éditeur

Données de catalogage avant publication (Canada)

Walsh, Roger N.

Les chemins de l'éveil: explorer les valeurs essentielles de la vie

Traduction de: Essential spirituality.

1. Vie spirituelle. 2. Réalisation de soi – Aspect religieux. 3. Psychologie et religion. I. Titre.

BL624.W33514 2000 291.4'4 C00-940185-7

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

- Pour le Canada et les États-Unis:
MESSAGERIES ADP*
955, rue Amherst,
Montréal, Québec
H2L 3K4
Tél.: (514) 523-1182
Télécopieur: (514) 939-0406
* Filiale de Sogides ltée
- Pour la France et les autres pays:
INTER FORUM
Immeuble Paryseine, 3, Allée de la Seine
94854 Ivry Cedex
Tél.: 01 49 59 11 89/91
Télécopieur: 01 49 59 11 96
Commandes: Tél.: 02 38 32 71 00
Télécopieur: 02 38 32 71 28
- Pour la Suisse:
DIFFUSION; HAVAS SERVICES SUISSE
Case postale 69 - 1701 Fribourg - Suisse
Tél.: (41-26) 460-80-60
Télécopieur: (41-26) 460-80-68
Internet: www.havas.ch
Email: office@havas.ch
DISTRIBUTION: OLF SA
Z.I. 3, Corminboeuf
Case postale 1061
CH-1701 FRIBOURG
Commandes: Tél.: (41-26) 467-53-33
Télécopieur: (41-26) 467-54-66
- Pour la Belgique et le Luxembourg:
PRESSES DE BELGIQUE S.A.
Boulevard de l'Europe 117
B-1301 Wavre
Tél.: (010) 42-03-20
Télécopieur: (010) 41-20-24

Pour en savoir davantage sur nos publications,
visitez notre site: www.edjour.com
Autres sites à visiter: www.edhomme.com • www.edtypo.com
www.edvlb.com • www.edhexagone.com • www.edutilis.com

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour son programme d'édition.

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Programme d'aide au développement de l'industrie de l'édition (PADIÉ) pour nos activités d'édition.

© 1999, Roger Walsh, M.D., Ph.D.

© 2000, Le Jour, éditeur,
une division du groupe Sogides,
pour la traduction française

Tous droits réservés

L'ouvrage original américain a été publié
par John Wiley & Sons, Inc.
sous le titre *Essential Spirituality*

Dépôt légal: 2^e trimestre 2000
Bibliothèque nationale du Québec

ISBN 2-8904-4675-1

D^r Roger Walsh

LES CHEMINS DE L'ÉVEIL

Explorer les valeurs
essentielles de la vie

*Traduit de l'américain par
Marie Blanche Daigneault*

g le jour,
éditeur

PRÉFACE

Dans notre monde asservi par le matérialisme, une soif inextinguible de pouvoir et de biens nous taraude sans relâche. Pourtant, nous errons vainement, dans une quête stérile de sérénité et de bonheur intérieur. Nous avons beau nous être entourés d'un environnement confortable, nous ressentons toujours un arrière-goût d'insatisfaction de même qu'un sentiment d'angoisse et d'insécurité. Notre cœur aspire à quelque chose d'essentiel. Ce qui semble nous manquer, c'est une expérience réelle de la spiritualité.

Les biens matériels ne pourront jamais combler tous nos besoins. Bien sûr, les moyens matériels pourvoient au confort physique, mais ils ne suffisent pas à procurer le bonheur intérieur.

C'est ici que le rôle des traditions religieuses devient pertinent. Si la religion n'avait aucune valeur dans la vie de tous les jours, on pourrait avec raison s'en passer. Cependant, je persiste à croire que la religion est source de remarquables bienfaits. Chaque religion possède une philosophie qui lui est propre. Les diverses traditions partagent des similitudes, tout en présentant de vastes divergences. Ce qui importe, toutefois, c'est ce que chacun y trouve comme inspiration. Nos religions, dans leur diversité, permettent toutes de faire naître la compassion. Elles comprennent sa portée et peuvent accroître l'amour et l'harmonie. À la base de ce potentiel commun, les traditions sont capables d'une compréhension mutuelle et de coopération.

Par ailleurs, je crois que les qualités comme la compassion et le pardon appartiennent à la nature fondamentale de l'être humain ; elles sont de ce fait d'une importance suprême, même en l'absence de croyances religieuses. Je pense que la religion affirme et épanouit les qualités inhérentes à l'être humain. Notre planète est peuplée d'environ cinq milliards d'habitants, et seulement un milliard d'entre

eux pratiquent une religion formelle. Pour ce qui est des quatre milliards de personnes qui ne partagent pas ces puissantes convictions, je crois qu'elles peuvent tout de même être profondément inspirées par le besoin urgent de compassion qui affecte notre monde.

Le Dalai-Lama

REMERCIEMENTS

Je souhaite exprimer ma gratitude aux nombreuses personnes qui ont participé à la naissance de ce livre.

Aux amis spirituels qui m'ont inspiré et instruit, dont Ram Dass, Joseph Goldstein, Sharon Salzberg, Jack Kornfield, Surya Das, Tsokni Rinpoche, Sonja Marguiles, Reb Anderson, Les Hixon et Michael Harner.

Aux érudits religieux qui ont étudié et appliqué les grandes religions et qui ont partagé avec moi leur savoir, leur expérience directe et leur compréhension intellectuelle : Huston Smith et Ken Wilber.

À Gary Lapid, qui fut le premier à me révéler l'existence de la voie.

À mon thérapeute, Jim Bugental, qui m'a guidé vers ce voyage miraculeux avec une bonté et une habileté exceptionnelles.

À Frances Vaughan, qui m'a apporté un soutien précieux pour le voyage, le livre, la vie.

À ma mère et à ma sœur, Patricia et Penelope Walsh, pour leur appui indéfectible.

À mes réviseurs pour leurs commentaires opportuns : Stephanie Gunning, Ben Yalom, Alan Rinzler et Shoshana Alexander. Au spécialiste des religions Philip Novak, qui a vérifié l'exactitude des faits de récits évoqués dans cet ouvrage.

Aux correcteurs, qui ont eu la bonté de lire le manuscrit et d'offrir certaines suggestions : Penelope Walsh, Tony Schwartz, MaryAnn Ready, Jim Fadiman et Ken Wilber.

Aux psychiatres participant à notre groupe de méditation qui ont offert des commentaires sur le manuscrit: James McQuade, Kristine Panik, Gary Dylewski et Tony Kassir.

À mes auxiliaires de recherche, Sharon Weldon et Rhonda Higdon.

À tous ceux qui ont endossé l'ouvrage.

Aux membres du groupe de méditation de mon maître, pour leur soutien au cours du projet: Sylvia Boorstein, Caroline Palden Alioto, Surya Das, Claude d'Estree, Jack Kornfield, Yvonne Rand, Lewis Richmond, John Tarrant.

À ces personnes qui m'ont épaulé à des moments décisifs, notamment Wink Franklin, William Andrew, Irvin Yalom et Judith Skutch-Whitson. Linda Gaudiani s'est montrée un médecin plein de compassion lorsque ma santé m'a fait faux bond.

À Bonnie L'Allier, pour son aide impeccable et indéfectible.

À mon agent, Ling Lucas, pour ses suggestions lumineuses et son enthousiasme vitaminé.

À l'Institut Fetzer, qui a appuyé ce projet et qui, plus que toute autre organisation, applique vraiment ses principes.

AUTORISATIONS

Les personnes suivantes ont eu la bonté d'accorder leur autorisation pour reproduire:

L'histoire du vétéran de la guerre du Viêt-nam, par le D^r Lloyd Burton.

L'histoire de l'élève d'aïkido dans le train à Tokyo provient de Terry Dobson. L'autorisation de la reproduire fut accordée par sa veuve, Riki Moss.

CHAPITRE 1

DÉVOILER LE SACRÉ

Si vous cherchez Dieu, cherchez-
le dans votre cœur.

YÛNUS EMRE,
sage musulman

Si la vie est souvent jonchée d'épreuves, elle peut aussi prendre une saveur extatique. L'un des défis principaux de la vie, et le but de toute pratique spirituelle, consiste à affronter les problèmes et à atteindre cette extase.

Même les plus heureux d'entre nous connaîtront chagrins, maladies, déceptions, voire le désespoir. Tous, nous éprouverons l'appréhension, la frustration, la tristesse, la dépression. Tôt ou tard, nous verrons mourir les êtres qui nous sont chers, pour rencontrer éventuellement notre propre mort. Cette affirmation est loin d'être une révélation. Il y a deux mille ans déjà, le Bouddha fondait son enseignement sur la souffrance qui fait partie intégrante de notre vie. Par ailleurs, en Israël, le psalmiste chantait :

Nous consommons nos années comme un soupir... mais leur grand nombre n'est que peine et mécompte...

La vie garde jalousement ses mystères. Nous voyons le jour, confus et impuissants, dans un monde mystérieux, pareils à

d'infimes poussières, lâchés à la dérive dans un coin perdu d'un univers infini et impénétrable. Il va donc de soi que la vie paraisse si hermétique, source intarissable d'un vertigineux émerveillement.

La vie se révèle pourtant fascinante, comme une déflagration de joie. Elle compte des mondes de merveilles à découvrir et de gens à rencontrer, et elle file son cours au sein d'un univers d'une beauté sidérante. De multiples occasions d'aimer, de jouer, d'apprendre et de se rasséréner s'offrent à chacun de nous. Celles-ci viennent enrichir notre vie et nous avons pour défi de les vivre pleinement. Tous, nous pouvons être les artisans créateurs de notre vie.

La vie peut aussi prendre une tournure extatique. Certaines expériences sont d'une profondeur telle que le monde et l'existence s'éclairent soudainement d'une lumière sacrée. Ces instants de félicité éclipsent les plaisirs ordinaires comme le soleil éclipse la luciole; ces instants d'amour et de compassion nous font ressentir pour la création une incroyable passion. Il suffit d'une seule expérience de cette nature pour transformer à jamais l'existence d'un individu. C'est ainsi que le présent ouvrage traite de la nature spirituelle de l'existence.



Richard Bucke est l'un de ceux qui ont vécu ce type d'expérience. Né en 1837, il grandit sur une ferme isolée, au Canada. À dix-sept ans, il se lança à l'aventure aux États-Unis, s'employant comme jardinier, mineur, puis matelot sur un bateau à vapeur parcourant le Mississippi. Assoiffé de péripéties, il s'engagea à conduire un train sur une distance de 1200 km à travers l'Utah, s'exposant à une grave famine et échappant de justesse aux attaques répétées des Amérindiens. Qu'à cela ne tienne, il se lança dans l'exploration minière au Nevada. Cependant, sa chance devait tourner et, au cœur de l'hiver, ses compagnons moururent. Il demeura donc seul en compagnie de l'unique survivant, perdu en forêt. Au désespoir, ils se dirigèrent vers la côte Pacifique. L'expédition tourna à la tragédie: Bucke vit son compagnon périr et fut sauvé *in extremis* par un groupe de

mineurs. Ses pieds étaient gelés; on dut lui en amputer un partiellement et l'autre complètement. Il se retrouvait ainsi mutilé pour la vie, à l'âge de 21 ans.

Pendant, cette même année, il obtint l'héritage qui lui était destiné et il put entreprendre des études de médecine. Sa vie se transforma du tout au tout et il devint un éminent psychiatre.

À l'âge de 30 ans, son existence fut de nouveau bouleversée. Quelques vers du poète Walt Whitman, cités par un convive lors d'une petite fête, eurent sur lui un effet spectaculaire. Adeptes enthousiastes de la contemplation, il vécut, à l'âge de 35 ans, une expérience qui bouleversa son existence et dont les répercussions touchèrent des centaines de milliers de lecteurs. L'introduction à son célèbre ouvrage, *Conscience cosmique*, en donne une bonne description. Après une soirée passée à lire la poésie de Wordsworth, Keats, Shelley, Browning et Whitman en compagnie de ses amis, Bucke entreprit à minuit le long trajet en carriole pour rentrer chez lui. L'influence des poèmes se distillait en lui et son esprit baignait dans une quiétude heureuse.

Je me vis nimbé d'un nuage couleur de flamme. J'ai cru un moment avoir affaire à un incendie, une conflagration sévère non loin d'où je me trouvais dans cette vaste cité. Je pris vite conscience cependant que le feu se consumait en moi. Un sentiment exubérant de joie intense suivit directement cette sensation première, auquel succéda immédiatement une illumination intellectuelle indescriptible. Entre autres, j'en vins à percevoir, et non simplement à croire, que l'univers n'est pas composé de matière inerte, mais au contraire, qu'il s'avère une présence vivante. Je pris conscience de la vie éternelle en moi. Il ne s'agissait pas de la conviction d'obtenir la vie éternelle, mais bien de la conscience d'être dès lors nanti de la vie éternelle. Je vis que tous les hommes étaient immortels, et que l'ordre cosmique est tel que toutes choses opèrent simultanément pour le bien de tous et chacun. Je perçus que le principe fondamental du monde, de tous les mondes, est l'amour, et que le bonheur de tous les êtres est, de manière ultime, assuré.

La profondeur de l'expérience incita Bucke à consacrer le reste de son existence à l'étude des états de conscience similaires.

Quelle merveille ce serait de posséder une voie permettant d'aborder tous types d'expérience, qu'il s'agisse de la souffrance,

du mystère, du bonheur ou du ravissement! Sans nul doute, notre vie serait transformée par cette méthode nous indiquant comment nous rétablir, comment mieux confronter la souffrance et déchiffrer le sens des mystères, comment apprivoiser le bonheur et vivre l'extase. Ce sont là les objectifs mêmes que vise toute pratique spirituelle. La diversité des traditions offre une multitude de bienfaits qui ont le pouvoir de changer radicalement notre existence.

LA MOISSON DE LA PRATIQUE SPIRITUELLE

Une distinction s'impose toutefois entre deux termes clés : religion et spiritualité. Le terme religion possède diverses acceptions ; il signifie plus spécifiquement l'intérêt pour le sacré et les valeurs suprêmes régissant l'existence. Pour sa part, le terme spiritualité réfère à l'expérience directe du sacré. Les pratiques spirituelles sont donc celles qui induisent en nous l'expérience du sacré – centre et essence mêmes de la vie.

Bienfaits psychologiques et spirituels

L'ultime objectif de toute pratique spirituelle est l'Éveil, c'est-à-dire la connaissance de notre Soi véritable et de notre rapport au sacré. Par contre, cette voie vers l'Éveil abonde de fruits merveilleux. Les millénaires ont vu des sages, hommes et femmes de toutes traditions, chanter les louanges des bienfaits qui transforment la vie des adeptes au fil de leurs progrès sur la voie spirituelle. Le cœur s'ouvre peu à peu, l'appréhension et la colère se dissipent, l'avidité et la jalousie tendent à prendre moins de place. On connaît le bonheur, la joie, l'amour. La quiétude remplace l'agitation, l'altruisme s'épanouit, la sagesse éclaire de plus en plus la vie quotidienne. La santé psychologique et physique prospère. Les bienfaits touchent tous les plans de notre être et les transforment d'une manière ou d'une autre.

Jadis, si on leur accordait foi, de tels engagements spirituels demeuraient de l'ordre de la croyance. Les circonstances ont complètement changé avec le temps. La science confirme de plus en plus ce que les sages savent depuis toujours et atteste des multiples bienfaits psychologiques et physiques que l'on peut acquérir grâce aux pratiques spirituelles.

Parmi les bienfaits psychologiques de la spiritualité, on compte par exemple la réponse de relaxation, qui diminue de façon notable l'anxiété et amène la sérénité. Il existe en outre des impacts subsidiaires, plus intéressants encore. Par exemple, des facultés intellectuelles ou une créativité accrues, ou encore des réalisations exceptionnelles sur le plan de l'intelligence. Les pratiquants spirituels acquièrent un contrôle de leurs émotions plus important et bénéficient de la réalisation de soi. Leur sensibilité se déploie, leur capacité d'empathie s'approfondit, même leur vie conjugale devient source de plus grandes satisfactions. Ils consomment moins de drogues ou d'alcool que la moyenne des gens et ils sont impliqués moins souvent dans des agressions violentes ou sexuelles.

Bienfaits physiques

Les bienfaits physiques sont également importants. Les pratiques spirituelles réduisent le stress, diminuent la pression artérielle et le taux de cholestérol. Elles pourront atténuer l'insomnie, les spasmes musculaires et soulager des affections allant de la migraine à la douleur chronique. On croit qu'elles pourraient même contrer les effets du vieillissement et prolonger la durée de vie. Une étude effectuée à l'université Harvard montre que parmi les résidents octogénaires d'une maison de retraite, ceux qui faisaient de la méditation étaient plus heureux, mieux et vivaient plus longtemps que ceux qui ne méditaient pas.

L'ultime révélation

Au fil du temps, les pratiques spirituelles exercent leurs effets miraculeux sur le cœur, sur l'esprit et sur la vie. Le cœur s'ouvre, l'esprit se clarifie et ses innombrables mystères deviennent peu à peu accessibles.

Nous pouvons faire en nous-mêmes la découverte la plus vaste et la plus chargée de sens qui s'offre à l'être humain. Nous rencontrons notre Soi profond, notre identité véritable au-delà non pas de ce que nous imaginions, mais de tout ce que nous pouvions même concevoir. Nous reconnaissons alors que nous sommes la création du sacré, intimement et éternellement liés à lui dans tout notre être.

Voilà la perle des découvertes, le plus grand de tous les secrets, le don inestimable qui est à la fois l'origine et l'objectif des grandes religions. C'est la destination ultime de toute quête, la réponse à l'aspiration divine d'une vie entière, source de la félicité du mystique, d'un ravissement infini et éternel. Voilà le message au cœur des grandes religions, le fondement des extatiques alléluias que chantent les grandes traditions de l'Occident :

«Car voici que le Royaume de Dieu est au milieu de vous.»
(Jésus, Luc 17,21)

«Ceux qui se connaissent, connaissent leur Seigneur.»
(Mahomet, islam)

«Il est en tout, et tout est en Lui.» (judaïsme)

Quelques siècles auparavant, des sages chinois s'exprimaient plus ou moins dans les mêmes termes :

«Ceux qui possèdent une connaissance parfaite de leur nature connaissent le Ciel.» (Mencius, confucianisme)

«Dans les profondeurs de l'être, on voit le divin, l'Un.»
(Yi Ching, Le livre des mutations)

La tradition indienne abonde dans le même sens :

«Atman (la conscience individuelle) et Brahmane (la conscience universelle) ne font qu'un.» (hindouisme)

«Regardez en vous, là se trouve le Bouddha.» (bouddhisme)

Ces révélations ésotériques énoncent le but ultime, le plein épanouissement de l'évolution spirituelle. Malgré les divergences d'expressions, les expériences implicites comportent un dénominateur commun unissant entre elles les religions du monde, dont le principal but serait la philosophie pérennelle et ses pratiques.

LA PHILOSOPHIE PÉRENNELLE ET SES PRATIQUES

La communication à l'échelle globale a rendu accessibles, pour la première fois dans l'histoire, les religions du monde, leur sagesse ainsi que leurs pratiques. Un nombre sans précédent de gens découvrent ces nouvelles pratiques. Malgré tout, la diversité de doctrines et de pratiques apparemment concurrentes suscite le plus souvent la confusion et déconcerte. Quelles similitudes partagent donc les diverses traditions ?

Derrière la multitude des cultures, des doctrines et des coutumes se cache un noyau unique de sagesse et de pratique formant le cœur de toute tradition authentique.

Une « tradition authentique » est celle qui est capable de procurer l'expérience directe du sacré, de nourrir une véritable évolution spirituelle et d'assurer une maturation chez les pratiquants.

Comme il est étonnant de constater que pendant des siècles des multitudes de gens ont livré des combats, torturé et assassiné au nom des divergences religieuses ! Ces différences existent certainement, comme en atteste chaque jour la presse internationale, mais le noyau commun et les similitudes entre les grandes traditions se font de plus en plus évidents.

La philosophie pérennelle

Les savants emploient l'expression « sagesse ou philosophie pérennelle » pour désigner ce noyau unique formant le cœur des religions. Pourquoi pérennelle ? Parce que ces enseignements ont survécu au passage du temps et résisté aux grands bouleversements culturels grâce aux grands sages qui n'ont cessé de les alimenter à travers les âges.

La philosophie pérennelle, élaborée au fil des millénaires, est le tabernacle de toute la sagesse accumulée par l'humanité. Vaste et profonde, elle recèle des trésors de révélations sur la nature de l'existence, de l'amour, de la santé, du bonheur, de la souffrance et du salut.

Elle comporte quatre assertions principales – plutôt des observations, puisqu'elles sont basées sur les visions directes des adeptes spirituels avancés – sur la réalité et la nature humaine. Voici ces principes :

1. Il existe deux domaines de réalité.

Le premier des deux domaines est celui de la réalité quotidienne, familière à tous, la sphère des objets physiques et des êtres vivants. Il s'agit du domaine accessible par le biais des facultés sensorielles et qui fait l'objet d'études dans les milieux scientifiques. La physique et la biologie en sont des exemples.

Mais un autre champ de réalité, plus subtil et plus profond, sous-tend celui des phénomènes conventionnels: une sphère de conscience, de l'Esprit, du mental ou du Tao. Les sens physiques ne peuvent mener à la connaissance de ce champ de réalité et les instruments scientifiques n'en percevront la nature que de manière indirecte. En outre, cette réalité crée et imprègne le monde physique tout en en constituant la source. Ni l'espace ni le temps ni les lois de la physique ne limitent cette sphère, puisqu'elle est à l'origine de ceux-ci. Elle est de ce fait illimitée et infinie, intemporelle et éternelle.

2. Les êtres humains participent des deux domaines.

Nous sommes des êtres spirituels autant que physiques. Au cœur de notre être réside un principe de conscience transcendante. On appelle ce centre Conscience, Esprit, Soi pur. On lui attribue diverses désignations: le judaïsme le nomme *neshamah*, le christianisme, âme ou étincelle divine, l'hindouisme emploie le terme *atman*, et on dit nature de bouddha chez les bouddhistes. L'étincelle divine est intimement liée – selon certaines traditions, inséparable et identique – au sacré. En d'autres termes, nous ne sommes jamais dissociés du sacré.

3. Les êtres humains sont capables d'identifier l'étincelle divine qui les habite et la source sacrée d'où elle origine.

Cet axiome implique qu'il n'est pas nécessaire d'épouser aveuglément les principes de la philosophie pérennelle. Il nous est au contraire possible d'en éprouver la validité par une expérience directe. Car, bien que l'âme ou le Soi intérieur ne puisse être connu par l'entremise des facultés sensorielles ou mesuré par les instruments scientifiques, une introspection attentive peut nous permettre de les mettre en lumière.

Mais voilà qui n'est pas facile. Chacun peut recevoir la grâce de visions furtives, mais une perception claire et stable des profondeurs sacrées exigera une pratique soutenue afin de clarifier

suffisamment la conscience. C'est là le but de la pratique spirituelle.

L'esprit paisible et clair est propice à l'expérience directe du Soi. Il n'est pas question ici d'une connaissance conceptuelle ni d'une théorie intellectuelle concernant le Soi. Il s'agit plutôt d'un savoir immédiat, d'une intuition où l'adepte perçoit l'étincelle divine et comprend qu'il est cette étincelle. Cette vérité fait l'unanimité parmi les sages, du judaïsme au soufisme, de Platon à Bouddha, de Maître Eckhart à Lao Tseu. Les Upanishad disent : «Cet achèvement n'est pas touché par la raison.» Pour sa part, saint Jean de la Croix écrivait : «Les arguments des sages sont incapables de la cerner. Et cette sagesse exaltée, par son excellence, ne sera jamais révélée par la science.»

L'apprentissage livresque et le savoir théorique ne sont que de piètres substituts à cette réalisation intime du sacré et ils sont aussi éloignés de l'expérience directe qu'un ouvrage sur la reproduction humaine le serait de l'étreinte amoureuse. Le Bouddha soulignait ce point en comparant la personne qui se contente d'une simple compréhension théorique à un berger qui conduit le troupeau d'un autre. Mahomet employait une analogie plus colorée encore en comparant l'intellectuel à un âne chargé de livres.

4. La philosophie pérennelle soutient, en quatrième lieu, que la réalisation de notre nature spirituelle constitue le *summum bonum*: le but suprême de l'existence humaine et le bien ultime.

En comparaison avec ce dessein suprême, tout autre objectif semble inintéressant. Tous les autres bonheurs ne peuvent nous rassasier que partiellement. Aucune autre expérience ne peut nous donner une telle intensité de félicité, un tel contentement. Aucun succès n'apportera une telle profusion de bienfaits à soi-même ou aux autres. C'est ce qu'ont toujours su les sages de toutes les traditions et de toutes les époques.

Encore une fois, il n'est pas question ici de doctrines excentriques qu'il faut accepter aveuglément sans user de notre propre discernement. Il s'agit plutôt de l'expression de l'expérience directe de ceux qui ont goûté ces fruits et qui nous invitent à vivre cette merveilleuse aventure spirituelle par nous-mêmes dans tout notre être.

Qu'obtient-on en distillant l'essence de ces quatre assertions? La remarquable prémisse qui sous-tend la philosophie pérennelle: Nous sommes enclins à une tragique dépréciation de nous-mêmes! S'identifier à ce corps grossier et éphémère plutôt qu'à l'esprit vaste au-delà de l'espace et du temps est une terrible méprise. Il en va de même pour cette conviction de n'être que des êtres de souffrance et non des bouddhas exaltés; ou de croire que nous ne sommes qu'un amas de matière sans signification aucune plutôt que les enfants bénis de Dieu.

Le message est formulé différemment d'une tradition à l'autre, mais il est essentiellement unanime: l'être que vous êtes dépasse absolument ce que vous croyez être! Un regard posé sur l'immensité intérieure de votre être attestera que l'ego n'est qu'une vague dérisoire à la surface de l'océan de la nature du Soi véritable. Un coup d'œil sur les secrets de votre être révélera, au cœur de votre esprit, aux tréfonds de votre âme, votre Soi véritable et son lien étroit au sacré. Vous participez de cette félicité infinie qui caractérise le sacré.

But ultime des grandes religions, cette connaissance sublime est appelée *salut* et *satori*, *Illumination* et *libération*, *fana* et *nirvana*, *Éveil* ou *ruach ha kodesh*. Peu importe sa désignation, la raison même qui sous-tend l'existence de toutes les grandes religions est cette découverte de notre Soi véritable et de notre rapport au sacré. Celles-ci professent à l'unisson que cet achèvement constitue le bonheur ultime et le but suprême de l'existence humaine.

Les disciplines pérennelles

La question fondamentale qui s'impose dès lors concerne la manière d'atteindre à cette réalisation, et là réside le joyau que nous offrent les religions: chacune enseigne des pratiques visant à l'accomplir. Chaque tradition offre des pratiques menant à l'Éveil, que ce soient les commandements et contemplations du judaïsme, de l'islam ou du christianisme, les yogas de l'hindouisme ou les disciplines du taoïsme.

Parmi cette profusion d'exercices, sept disciplines sont présentes dans chaque religion authentique et sont de ce fait appelées «disciplines pérennelles». Préconisées par les fondateurs des grandes religions, ces disciplines pérennelles ont été

mises en pratique par des millions d'hommes et de femmes de par le monde. Leur caractère universel est aujourd'hui reconnu. Ce livre traite de ces sept disciplines et propose des exercices permettant leur application à l'ensemble des aspects de la vie de façon que vous puissiez goûter un jour leurs fruits abondants.

CHAPITRE 2



INTRODUCTION AUX SEPT DISCIPLINES

Un examen exhaustif de son propre esprit conduira à comprendre sa nature. Celui qui comprend sa nature fondamentale comprend le Ciel.

*MENCIUS,
sage confucéen*

Le présent ouvrage est le fruit de 23 années de recherche sur les disciplines spirituelles du monde et leur pratique régulière. Auparavant, j'étais agnostique et réfutais la valeur ou le bien-fondé de toute forme de religion. J'ai grandi dans les terres intérieures de l'Australie, loin du cinéma et de la télévision, si bien que je lisais beaucoup. Je me suis vite passionné pour la science. Adolescent, je la défiais et je m'inclinai devant les chercheurs scientifiques et leurs laboratoires. Pour moi, ce que les instruments scientifiques ne pouvaient mesurer n'existait tout simplement pas.

Au cours d'une décennie passée à ingurgiter des données et à affiner mon intellect pour en faire un instrument précis, j'accumulai les diplômes en psychologie, en physiologie, en neurosciences et en médecine. J'obtins en outre des permis en

médecine clinique, en psychologie clinique et en psychiatrie. Parce que j'avais publié quelques ouvrages sur le cerveau et le comportement, je me permettais parfois de taquiner mes amis qui poursuivaient une démarche religieuse au sujet de leurs idées primitives et surannées.

LE VOYAGE INTÉRIEUR

Je quittai l'Australie à destination des États-Unis, mû par la fascination qu'exerçaient sur moi les mystères de l'esprit. Je voulais approfondir mes études de psychiatrie. Je tentais désespérément de secourir des patients dont les étranges conditions mentales et les comportements me laissaient perplexe. Ainsi, en vue de percer les mystères de l'esprit, j'entrepris une psychothérapie, certain que la procédure se limiterait à quelques fascinantes semaines d'introspection.

Et pourtant, quelle aberration! La thérapie m'enseigna à orienter mon regard vers l'intérieur, et au fil de mon exploration je découvris en moi un univers insoupçonné, immense et énigmatique tout comme celui qui nous entoure. Ce fut le choc le plus marquant de mon existence! Il y avait là tout un monde intérieur, peuplé de pensées, de fantasmes, d'images et d'intuitions, sillonné de motifs souterrains et d'émotions dont j'ignorais jusque-là l'existence. Pourtant, cet univers immanent détenait la clef qui me permettrait de saisir l'esprit et de mieux me comprendre. Il présentait d'incalculables trésors de sagesse et m'offrait une direction pour la vie. Je constatais mon ignorance quant à ce domaine intérieur ainsi qu'une dissociation de moi-même. Avec un regard nouveau, je remarquais qu'une ignorance similaire affectait la plupart des gens.

Je poussai plus avant mon odyssée en faisant l'essai de diverses techniques de méditation qui se révélèrent être de puissants procédés capables de former mon esprit et de me faire connaître le calme, la concentration, la sensibilité et la conscience de soi. La méditation me fit découvrir d'autres mondes inexplorés de ma psyché. De toute évidence, la portion de mon esprit dont j'avais connaissance n'était qu'une parcelle infime. Étonnamment, mon esprit se déployait, plus vaste et plus mystérieux que je n'aurais pu le soupçonner.

Un enthousiasme fiévreux naquit en moi et, simultanément, une confusion inquiète. Surexcité, j'étais cependant en proie au désarroi : pourquoi moi, un scientifique et sceptique religieux, m'adonnais-je à la méditation, une technique à caractère religieux ? Pour quelle raison cette discipline, présumé vestige de l'ère préscientifique, semblait-elle si efficace ? Comment une relique de la pensée primitive pouvait-elle me servir si pleinement ?

Le paradoxe me plongea dans une perplexité qui se prolongea pendant plusieurs mois. Un soir, juste avant le dîner, j'entraï dans la salle de bain perdu dans mes pensées. En ouvrant la porte, un éclair jaillit en moi, et j'en restai bouche bée : je compris que toutes les grandes religions comportent en leur centre un noyau commun de pratiques servant à former l'esprit. Des disciplines qui produisent les mêmes états de conscience sublimes et les mêmes qualités que découvrirent originellement les fondateurs des grandes religions. Les religions abondent effectivement en croyances populaires insensées, et pourtant elles préservent un noyau de sagesse et de disciplines douées d'un remarquable pouvoir de transformation.

Cette perspective nouvelle a bouleversé mon existence et je me suis consacré à une étude sérieuse des religions et des disciplines spirituelles. Je fus d'abord attiré par les traditions de l'Orient. Je me suis familiarisé avec la méditation bouddhique pour ensuite me consacrer à des retraites de plusieurs mois qui me permettaient de me vouer entièrement à la pratique. Je suis parti à la recherche de sages, hommes ou femmes, j'ai étudié sous la direction de théologiens et de philosophes, et je me suis plongé dans les paroles de Bouddha, de Confucius, de Lao Tseu et d'autres sages asiatiques.

Plusieurs années passèrent avant que je n'aborde ma tradition d'origine, le christianisme. J'y découvris, surpris et enchanté, des trésors de sagesse qui m'avaient jusqu'alors échappé.

Mes contacts antérieurs avec cette religion s'étaient limités au catéchisme et aux églises traditionnelles. Ces institutions cachaient cependant une sagesse deux fois millénaire, riche d'un enseignement et de pratiques spirituelles généralement ignorées de la plupart des chrétiens. Ma pratique méditative m'avait procuré l'expérience et la compréhension me permettant désormais d'apprécier des enseignements que j'avais négli-

gés jusqu'alors. J'entrepris donc de m'adonner aux contemplations chrétiennes et j'en fais encore usage aujourd'hui.

Cette estime retrouvée pour la tradition chrétienne déboucha sur un intérêt pour ses racines juives. Je me mis à fouiller les disciplines spirituelles juives, dont bon nombre étaient restées, jusqu'à récemment, réservées aux disciples avancés et voilées au public. Lorsque l'occasion s'en présenta, je me penchai également sur l'islam, religion qui prend de même ses sources dans le judaïsme. Au fil de mon odyssée, je me permis de brèves incursions dans des traditions mineures, dont le chamanisme, qui inspira mon ouvrage *The Spirit of Shamanism*.

INTRODUCTION AUX SEPT DISCIPLINES

Certaines disciplines communes à toutes les religions se démarquent peu à peu. Seul professeur à Harvard à avoir jamais décroché pour devenir maître spirituel, Ram Dass me fournit un premier indice. Ce dernier faisait valoir que toutes les écoles religieuses soulignent trois qualités mentales et disposent de techniques visant à les perfectionner : pratiques pour l'éthique, la concentration et la sagesse.

Il posait l'éthique comme fondement. En l'absence d'un comportement éthique et par le fait de nuire aux autres, le mental est livré à la culpabilité et à l'appréhension. En second lieu, la concentration est indispensable afin d'apporter la quiétude au mental agité et d'en évincer le flot des incessantes préoccupations et obsessions. En troisième lieu, la sagesse servira à comprendre la vie et l'individu, ainsi qu'à mieux vivre. Le bien-fondé de ces trois principes me paraissait irréfutable, et au fil du temps je mis en évidence d'autres disciplines fondamentales que partagent les religions.

D'abord, la transformation des émotions me parut évidente. Chaque tradition reconnaît la capacité destructrice de sentiments comme la peur ou la haine, et propose des méthodes propres à les atténuer tout en favorisant des émotions bienfaisantes telles que l'amour et la compassion. Il en résulte une transformation progressive et remarquable de la vie émotionnelle, qui s'accompagne de l'acquisition d'une sagesse sur ce plan.

Ensuite, je mis en évidence la modification de la motivation. Nous sommes pour la plupart obsédés par l'argent, les biens matériels, le prestige et le pouvoir. Les religions avertissent impérieusement que le désir compulsif de ces choses ne mène qu'à la souffrance, car elles n'offrent qu'un réconfort passager ; de manière ultime, elles n'apportent aucune satisfaction et elles compromettent aisément nos valeurs morales. Chuang Tseu s'étonne : « Si la célébrité et la fortune piègent même les sages, qu'en sera-t-il de vous ? » Les religions enseignent ainsi des méthodes aptes à contrer le désir compulsif et à y substituer des désirs plus sains et gratifiants.

L'acquisition d'une perception lucide vint s'ajouter à la liste. Habituellement, les appréhensions, l'avidité, les distractions voilent notre perception, si bien que nous voyons « comme dans un miroir, confusément », comme l'affirmait saint Paul. Il est donc impératif de clarifier notre conscience pour que notre vision de nous-mêmes et du monde soit sensible et précise. Les disciplines spirituelles fournissent des méthodes à cette fin.

Enfin, j'en vins à apprécier l'importance primordiale du dévouement : la pratique qui consiste à prodiguer sciemment une aide à autrui. Le service contrecarre les intentions destructrices, comme l'avidité, et favorise de saines émotions alternatives, par exemple la bienveillance et la générosité. La pratique spirituelle avancée ne s'effectue pas uniquement à des fins personnelles, mais également dans le but d'aider les autres. Un des objectifs principaux de la transformation spirituelle vise à se consacrer efficacement à ce que Mahomet, le père de l'islam, considérait la vertu par excellence : l'aide à son prochain.

L'ordre d'application des disciplines est libre, néanmoins leur apprentissage est plus facile si l'on suit la séquence des chapitres du livre. Voici les sept disciplines pérennelles :

- Transformer la motivation : atténuer l'avidité et réorienter ses désirs.
- Transformer les émotions : atténuer la crainte et la colère, cultiver l'amour.
- Instaurer une conduite éthique.
- Concentrer et apaiser l'esprit.

- Déployer une vision spirituelle et percevoir la nature sacrée de tout.
- Acquérir la sagesse.
- Partager les bienfaits du travail spirituel par le service à autrui.

Il est important de signaler une distinction d'emploi entre l'expression «disciplines pérennelles» et les termes «exercices» ou «pratiques». Le terme discipline réfère à la mise en pratique d'une propriété de l'esprit, par exemple la sagesse ou la concentration. Les disciplines impliquent la répétition de qualités souhaitées pour qu'elles deviennent naturelles; les disciplines rassemblent sous leurs ailes plusieurs exercices ou techniques. Par opposition, les termes «technique» ou «exercice» font référence aux méthodes spécifiques qu'emploie une discipline. Par exemple, la discipline de la sagesse comporte des techniques méditatives et analytiques spécifiques.

CHAPITRE 3

COMMENT SE SERVIR DE CE LIVRE

Le parfum de la fleur bientôt se tarira ; la plénitude du fruit se flétrira en un instant ; nos jours en ce monde sont comptés. Évitions de passer notre temps en vains regrets ; et ne manquons pas d'occasion de savourer l'ineffable.

LOY CHING YUEN,
maître taoïste contemporain

Chaque discipline, chaque technique, chaque idée présentée dans ce livre est applicable à notre vie et apte à la métamorphoser. Mettez-les à l'épreuve. Cet ouvrage vous permettra d'en savourer l'expérience.

Les disciplines n'exigent d'adhérer à aucune croyance religieuse ni de renoncer à une allégeance particulière. Le but principal ici est d'apprendre et de vivre plutôt que de croire. Un esprit d'ouverture et une volonté d'expérimenter sont les seules exigences. L'important est de découvrir si ces pratiques vous sont utiles.

Nous n'affirmons pas que la pratique spirituelle est simple. Procéder à une introspection minutieuse et à un examen de sa vie exige du courage. Et la constance dans les exercices requiert un effort et un engagement indispensables pour traverser les

épreuves. Heureusement, avec la pratique fleurissent les qualités essentielles. Avant tout, il faut se montrer patient. La transfiguration de votre être et de votre existence est un processus graduel.

À PROPOS DE CE LIVRE

Chacune des sections qui suit détaille l'une des sept disciplines pérennelles; elle débute par une explication de l'importance et des bienfaits de la discipline, suivie de quelques suggestions sur la façon de la mettre en pratique, ainsi que de divers exercices permettant de l'appliquer au quotidien; suivra enfin une description des stades supérieurs de la pratique et de certaines expériences mystiques.

Les exercices spirituels

Les traditions religieuses comportent chacune les sept disciplines pérennelles, ainsi qu'une gamme d'exercices permettant de les mettre en pratique. *Les chemins de l'Éveil* sélectionne certaines techniques qui ont l'avantage d'allier efficacité prodigieuse et simplicité, en plus de se montrer applicables au quotidien.

Ces exercices sont soit séculaires, soit tirés de l'une des grandes religions, soit des versions modernes adaptées aux besoins actuels. J'ai modifié et mis à jour la plupart d'entre eux, tout en m'inspirant à l'occasion de maîtres contemporains. Cette mise à jour adapte les exercices à notre ère moderne. Les fondateurs religieux ont par exemple souligné la pertinence de la sérénité, sans toutefois élaborer sur la manière d'être serein au volant ou au téléphone. Or, nous savons tous que la conduite automobile ou l'usage du téléphone peuvent susciter la rage et l'anxiété ou, au contraire, amener au calme et à la détente. En conséquence, certains exercices traitent de la manière dont ces activités contemporaines peuvent produire des qualités spirituelles.

Chaque méthode est douée d'un formidable pouvoir de transformation personnelle en vue d'atteindre l'Éveil. Une telle affirmation est fondée sur trois points de vue: d'abord, l'aval séculaire de personnes remplies de sagesse, puis mon expérience personnelle de même que celle de mes élèves. Au cours

des 23 dernières années, j'ai moi-même mis à l'épreuve chacun des exercices et j'ai profité de leurs fruits bienfaisants. Par ailleurs, je les ai enseignés à de nombreux élèves, qui en ont mesuré la valeur. Comme les exercices ont été choisis pour leur simplicité et la rapidité de leurs effets, les bienfaits qu'ils apportent peuvent être observés dès la première pratique. Seuls trois exercices, que je signalerai, exigent un entraînement plus long.

Les exercices présentés ici sont tout particulièrement précieux, car ils peuvent tous s'effectuer au sein même de la vie quotidienne. Inutile de renoncer à son travail ou de disparaître dans un monastère. Bien sûr, la retraite offre une excellente occasion de se livrer intensivement à la pratique spirituelle. Cependant, la vie ordinaire peut servir de même. Les exercices qui suivent sont conçus en vue de transmuier les activités quotidiennes en tremplins d'Éveil.

Le point focal du livre

À des fins de simplicité et d'efficacité, le présent ouvrage se concentre presque exclusivement sur l'aspect pratique, sur les grandes religions du monde et les maîtres éminents.

1. Le point focal est à caractère éminemment pratique. Au fil des siècles, les religions ont thésaurisé plusieurs théories et autant de non-sens. Les théories présentent un intérêt pour les érudits sans pourtant apporter de bienfaits pratiques, et se résument parfois à une perte de temps. De ce fait, j'ai élagué l'aspect théorique, rejeté les inepties, pour ne conserver que les idées et les exercices pratiques et efficaces.

2. Pour faciliter les choses, je me suis concentré sur sept religions principales : les monothéismes : judaïsme, christianisme et islam ; et les religions orientales : hindouisme, bouddhisme, taoïsme et confucianisme. Ces traditions spirituelles sont dites « religions du monde » ou encore « grandes religions » du fait de leur vaste influence à l'échelle internationale.

Chaque tradition se ramifie bien sûr en écoles diverses où les sept disciplines ne sont pas forcément présentes. Ces dernières appartiennent toutefois à toute religion authentique prise dans son ensemble. Confucius vivait notamment à une époque tumultueuse et cherchait désespérément à remédier aux injustices de son temps. Il se pencha donc spécifiquement sur les

disciplines telles que l'éthique, la sagesse, le service et la compassion, négligeant la concentration ou la vision sacrée. Certains savants soutiennent que le confucianisme classique ne peut être considéré comme une religion. Par contre, au cours des siècles, le confucianisme a développé une importante dimension contemplative, particulièrement sous l'influence du bouddhisme et du taoïsme, pour enfin s'épanouir dans le néo-confucianisme, où les sept disciplines sont à l'honneur.

3. Je me suis inspiré des personnages éminents appartenant à chaque tradition. Les paroles des précurseurs Jésus, Mahomet, Lao Tseu, Confucius et Bouddha viendront étayer le texte.

Confirmations de la science et de la psychologie

Une spiritualité mûre ne peut se confiner à des idées archaïques et à des maîtres depuis longtemps disparus. La spiritualité, pour survivre en nous, par nous, devra épouser notre monde moderne et assimiler les découvertes scientifiques les plus récentes.

La science et la religion sont des adversaires notoires. De part et d'autre, certaines critiques sont assurément fondées. Les scientifiques ont méprisé, et pour cause, les mythes religieux voulant que Lao Tseu soit né à l'âge de neuf cents ans, que le Bouddha savait marcher quelques minutes à peine après sa naissance, et que «le monde a été créé à six heures, le soir du 22 octobre de l'an 4004 avant Jésus-Christ», comme l'affirmait au XVII^e siècle l'archevêque James Ussher. Ce dernier fut heureusement repris par le D^r John Lightfoot, vice-chancelier de l'Université de Cambridge, qui déduit de ses lectures de la Bible que «l'homme fut créé par la Trinité le 23 octobre, en 4004 av. J.C., à neuf heures du matin.»

Érudits religieux et philosophes ont de même réfuté les assertions voulant que la science soit la seule voie valable pour acquérir la connaissance et que celle-ci soit apte à évaluer l'ensemble de la réalité. En l'occurrence, la science ne peut mesurer directement l'expérience subjective et n'a pratiquement rien à dire sur les dimensions essentielles de l'existence, par exemple son sens et son rôle.

Cependant, cette inimitié sévit surtout entre une pseudo-religion, par ses dogmes non fondés, et une pseudo-science, particulièrement le scientisme: la conviction que la science

constitue le seul mode d'acquisition de la connaissance authentique. L'ultime réfutation des thèses du scientifique versant dans le scientisme consiste à exiger la preuve que la science est l'unique voie d'acquisition de la connaissance valable. Seul un silence abasourdi vient conclure la discussion, car une telle preuve n'existe pas.

La spiritualité mûre ne se prête pas au débat, car elle insiste sur la mise à l'épreuve directe des assertions et des pratiques par les adeptes. Et pour sa part, la science mûre s'appuie similairement sur l'observation et l'expérimentation directes.

En conséquence, il nous est possible, et il est même de notre devoir, de noter les découvertes scientifiques pertinentes lorsqu'elles jettent une lumière sur les assertions des traditions religieuses. Notamment, la psychologie explore aujourd'hui des domaines connexes, tels que la méditation, les états de conscience et la croissance transpersonnelle. Ces recherches expliquent le mode de fonctionnement des pratiques spirituelles, confirment leurs bienfaits et ont donné naissance à la psychologie transpersonnelle, une spécialité de la psychologie consacrée à l'alliance de la sagesse pérennelle et de la science moderne. Dans la mesure où ils jettent une lumière sur les pratiques spirituelles, *Les chemins de l'Éveil* fera état de perspectives contemporaines et de résultats d'études scientifiques.

Jusqu'à récemment, nous n'avions que deux modes de validation de la spiritualité : la foi et l'expérience personnelle. La foi revient à croire sur parole les autorités religieuses, personnes ou traités, en présumant que s'ils garantissent la véracité d'un fait, alors il doit en être ainsi. Bien sûr, maîtres et documents peuvent être terriblement faux. Ce type de « foi sans fondement », comme la désignent les bouddhistes, ou la « preuve d'autorité » que décrivent les philosophes contemporains peut conduire à la catastrophe. Mieux vaut faire une expérience personnelle de ces dires en accomplissant les pratiques en question, pour ainsi susciter la « foi fondée ».

Aujourd'hui, une troisième approche s'offre à nous. En effet, pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, il nous est possible de vérifier ces déclarations et de les soumettre à l'examen par les méthodes scientifiques pertinentes. Ainsi, cette approche sera la méthode employée dans cet ouvrage.

LA TRANSFORMATION COMME DÉFI

La transformation de soi est un véritable défi et il existe heureusement quelques principes généraux susceptibles de la rendre plus facile; ils ont l'avantage d'être applicables aux sept disciplines. Une brève explication suit et ils seront détaillés plus précisément dans les chapitres suivants.

- *Débutez tout doucement.* Il est préférable de s'attaquer aux habitudes et aux situations relativement faciles à maîtriser et de remettre à plus tard les aspects plus difficiles, après que quelques succès seront venus étayer votre assurance. La sagesse juive observe que les premiers pas renferment la clef indispensable et elle conseille: «Que vos débuts soient modestes, aspirez constamment à des sommets de plus en plus élevés, et [bientôt]... vous aurez atteint des hauteurs inconcevables.»
- *Fixez une période de temps.* Établissez une période d'essai pour les exercices. C'est une magnifique décision que de déterminer de ne plus jamais toucher à la malbouffe, mais au bout du compte, l'engagement se révélera trop lourd. Mieux vaut tenter de manger sainement d'abord pendant une journée, de s'y donner pleinement et d'y arriver plutôt que de faire une faible tentative s'étirant sur des mois qui finira par échouer.
- *Ne faites aucune exception.* Jusqu'à ce qu'une habitude nouvelle soit fermement ancrée, il est préférable de ne tolérer aucune exception. Si vous déterminez d'arriver à l'heure à vos réunions pendant une semaine, alors soyez toujours à l'heure, sans exception.
- *Constatez et apprenez.* Scrutez votre expérience tout au long de l'expérimentation de la transformation. Que ressentez-vous? Où se situent vos résistances? Comment réagissent les gens? Il s'agit de tirer un maximum de leçons durant le processus de métamorphose.
- *Évitez de vous brusquer.* Soyez doux et tolérant à votre égard. Face aux erreurs ou à l'incapacité d'atteindre vos objectifs, acceptez de n'être qu'un humain et que les humains

sont des créatures imparfaites. N'oubliez pas qu'il s'agit d'exercices : si vous pouviez les réussir parfaitement, vous n'auriez pas à vous exercer.

- *Recommencez.* Après un raté, reprenez la pratique dès que possible, peu importe qu'il s'agisse d'un manquement ou d'une erreur. Le triomphe ne demande qu'un seul succès de plus que les échecs.
- *Notez tout.* Il sera utile de tenir un journal ou un cahier où noter vos objectifs, de même que vos révélations, observations, erreurs et réussites. Le fait de détailler ses objectifs délimitera et consolidera l'engagement. Les études révèlent que le fait d'écrire ses buts facilite leur réalisation.

La tenue du journal ne doit pas être fastidieuse – quelques minutes d'écriture par jour suffisent. L'écriture cristallise les révélations et déjoue le mécanisme de défense qu'est l'oubli, en plus de constituer une réserve de pensées et de réflexions qui seront subséquemment une source d'intuitions, même après plusieurs années. Les maîtres juifs et musulmans estiment hautement cette habitude, dont la valeur est aujourd'hui confirmée par la psychologie moderne.

- *Amusez-vous.* Un petit secret méconnu de la pratique spirituelle : il est bien, voire excellent, de s'amuser ! On nous a incités à considérer la vie religieuse comme un sacrifice grinçant et les saints comme des martyrs solennels, en omettant de considérer que le bonheur et la félicité sont les buts de la pratique spirituelle. Les saints et les sages comptent certainement parmi les gens les plus heureux qu'il m'ait été donné de connaître. (Dans le présent ouvrage, « saint » réfère à une personne ayant atteint à la maturité spirituelle et « sage » à celle qui possède la réalisation spirituelle de même qu'une sagesse particulière.) Le plaisir n'est nullement caractéristique de l'égoïsme. Au contraire, les sages l'ont depuis toujours favorisé et les psychologues le recommandent depuis longtemps. Le bonheur réduit l'égoïsme et sustente l'altruisme.

Surtout, lancez-vous dans la pratique!

Il est de toute première importance d'accomplir d'abord les pratiques et les exercices, et non de se contenter de lire à leur sujet. Ceux qui lisent rapidement pourront probablement dévorer cet ouvrage en quelques heures et ils resteront avec une foule d'idées passionnantes en tête. Ils auront frôlé la transformation personnelle. Il faut savoir que la pratique spirituelle produit des résultats en fonction de l'investissement. Les exercices susciteront en vous des changements dans la mesure où vous vous y livrerez chaque jour. Il n'est peut-être pas nécessaire d'effectuer l'ensemble des exercices après une première lecture du livre. Il est toutefois recommandé d'en accomplir quelques-uns au fil de votre lecture pour revenir aux autres un peu plus tard. Les paroles du Bouddha, formulées il y a 2500 ans, le confirment :

Quoi qu'il récite beaucoup les textes, il n'agit pas en accord avec eux ; cet homme inattentif est comme un gardien de troupeaux qui compte le troupeau des autres ; il n'a aucunement part aux béatitudes de l'ascète. (Dhammapada I:19)¹

1. Toutes les citations du Bouddha suivies d'une référence chiffrée proviennent du *Dhammapada* (voir bibliographie).

CHAPITRE 4



LES PRATIQUES SPIRITUELLES: LEUR ACTION ET LEUR MODE D'ACTION

Petit à petit, détachez-vous,
C'est là l'essence de mon message.
Comme l'embryon, dont la subsistance
vient par le sang,
Et qui passe au nourrisson s'abreuvant
de lait,
Puis à l'enfant qui s'alimente aux
nourritures solides,
Par la suite, il sera pèlerin en quête
de sagesse,
Puis chasseur à la poursuite d'un gibier
plus intangible encore.

Rumi

Quels sont les effets des pratiques spirituelles et comment agissent-elles? Les réponses plus édifiantes disent que les dieux participent à notre existence et que les pratiques nuancent l'énergie vitale, en faisant monter, par exemple, la kundalini

ou en équilibrant le yin et le yang. Les descriptions les plus fréquentes et textuelles font néanmoins appel aux métaphores.

LA CROISSANCE SPIRITUELLE EN MÉTAPHORES

Les métaphores sont des figures de style qui emploient des termes concrets et accessibles pour décrire des phénomènes abstraits qui peuvent être difficiles à saisir. De par la nature justement subtile et ineffable des expériences et des transformations spirituelles, le domaine mystique est riche en métaphores. Chacune d'entre elles réfère à un aspect de l'évolution religieuse. Dans leur ensemble, elles tracent un portrait fertile aux multiples visages, sur la manière dont naissent les opulents fruits des pratiques. Cidessous, une liste fait état des plus éloquentes « métaphores de la transformation » qui jalonnent les progrès sur la voie, et les évoquent.

Éveil : nous ne sommes habituellement qu'à demi conscients, soutiennent les sages, et les pratiques spirituelles nous sortent de notre léthargie.

Déshypnose : l'état somnolent qui nous caractérise est pareil à une transe ou à l'hypnose. Sous l'effet de l'hypnose, les facultés mentales sont diminuées et les suggestions d'autrui sont aptes à brouiller notre lucidité et notre comportement. De même, l'état d'hypnose ne nous permet pas de nous rendre compte de nos limites ni du fait que nous sommes hypnotisés. C'est seulement lorsque nous sommes délivrés de notre transe, c'est-à-dire « déshypnotisés », que nous pouvons prendre conscience que nous étions en état de transe. Les pratiques spirituelles nous délivrent de la transe collective où nous sommes tous assoupis, nous les êtres humains.

Illumination : cette métaphore fait référence au fait que nous chancelons au sein de nos ténèbres intérieures ; les pratiques spirituelles nous apportent compréhension, lumière et vision.

Dévoilement : notre nature véritable, le Soi, est décrite comme voilée, coupée de la perception lucide ; les disciplines spirituelles déchirent ces voiles et nous permettent de nous rendre compte de notre véritable identité

Libération : nous sommes asservis à nos impulsions et à nos émotions. En les soumettant, nous atteignons la libération.

Métamorphose : la nature transforme la chenille en un papillon exquis. De même, les pratiques spirituelles transforment tout notre être.

Épanouissement : la beauté de la rose ne paraît point lorsque celle-ci est en bouton, mais elle est pourtant contenue dans son bouton ; notre splendeur et notre potentiel transcendants sont eux aussi dissimulés et ils peuvent s'épanouir sous l'effet des pratiques spirituelles.

Plénitude : les grandes traditions spirituelles et la psychologie moderne constatent que notre esprit est scindé en fragments conflictuels ; les disciplines spirituelles guérissent et comblent l'esprit. Elles rétablissent l'unité mentale et le sentiment d'avoir un rôle précis.

Périple : la métaphore ici dénote le voyage vers une destination. Au départ, on croit que notre but est éloigné, mais la sagesse nous révèle que cette destination gît en nous-mêmes éternellement présente, attendant tout simplement d'être atteinte, rappelée à la mémoire, à l'instant même et à jamais.

Mort et résurrection : l'identité ancienne, fallacieuse, doit céder la place à un être neuf et authentique ; les pratiques spirituelles nous apportent la force d'affronter la mort, la renonciation à notre vieille image personnelle ; une image de soi toute neuve jaillira, telle le phœnix, des cendres de l'ego, pour mourir à nouveau et renaître renouvelée jusqu'à ce qu'enfin, nous réalisons que notre nature véritable se situe au-delà de toute représentation, de tout concept. Il ne persiste aucune image de soi, seul demeure l'immortel en nous.

UNE PROMPTE CROISSANCE

Les disciplines spirituelles authentiques abreuvent également la croissance. Elles amorcent ou galvanisent l'évolution psycholo-

gique et spirituelle depuis le niveau où nous sommes bloqués pour nous conduire au-delà. Ce concept s'accorde magnifiquement avec la recherche contemporaine.

Stades de croissance

Les psychologues s'accordent pour dire que le développement humain procède par trois grandes étapes : préconventionnel, conventionnel, postconventionnel, ou encore, prépersonnel, personnel et transpersonnel. Nous naissons confus et asociaux, au stade prépersonnel, ou préconventionnel, dépourvus d'un sentiment cohérent de notre identité en tant que personne ou de notion des conventions sociales. Notre culture nous est transmise de façon informelle par la famille et les médias et de façon formelle par le système d'éducation.

C'est ainsi que la perspective conventionnelle sur toute chose s'immisce en nous : en vérité, elle nous hypnotise. Nous en venons à percevoir et à agir pratiquement toujours selon ce que dicte la société. S'insinue en nous la supposition que les convictions de notre culture sont fondées, que ses critères moraux sont justes, que ses valeurs sont satisfaisantes. Et par ailleurs, nous admettons d'emblée sa vision du monde – sa représentation de l'univers et de nous-mêmes. Nous passons ensuite au stade conventionnel/personnel ; la représentation de la réalité transmise par la société s'établit fermement en nous. La perspective conventionnelle du monde comporte heureusement beaucoup d'éléments valables.

Les limites du mode de vie conventionnel

De par les siècles et les sociétés, les sages ont toutefois critiqué les limitations inhérentes à cette évolution conventionnelle. La conventionalité implique une perception nébuleuse et un mode de vie factice, incomplet. L'Inde appelle cette perception déformée maya, illusion ou rêve.

Les traditions occidentales établissent un diagnostic équivalent. L'islam et le christianisme assurent que notre vision est voilée. Les existentialistes critiquent par ailleurs le mode de vie conventionnel, irréfléchi et superficiel. Certains psychologues déplorent le fait que nous vivions « une transe consensuelle », une « hypnose parta-

gée» pouvant conduire, dans le pire des cas, à une «psychose collective», par exemple lors de guerres sanguinaires ou de génocides. Le plus grand psychologue et philosophe américain, William James, résume notre condition en des termes acerbes :

Par rapport à ce que nous pourrions être, nous ne sommes qu'à moitié éveillés. Nos feux sont ternes, nos souffles sont bridés : nous n'employons qu'une infime partie de nos ressources mentales et physiques.

Ces vues nées de la religion, de la philosophie, de la psychologie de l'Orient et de l'Occident, convergent vers une conclusion sidérante et d'un impact considérable : nous ne sommes qu'à demi évolués et à demi éveillés. La croissance s'est effectuée du préconventionnel au conventionnel pour s'enliser dans une transe à peine consciente. Cette transe nous est dissimulée parce que l'état d'hypnose a débuté lorsque nous n'étions que des nourrissons, parce qu'il est collectif, et parce que nous habitons le plus grand culte de tous, la culture. Une compréhension claire de ces faits jettera la lumière sur la plupart des tourments accablant notre existence, des tumultes sévissant dans les rapports humains, des tragédies déchirant le monde.

Les bienfaits d'une croissance ultérieure

Fort heureusement, le stade conventionnel du développement peut servir de base d'envol plutôt que de point de stagnation. La psychologie a récemment découvert ce que les philosophes, tels Platon ou Hegel, ont longtemps soutenu et ce que les grandes religions ont toujours préconisé : une croissance ultérieure est possible. Notre état conventionnel habituel peut devenir une sorte de borborygme collectif et pourtant, le développement peut se prolonger bien au-delà des limites conçues de la santé et de la normalité. Tous nous détenons un incommensurable potentiel d'évolution qui demeure cependant méconnu. Et par ailleurs, le point culminant de la maturation transpersonnelle/transconventionnelle s'apparente aux étapes avancées de l'évolution spirituelle. Les disciplines religieuses offrent les moyens qui permettent cet épanouissement.

Les adeptes qui atteignent à ces stades supérieurs tirent une satisfaction accrue et maints bienfaits de la vie, de l'amour, des rapports humains et des divertissements, davantage que les

individus moins mûrs spirituellement. Comment se caractérisent ces stades avancés? La question sera abordée à d'autres chapitres, cependant l'épisode qui suit donne un aperçu de leur nature dans un domaine: l'éthique.

Une étude psychologique atteste du degré jusqu'auquel des gens ordinaires, bien intentionnés et cependant conventionnels, obéiront à l'ordre de torturer des victimes innocentes. La même étude montre que les gens qui sont passés à des stades postconventionnels manifestent un plus grand esprit d'indépendance et une réticence marquée à infliger de la souffrance.

L'expérience en question employait des acteurs attachés à des sièges et reliés à des électrodes connectés à un faux générateur d'électrochocs. Un indicateur sur le générateur marquait d'un côté de l'échelle « choc léger », puis « danger: choc grave » et finalement « XXX » à l'autre bout.

Les sujets de l'expérience croyaient participer à une étude sur l'apprentissage. Ils avaient reçu l'instruction d'infliger aux acteurs (sans savoir qu'ils jouaient la comédie) un choc électrique d'une intensité croissante à chaque réponse erronée (que les comédiens donnaient délibérément). Avec l'intensification des soi-disant chocs, la souffrance des acteurs semblait augmenter, jusqu'à ce que ces derniers hurlent à fendre l'âme, suppliant qu'on les relâche. Lorsque les sujets hésitaient à donner le choc, l'expérimentateur les poussait à continuer. Pratiquement les deux tiers des sujets administrèrent les chocs d'intensité « XXX » malgré le fait qu'ils croyaient ceux-ci potentiellement fatals.

Des personnes ayant atteint divers degrés d'évolution morale manifestèrent des réactions très variées. De façon générale, ceux qui se situaient au stade conventionnel obtempérèrent, alors que ceux qui en étaient au stade transconventionnel résistaient fermement et refusaient d'obéir aveuglément.

Le même principe s'applique à la réalité ordinaire, et souvent dans des circonstances beaucoup plus dramatiques. La guerre du Viêt-nam présenta l'un de ces épisodes sinistres lorsque, en 1968, des troupes d'infanterie américaines massacrèrent plus de 300 civils dans le village de My Lai. Des études subséquentes sur ces soldats démontrèrent que ceux qui se situaient à des niveaux moraux postconventionnels étaient moins susceptibles de suivre des ordres allant contre l'éthique et d'infliger de la souffrance.

OBSTACLES AU DÉVELOPPEMENT TRANSPERSONNEL

La société favorise l'évolution du préconventionnel au conventionnel, mais elle néglige tout développement subséquent, y opposant même une résistance marquée. Pourquoi? Parce que la sagesse postconventionnelle peut sérieusement miner les suppositions et les modes de vie conventionnels, les mythes communs (du type «l'argent fait le bonheur» ou «la supériorité de la nation») dont se bercent les individus et les sociétés, et qui protègent le *statu quo*. Ces mythes apportent un certain réconfort, mais à fort prix. Quiconque souhaite surpasser le stade conventionnel normal ne peut espérer bénéficier du concours de la société.

La croissance implique aussi de conquérir nos résistances personnelles. Nous éprouvons une crainte inexplicable face à notre prodigieuse envergure, presque aussi paralysante que celle que nous ressentons à l'égard de nos faiblesses. D'une part, nous craignons de paraître vains, surfaits ou grandiloquents. D'autre part, nous avons peur que de réaliser cette envergure ne fasse de nous des êtres trop différents. Qui serons-nous, que ferons-nous, quelles seront nos nouvelles responsabilités? Il s'agirait d'un territoire inédit, inexploré, car la croissance véritable entraîne un mouvement du connu vers l'inconnu. Il faudrait renoncer aux vieux mythes, aux vieilles conceptions familières sur notre identité parce que, comme l'admet le psychologue Jean Huston :

Il faudra mourir à une histoire, à un mythe, afin de renaître à une représentation plus vaste... L'évolution exige de renoncer à un scénario étriqué pour s'éveiller à une perspective immense.

Les maîtres spirituels et les psychothérapeutes connaissent bien cette inquiétude face à notre propre potentiel tout à fait tangible, une force imposante. On la désigne sous plusieurs noms : «fuite de la croissance», «invalidation volontaire», «crainte de son envergure» et «complexe de Jonas» d'après Jonas, un prophète israélite qui résistait à l'appel divin de prêcher.

Heureusement, le malaise que provoque la croissance n'est que temporaire, mais initialement, le fait est loin d'être évident. Avant qu'on s'y mette, la transformation ressemble davantage à un sacrifice. Ce n'est que subséquentement qu'il apparaît que la

seule immolation aura été celle du réconfort glacé, produit d'un mode de vie auparavant étriqué. Sri Aurobindo, un sage contemporain, déclare :

Voilà pourquoi il est si difficile d'expliquer la voie à celui qui n'a pas entrepris de démarche spirituelle ; il ne perçoit que son point de vue présent, ou plutôt, la perte de son point de vue. Et pourtant, il suffit de savoir que chaque deuil d'un point de vue est un progrès, et que se transforme la vie lors du passage du stade de la vérité fermée au stade de la vérité ouverte – une vérité semblable à la vie même, trop vaste pour être contrainte par des points de vue parce qu'elle englobe l'ensemble de ceux-ci et qu'elle sait l'utilité de chaque chose à toute étape d'une évolution sans fin ; une vérité si immense qu'elle peut se permettre de s'autoréfuter et de passer éternellement à une vérité supérieure.

Les exigences de la croissance transpersonnelle

En raison de ces difficultés, il n'est pas étonnant qu'une aide soit requise afin d'évoluer vers le stade transpersonnel. Et heureusement, les grandes religions parrainent chaque étape du développement. Elles entourent l'enfance d'un sentiment de réconfort et de sécurité. Les institutions religieuses traditionnelles apportent au stade adulte conventionnel soutien et communauté, un code de conduite et des principes : un système de croyances expliquant la vie et le monde.

Bien que les religions institutionnelles prodiguent sens et conseils pour le mode de vie conventionnel, elles ne suffisent pas à mener à une croissance dépassant le conventionnel. À cette fin, il faut la discipline spirituelle, un ensemble de pratiques conçues afin de sustenter une croissance avancée.

Cette discipline s'accompagne idéalement d'une communauté, un groupe de gens en affinité qui vouent leur existence à la croissance transpersonnelle. Cette communauté fournira le soutien que la communauté plus vaste ne peut procurer, et comportera, dans le meilleur des cas, un ou deux pratiquants plus avancés qui serviront de guides ou de maîtres. Les progrès en solitaire sont également possibles, mais l'appui d'un groupe et la direction d'un maître sont inestimables.

PREMIÈRE DISCIPLINE

PURIFIER LA MOTIVATION

SE SOUSTRAIRE À L'AVIDITÉ, DISCERNER LE DÉSIR DE L'ÂME

Tout ce que vous souhaitez, c'est le bonheur. Quels que soient vos désirs, ils participent de l'aspiration au bonheur. Au fond, vous vous voulez du bien... Le désir n'est pas mauvais en soi. Il est la vie même, le besoin de grandir en savoir et en expérience. Ce sont les choix que vous effectuez qui sont mal avisés. Il est illusoire de croire que ces choses insignifiantes, comme la nourriture, le sexe, le pouvoir, la renommée, etc., puissent vous rendre heureux. Seul le Soi véritable, vaste et profond, est susceptible d'apporter un bonheur véritable et durable.

SRI NISARGADATTA MAHARAJ,
sage hindou contemporain

CHAPITRE 5

LE SECRET DU BONHEUR

En une contrée où le peuple cesse de convoiter, la paix vient naturellement.

LAO TSEU

Tous les êtres souhaitent le bonheur. Cette pulsion dévorante sous-tend toute activité, depuis nos routines journalières jusqu'au déploiement de la civilisation. La satisfaction fertile que procurent les disciplines spirituelles résulte du bonheur qu'elles nous apportent et en outre, de ce qu'elles ouvrent la voie à la félicité, un bonheur infiniment plus vaste et plein que n'importe quel plaisir fugace.

Malgré leur soif de bonheur, la plupart des gens se méprennent lamentablement sur ce qui est susceptible de le leur procurer. Bien pire encore, une fois déterminées ces soi-disant causes de bonheur – célébrité, richesse, amis, biens matériels –, nous avons tendance à nous y attacher. Pour connaître le bonheur et la félicité, il faut rectifier notre motivation. Il s'agit de diminuer le désir compulsif à l'égard de ce qui est impropre à procurer un bonheur véritable et de réorienter nos désirs vers ce qui le pourra. La première discipline sert à réévaluer nos motivations :

- d'abord, il faut repérer nos idées fallacieuses sur ce qui mène au bonheur ;

- puis renoncer à l'attachement ;
- puis identifier et rechercher ce qui procure le bonheur.

IDÉES FALLACIEUSES SUR LES CAUSES DU BONHEUR

Qu'est-ce qui procure le bonheur véritable? Un simple coup d'œil à nos biens et à nos priorités, à notre société et aux médias permet de découvrir ce à quoi les gens attribuent la capacité d'apporter le bonheur vrai : les *choses*, des tas de choses. Chaque affiche publicitaire, chaque néon, sans oublier la radio et la télévision, tambourinent un message qui suggère que d'acheter ceci, de posséder cela, de goûter ceci ou cela nous mènera au contentement. Notre culture se fixe sur un quatuor physique : argent, sensualité, pouvoir et prestige – sous l'empire d'une illusion séductrice qui nous contamine de la conviction qu'une quantité suffisante de tous ces objets nous procurera un bonheur parfait et immuable.

Face à cette imposture, les religions se posent en hérétiques. De telles opinions sont à leurs yeux outrageantes et absolument insensées. Il faut certainement avoir assez d'argent pour vivre, et il va sans dire que le quatuor physique offre des sensations agréables. Mais la conviction que ces éléments sont capables, individuellement ou ensemble, de produire un bonheur stable et profond, sans parler de la félicité, n'est que pure hallucination.

Au fil des siècles, tous les sages et toutes les grandes traditions religieuses nous ont enjoint de prendre conscience de ce fait capital : nulle sensation extérieure, nul bien matériel ne peut assurer une satisfaction pleine et durable. Au contraire, le fait de se préoccuper jusqu'à l'obsession de futilités telles que la fortune ou les biens matériels nous anesthésie et nous détourne des questions d'importance. Un éminent maître taoïste, Chuang Tseu, incitait à la prudence : « Les choses extérieures ingèrent la totalité de votre énergie vitale, et votre esprit s'épuise. » Mahomet résumait ainsi le problème : « La voie abrupte vers la béatitude est ardue pour quiconque tente d'en faire l'ascension chargé de richesses. » Jésus, pour sa part, s'enquérissait : « Que servira-t-il donc à l'homme de gagner le monde entier, s'il ruine sa propre vie? » (Matthieu 16,26)

Le bonheur vrai et la félicité sont à notre portée *seulement si* nous savons où les rechercher, et la manière d'y arriver. Avant d'explorer cette avenue, deux questions s'imposent :

1. Quelles preuves viennent conforter l'allégation des grandes religions à l'effet que les plaisirs extérieurs n'apportent qu'une satisfaction négligeable?

2. Si cette allégation est vraie, d'où vient le pouvoir hypnotique de ces plaisirs, et comment pouvons-nous nous affranchir de leur sortilège?

La science du contentement

L'histoire humaine n'a jamais connu d'époque où autant de gens aient vécu dans une telle opulence que de nos jours. Bien que la moitié de l'humanité s'enlise dans une pauvreté abjecte, l'autre moitié jouit d'une prospérité que même les souverains d'antan n'auraient osé imaginer. Elle possède une liste de trésors qui s'allonge virtuellement à l'infini : voitures, ordinateurs, téléphones et téléviseurs, réfrigérateurs et nourritures fraîches ou exotiques. Nous croulons sous les prouesses technologiques, les appareils visant à épargner l'effort, et les loisirs passionnants. Même les amples fortunes d'autrefois semblent pâlottes par rapport aux jouissances qui s'offrent à nombre d'entre nous aujourd'hui.

Et pourtant, sommes-nous plus heureux pour autant? Dans son ouvrage *The Pursuit of Happiness*, le psychologue David Myers conclut que l'augmentation du bonheur est infime. Une quantité considérable d'études psychologiques démontrent qu'au-delà de l'indigence, une fois comblés les besoins premiers, toute aisance supplémentaire n'ajoutera que bien peu à notre bien-être. Myers résume la situation :

Étrangement cependant, les gens qui gagnent beaucoup d'argent ne présentent qu'une tendance minimale à se montrer plus satisfaits de leur situation. Le fait est avéré : la satisfaction ne vient pas d'obtenir ce que l'on veut, mais de vouloir ce que l'on a.

Prenez par exemple les États-Unis. De 1960 à 1990, le pouvoir d'achat et les possessions de l'individu moyen ont doublé. Le bonheur a-t-il aussi doublé? Myers conclut sombrement :

L'accroissement de notre aisance matérielle au cours des 30 dernières années n'a entraîné aucune augmentation correspondante du bonheur ou du sentiment de satisfaction.

Ces affirmations sidèrent la grande majorité des gens, car elles infirment leur préjugé fondamental au sujet du bonheur, sur lequel sont établies tant de vies et de cultures. Des millions de personnes immolent leur santé sur l'autel de l'opulence; les capitalistes et les économistes postulent que l'argent constitue la motivation centrale qui anime l'être humain; d'innombrables consommateurs se procurent frénétiquement le dernier gadget à la mode; de leur côté, les hommes et les femmes politiques agitent l'appât de l'abondance sous le nez d'électeurs hypnotisés. Il va sans dire qu'il est impératif de sortir les gens de la pauvreté écrasante. Cependant, les études récentes corroborent les déclarations religieuses: la croissance de la fortune et des biens possédés n'entraîne pas forcément un accroissement du bonheur.

Une vie équilibrée

L'homme riche parmi vous est
celui que l'avidité ne séduit pas...
L'avare est le plus pauvre d'entre
tous.

MAHOMET

Un malentendu très répandu a causé quantité de souffrances inutiles. Les satisfactions physiques, l'argent, le sexe, les possessions ne sont pas néfastes en soi, ni le fait de s'y abreuver. Nous avons certainement le droit de goûter ces plaisirs de la vie. Les monothéismes – judaïsme, christianisme, islam – les disent donc du ciel et décrivent notre monde comme un jardin de délices terrestres. Si par contre nous commettons l'erreur fatale de leur attribuer un caractère suprême ou la propriété d'être l'*unique* source de joie, nous tombons alors en servitude, tout comme un toxicomane est esclave de sa drogue.

Il faut acquérir une perspective globale, équilibrée, une philosophie de la vie qui admet les plaisirs appropriés et leur accorde la place qui leur revient. Voilà ce que permettent les religions du monde, dont l'hindouisme, qui en rend compte particulièrement clairement.

Les quatre buts de l'existence

L'hindouisme identifie quatre objectifs de vie majeurs: *artha*, *kama*, *dharma* et *moksha*. *Artha* consiste en l'acquisition de biens matériels ou des nécessités contribuant à une vie confortable et productive. *Kama* réfère aux délices sensuels et à l'amour; le *Kamasutra*, un traité sur les arts amoureux, est un classique connu à l'échelle internationale. *Dharma*, le troisième objectif, possède une vaste signification, mais ici le terme réfère essentiellement au spectre étendu des devoirs moraux et religieux.

Chacun de ces desseins est considéré noble et attrayant. Il est tout à fait honorable de tenter de les réaliser et d'en jouir, au sein d'une vie bien remplie, à condition que le quatrième objectif soit également atteint.

Ce quatrième objectif, *moksha*, délimite le contexte et équilibre les trois premiers, tout en insufflant une profondeur à la philosophie et à la vie hindoues. But ultime et bien suprême de l'existence, *moksha* est l'émancipation spirituelle, l'illumination, la libération. La poursuite des trois premiers buts s'accomplit donc dans le cadre de l'évolution spirituelle. L'intégration des quatre objectifs assure qu'on ne se livre pas aux trois premiers sans éthique, ou à l'excès; cette perspective régit la vie entière et oriente ses multiples délices vers l'ineffable jouissance de l'illumination.

L'AVIDITÉ-MALÉDICTION

L'attachement, ou désir compulsif, et son parent extrême, la dépendance, se distinguent clairement du simple désir. L'attachement est une compulsion qui insiste: «Il me faut l'objet de mes désirs pour être heureux». Je peux, par exemple, avoir envie de crème glacée, l'obtenir, et ce sera super; mais peu m'importe si je ne l'obtiens pas. Toutefois, l'attachement à la crème glacée me la fera désirer *impérieusement* et provoquera de la souffrance si j'en suis privé. Le désir est une simple envie alors que l'attachement comporte un besoin compulsif. Les désirs non rassasiés n'ont que peu de conséquences; les attachements inassouvis provoquent frustration et souffrance.

Les conséquences du besoin compulsif

Les grandes religions considèrent le besoin compulsif comme étant une cause majeure de souffrance dans l'humanité. Et, fait intéressant, la psychologie et les sociétés occidentales approuvent de plus en plus cette vision des choses. Nous n'avons pris conscience que récemment du pouvoir destructeur des attachements qui sont si répandus ainsi que des sérieuses distorsions qu'ils exercent sur les vies et les cultures. Notre attachement à la consommation empoisonne notre planète, et la nicotine, la drogue toxique qui engendre la dépendance la plus grave, tue des millions de gens chaque année.

L'Occident cible les drogues comme objets de dépendance. Les grandes religions affirment cependant que l'attachement, et même la dépendance, peuvent être liés à peu près n'importe quoi. La liste s'allonge interminablement : argent, pouvoir, célébrité, sexe, statut social, croyances, nourriture, vêtements, image de soi. Une fois que nous sommes accros, l'attachement déforme nos priorités et voile la source véritable du bonheur. Le bouddhisme tibétain en donne par ailleurs une représentation éloquente :

Votre soif, votre désir pour les objets des sens vous dupe,
comme la flamme d'une lampe se joue du papillon de nuit.

Le Bouddha a souligné ce point avec une précision remarquable. L'homme destiné à devenir le Bouddha naquit il y a 2500 ans et, prince d'un royaume, il vécut 29 années dans une douce opulence. Il s'abandonna d'abord aux délices que lui offrait son existence princière. Toutefois, peu avant son trentième anniversaire, lors d'une balade en char, le Bouddha observa trois événements qui devaient faire basculer sa vie à jamais, et plus tard bouleverser le monde. Il vit un vieillard, un malade gravement atteint et, finalement, un cadavre. Il s'aperçut, dans une prise de conscience percutante :

1. que lui-même, ainsi que tous les êtres, devraient irrémédiablement vieillir, succomber à la maladie et à la mort ;

2. que toutes ses jouissances et ses divertissements n'étaient que transitoires ;

3. qu'aucun de ces plaisirs n'apporterait à sa vie de bonheur ni de sens durable.

L'impact de cette découverte fut foudroyant. Il quitta le palais, renonça à sa fortune et même à sa famille pour errer de par l'Inde, six années durant, en une quête opiniâtre du bonheur suprême et de l'ultime but de l'existence. Il mit à l'épreuve toutes les méthodes connues, se pencha sur la philosophie, s'adonna au yoga. Sa pratique de l'ascétisme l'amena aux limites de l'inanition :

J'absorbais si peu d'aliments liquides ou solides que mon corps en était tout émacié... Semblables au sabot du chameau, mes hanches témoignaient de ma grande faim. Ma colonne vertébrale, courbée et saillante, ressemblait à un rang de perles... Au travers de la peau de mon abdomen, je touchais l'épine dorsale.

Il poussa l'ascétisme jusqu'à frôler la mort, pour enfin conclure que ni cette voie ni son opposé, luxure et sensualité, ne conduisaient au but qu'il recherchait. Il instaura plutôt ce qu'il nomma « la voie du milieu » qui évite les deux extrêmes, ascétisme et complaisance.

Il se mit à se nourrir de façon suffisante pour restaurer sa santé et se préparer à un ultime effort. Assis sous un arbre, il fit le vœu de ne pas quitter son siège jusqu'à ce qu'il ait atteint l'Éveil, même si la mort venait le faucher en chemin. Tout au long du jour et de la nuit, il affronta le spectre entier des pulsions et des frayeurs, effleurant les tréfonds de l'esprit jusqu'à ce que, peu avant l'aurore, la lumière jaillisse en lui et qu'il atteigne l'Éveil. Il devenait ainsi le Bouddha, ce qui signifie « l'Éveillé ».

Après 35 années passées à éprouver toutes les pratiques spirituelles, à goûter tous les plaisirs et à y renoncer, il avait atteint la joie sublime de l'Illumination. Lorsqu'il parlait du bonheur et des moyens de l'atteindre, le Bouddha parlait en connaissance de cause.

Les Quatre Nobles Vérités

Les Quatre Nobles Vérités synthétisent les découvertes du Bouddha et forment la base du bouddhisme :

1. L'existence est remplie de difficultés et de souffrances.
2. L'origine de toute souffrance est l'attachement.
3. Se libérer de l'attachement permet de se délivrer de la souffrance.
4. La délivrance de l'attachement et de la souffrance résulte de la pratique de l'octuple sentier, fondé sur l'éthique, sur la sagesse et sur la méditation.

La juste mesure du rôle central que joue l'attachement réside au cœur de l'enseignement du Bouddha. Ce dernier constate que, bien que tous les êtres cherchent le bonheur, ils s'y prennent pratiquement tous maladroitement. Ils gâchent leurs vies en s'acharnant interminablement à tenter d'assouvir leurs attachements plutôt que de s'en délester, même s'ils n'y réussissent jamais.

Le besoin avide est inextinguible, impossible à rassasier. L'assouvissement de ces besoins compulsifs apporte une satisfaction fugitive qui ne sert qu'à les alimenter encore davantage. Le Bouddha affirmait : «Le contentement dans les plaisirs des sens ne s'élève pas d'une pluie d'or. De petite douceur, mais douloureux sont les plaisirs des sens.»

Le besoin avide amène avec lui ses inéluctables compagnons de misère : les émotions destructrices, crainte, colère, jalousie, dépression. Ces émotions sont intimement liées à l'attachement, elles reflètent son action en nous. Nous craignons de ne pas obtenir l'objet de notre compulsion, nous nous mettons en colère contre ce qui s'interpose, nous étouffons de jalousie envers ceux qui obtiennent ce qui nous fait envie, nous sombrons dans la dépression lorsque tout espoir est perdu. La sagesse juive dit : «Un attachement excessif à ce monde et aux choses qui lui appartiennent appelle la fureur du ciel.» Possible, mais notre propre courroux, et autres émotions pénibles, en découlent certainement.

Le degré de souffrance qui nous accable démontre bien le schisme entre ce que nous désirons avidement et ce que nous possédons. Parce qu'il provoque l'angoisse et qu'il est insatiable, le besoin avide engendre la souffrance.

Il possède également un prix subtil, sur le plan spirituel. L'attachement nous enchaîne à des plaisirs futiles en nous détournant du bonheur ultime. Jésus présentait ainsi le dilemme : «Nul ne peut servir deux maîtres... Vous ne pouvez servir Dieu et l'Argent.» (Matthieu 6,24) Saint Jean de la Croix, un moine espagnol du XVI^e siècle qui fut l'un des mystiques catholiques les plus influents, commenta ce thème en des termes exquis :

L'âme attachée à quoi que ce soit, même aux bonnes choses, n'atteindra pas à la liberté de l'union divine. Car, qu'un câble solide ou qu'un fil ténu enchaîne l'oiseau, peu importe si l'attache est robuste, il ne pourra s'envoler à moins qu'elle ne soit brisée. L'âme retenue par les liens des affections humaines, même succinctes, tant qu'elles perdurent, ne trouvera pas son chemin vers Dieu.

Il n'est pas étonnant que l'un des 10 commandements du judaïsme et du christianisme soit «Tu ne convoiteras pas». Le néo-confucéen Wang Yang Ming déclarait :

Le savoir de l'homme noble tient entièrement dans le fait de s'être détourné des désirs égoïstes... pour ainsi rétablir l'état de ne faire qu'un avec le Ciel, la Terre et la myriade des choses.

La cause du désir-compulsion

Le message que communiquent les grandes religions est clair : nous sommes tous des «désiromanes». Pourquoi nous accrocher si fiévreusement, si désespérément à nos babioles puisqu'elles sont finalement source de tant de souffrances ?

Les grandes religions suggèrent que la réponse réside dans notre sentiment fallacieux de l'identité. Selon elles, la dissociation du sacré nous rend aveugles quant à notre nature véritable. Il existe plusieurs descriptions de cette dissociation. Le judaïsme et le christianisme parlent de déchéance. Pour l'hindouisme et le bouddhisme, il s'agit spécifiquement de la chute dans l'état narcose de la *maya*. Pour sa part, le taoïsme parle du détournement apparent du *Tao*.

Peu importe l'expression employée, le message sous-jacent est identique : parce que nous nous échouons dans l'illusion, notre nature infinie sombre dans l'oubli. Ainsi, nous nous sous-estimons complètement, convaincus d'être de minuscules egos

isolés dans des formes fragiles, certains d'être fondamentalement craintifs et insuffisants. Comment en serait-il autrement puisque nous nous sommes totalement limités et dissociés de notre Source? Et cette conviction de notre insuffisance, de notre imperfection nous incite à désirer impérieusement tout ce qui pourrait masquer cette insuffisance, la compenser ou nous en distraire.

STRATÉGIES POUR DÉJOUER LES ATTACHEMENTS

Il existe deux manières distinctes de réagir en ce qui concerne nos attachements. La première est habituelle, et catastrophique, l'autre est rare, libératrice, sublime.

Première stratégie : tenter d'assouvir les attachements

Cette approche implique de tenter de satisfaire nos attachements : manger, posséder, copuler ou consommer à l'excès. Nous tentons d'obtenir tout ce que nous dicte le besoin compulsif. Cette stratégie exige d'assouvir notre sentiment intérieur de carence grâce à des stimuli externes : sensations agréables, multiplication des biens matériels, pouvoir accru. Nous menons une lutte acharnée afin de diminuer la distance qui nous sépare de l'objet de nos désirs compulsifs en possédant davantage. Dans le cadre de cette approche, nous tentons d'organiser le monde en fonction de nos attachements. Nos vies s'écoulent en une incessante convoitise de divers objets qui rassasieront nos sens.

Voilà une stratégie qui pose de sérieux problèmes. Elle entraîne un effort lourd, interminable, qui vise à façonner le monde selon nos désirs. Et même si nous y arrivons, irrémédiablement, le monde change.

Pire encore, une fois obtenu l'objet de nos désirs, il nous semblera bientôt insuffisant. L'avidité continue à s'amplifier. Pour obtenir le même effet, le toxicomane doit absorber des doses croissantes de drogues ; pour sa part, l'avidie doit se procurer davantage de richesses, le consommateur doit acheter encore et encore. La religion affirme que l'avidité augmente ; la psychologie, que nous nous accoutumons. La diversité d'expressions reflète malgré tout des résultats identiques. Les attachements se multiplient et la satisfaction décroît. David Myers décrit ce cercle

vicieux comme un enchaînement de désirs incessant qui entraîne une insatisfaction intarissable. La publicité nous assène ses : «Vous pouvez tout avoir». Elle omet de mentionner que tout avoir ne suffira jamais.

Les substituts à la satisfaction ne sont pas à la hauteur

Et pourquoi? La réponse, bien que simple, est rarement acceptée: aucun plaisir fugace ne constitue ce dont nous avons besoin ou ce que nous désirons vraiment. Ces plaisirs ne sont que des substituts à la satisfaction, de futiles tentatives pour compenser notre sentiment de carence, alors que notre souhait profond est celui de l'Éveil de notre Soi véritable, qui n'est pas maculé par l'imperfection.

«Qu'est-ce qui détruit le besoin compulsif?» demandait Shankara, le plus important des sages hindous, qui a vécu au IX^e siècle. «La découverte de sa véritable nature.»

La quête stérile de substituts est vouée à un échec certain, car nous n'obtenons jamais assez de ce que nous souhaitons vraiment. Cette poursuite est pourtant inhérente à toutes les civilisations, elle obsède quantité de gens, même lorsque notre terre polluée, pillée, atteste de nos insatiables désirs. Gandhi décrivait notre situation en affirmant que notre monde possède les ressources nécessaires pour répondre aux besoins de chacun, mais qu'il ne pourrait suffire à l'avidité générale.

Une fois comprises la nature de l'attachement et son inaptitude à produire le contentement, une conclusion étonnante, mais finalement libératrice, s'impose: nulle chose n'apportera jamais de bonheur parfait ni durable!

Jamais nous n'obtiendrons à satiété argent, sexe, pouvoir, possessions, prestige. Paradoxalement, il ne s'agit pas ici d'un message désespéré, mais bien d'un message de liberté et d'espoir, car il nous affranchit de la lamentable conviction qu'une nouvelle acquisition est susceptible de nous repaître définitivement et à jamais, bien que le procédé ait échoué jusqu'ici. Cette prise de conscience nous délivre de cette recherche frénétique et stérile de la personne ou de l'objet extérieur à nous-mêmes qui puisse combler notre navrant vide intérieur.

Deuxième stratégie : changer l'esprit

Heureusement, il existe un moyen d'atteindre au contentement durable qui ne demande que de changer d'idée sur ce dont nous croyons avoir besoin. Une anecdote populaire chez les soufis, les mystiques musulmans, illustre merveilleusement ce point.

Le magicien Nasrudin est l'un des personnages préférés des soufis. Souvent dépeint comme un parfait imbécile et un filou, Nasrudin est néanmoins un homme sage et astucieux et ses attrapes recèlent de brillants enseignements :

Un jour qu'il se baladait, Nasrudin vit un homme en pleurs au bord de la route. « Qu'as-tu, l'ami ? Pourquoi pleures-tu ? »

« Je pleure parce que je suis trop pauvre ! gémit le malheureux. Je n'ai pas un sou, tout ce que je possède est dans ce petit sac. »

« Ah ! ah ! » s'exclama Nasrudin qui s'empara du sac, se mit à courir et disparut.

« Maintenant, je n'ai plus rien ! » gémit le pauvre hère qui pleurait maintenant à chaudes larmes. Il se traînait le long de la route, dans la direction qu'avait prise Nasrudin. Un kilomètre plus loin, il retrouva son sac gisant au milieu du chemin. Il ne se tenait plus de joie. « Je remercie Dieu. J'ai récupéré mon bien. Merci, merci ! »

« Que c'est étrange ! » s'exclama Nasrudin, qui surgit des bosquets qui bordaient la route. « Que c'est étrange, n'est-ce pas, que le même sac qui te faisait pleurer te réjouisse maintenant. »

Nous n'atteindrons pas le bonheur en nourrissant nos attachements, mais en les atténuant et en y renonçant. La troisième Noble Vérité bouddhique énonce succinctement ce point : « La délivrance de l'attachement mène à se délivrer de la souffrance. »

De même, Shankara observait que les chemins du paradis passent par l'affranchissement des besoins avides.

De nombreux sages acquiescent. D'aucuns ont même soutenu que la plus sublime vertu est cet affranchissement de l'attachement – parfois dit *détachement*, *non-attachement* ou *acceptation*. Maître Eckhart, l'un des premiers mystiques chrétiens, vivait en Allemagne au XIV^e siècle. Il écrivait :

J'ai lu beaucoup d'écrits, autant de maîtres païens que de prophètes... Je ne trouve d'autre vertu plus excellente que le pur détachement de tout.

Comment la cessation de l'attachement mène-t-elle à la cessation de la souffrance? Il faut garder à l'esprit que la souffrance résulte de l'écart qui sépare ce que nous dicte la compulsion et ce que nous avons. Si nous répudions les attachements et acceptons ce que nous avons, l'écart se dissipe et notre malaise s'envole. C'est pourquoi Gandhi décrivait sa philosophie de vie ainsi: «Renoncez et réjouissez-vous!» et Maître Eckhart promettait: «Personne n'est plus heureux que celui qui possède le plus grand détachement.»

CHAPITRE 6

EXERCICES POUR RÉDUIRE LE BESOIN COMPULSIF

Libérez-vous de l'avidité, car elle
est en soi un appauvrissement.

MAHOMET

Soyons honnêtes. La diminution de l'avidité améliorera votre vie, mais au prix d'efforts. Il faudra montrer à votre égard tolérance et patience. Attention aussi à ne pas compliquer le problème en vous attachant au fait d'évacuer l'attachement. Une prudence particulière est nécessaire en présence de sérieux attachements impliquant une dépendance physique, par exemple à l'alcool ou à la nicotine. Ces maladies répondront beaucoup mieux à des traitements physiques, psychologiques et spirituels en association.

La réduction des attachements constitue un processus de longue haleine qui exigera bien davantage qu'un petit exercice, ou même plusieurs. Par contre, en alliant des exercices spécifiques à une pratique spirituelle soutenue, avec le temps, vous verrez les attachements s'émuousser. Pour entamer le processus, voici quelques exercices légers qui favorisent la lucidité sur le besoin compulsif et la compréhension de sa nature.

1^{er} EXERCICE

LA SOUFFRANCE COMME FEED-BACK

La souffrance appelle un examen, tout
malaise demande une investigation.

SRI NISARGADATTA MAHARAJ

Une fois que nous désignons les attachements comme l'origine de nos malaises psychologiques et spirituels, une occasion merveilleuse se déploie pour nous. Les difficultés deviennent du coup de précieux feed-back, car la souffrance mentale, tout comme sa consœur physique, nous avertit que quelque chose cloche, que nous sommes sous l'empire d'une compulsion, mystifiés par l'attachement. Les grandes religions nous exhortent donc à déceler nos attachements afin d'être en mesure de nous en délester.

Comment y arriver? D'abord, évoquez une situation pénible; ou encore, au moment où vous éprouvez un malaise mental –, anxiété, colère, jalousie, quoi que ce soit –, faites une pause et tentez d'identifier l'attachement sous-jacent. Si vous fulminez, c'est fort probablement parce que quelqu'un vous empêche de satisfaire un attachement. Par exemple, vous tendez la main pour attraper le dernier morceau de chocolat; si vous vous fâchez parce que quelqu'un d'autre s'en empare avant vous, on peut fortement supposer que votre appréciation du chocolat relève de l'attachement. Par ailleurs, si vous éprouvez de l'embarras, vous êtes certainement attaché à l'opinion que les autres ont de vous; l'embarras est un indicateur certain de l'attachement à l'opinion d'autrui. La jalousie indique un besoin compulsif d'obtenir ce que possèdent les autres.

Nous n'affirmons pas que les objets de nos attachements sont intrinsèquement néfastes. Il n'est pas malsain de souhaiter bénéficier d'un diplôme, d'un travail intéressant, d'une bonne réputation. Seulement, le désir qui devient besoin compulsif entraînera certainement des problèmes.

Une fois l'attachement repéré, un vaste spectre de possibilités inédites s'offre à nous. Face à la frustration, nous avons désormais un choix. Soit nous nous cramponnons à l'attachement et perpéтуons la souffrance, ou alors nous disons adieu à l'attachement pour ainsi mettre un terme à la souffrance. Une question déci-

sive s'impose à ce stade : « Quel degré de souffrance suis-je prêt à encaisser avant de me débarrasser de cet attachement ? » Il est sidérant de constater que la réponse est souvent : énormément. Car, après une vie entière à adhérer à la conviction que seul l'assouvissement du besoin compulsif peut conduire au bonheur, les attachements ne battent pas aisément en retraite. À cette fin, les exercices ci-dessous sont d'une efficacité avérée.

2^e EXERCICE

RESSENTIR LE DÉSIR COMPULSIF

En vue de comprendre et de transformer notre expérience et notre comportement, il faut absolument mieux les saisir. Voilà pourquoi le développement de la perception lucide constitue l'une des sept disciplines. Pourtant, sous l'empire de l'attachement, notre attention est entièrement absorbée par l'objet de notre désir plutôt que par l'expérience intérieure du désir impérieux.

Les traditions spirituelles conseillent de s'attarder délibérément à la sensation même du besoin compulsif. La prochaine fois que vous serez sous son empire, il faudra analyser soigneusement et identifier les divers composants de l'expérience. Interrompez votre activité pour ausculter à fond l'expérience. Tentez de déceler les émotions souterraines, les sensations physiques, les pensées, les sentiments et les tensions.

Vous risquez de tomber sur des aspects quelque peu désagréables. Le désir compulsif peut être ressenti comme une brûlure intérieure accompagnée d'une sensation d'étouffement et de tension mentale. L'esprit est tourmenté d'une multitude d'émotions éprouvantes, anxiété, peur et ainsi de suite. Envahi de fantaisies à propos de la personne ou de l'objet convoité, le mental s'agite de pensées autodestructrices, qui font douter de la possibilité du bonheur si le désir compulsif n'est pas comblé. Un examen de l'expérience du besoin compulsif permet de le percevoir à jour, d'en discerner les effets indésirables ; il en résulte un désir naturel de s'y soustraire.

La prise de conscience est guérison en soi, et ceci constitue une raison supplémentaire qui justifie de développer la perception lucide dans le cadre des sept disciplines. Le simple fait

de percevoir le désir compulsif avec lucidité a pour effet immédiat de le ruiner. Par la suite, comme le soulignait Nisargadatta Maharaj, les attachements tenus se dissiperont grâce à l'introspection et à la méditation. L'examen du désir compulsif est donc une étape préliminaire menant à le comprendre et à le guérir.

3^e EXERCICE

SOUPESER LES CONSÉQUENCES DU DÉSIR COMPULSIF

La réflexion est une technique de base dans toutes les grandes religions. Il s'agit avant tout de songer à une question ou à une expérience pour la percer à jour, et ainsi mieux vous comprendre par le fait même. La réflexion représente, comme vous le constaterez, un outil indispensable à l'acquisition de la sagesse. Ici, elle sera employée afin de cerner les conséquences du désir compulsif.

Comment procéder? Il faut d'abord trouver un moment et un endroit propices à la réflexion dans le calme, sans interruption. Attaquez-vous d'abord à l'attachement le plus envahissant. Par exemple, un attachement à la nicotine ou aux voitures de luxe. Envisagez le temps et l'énergie gaspillés à satisfaire ce désir. Songez aux efforts et à l'argent sacrifiés. Évoquez les sentiments déplorables qu'il entraîne, colère lorsqu'un obstacle s'interpose, dépression quand disparaît l'espoir de voir se réaliser l'attachement, anxiété de perdre l'objet adoré.

Laissez simplement émerger dans la conscience ces conséquences, ainsi que toute intuition à leur sujet. Il n'y a pas lieu de les forcer, ni de porter sur vous-même un jugement critique à propos de cet attachement. La réprobation et l'accusation tournées contre soi-même ne feront qu'ajouter au sentiment de carence qui pousse à s'accrocher encore plus aux réconforts illusoire que procurent nos attachements. Notre réflexion, toute réflexion, vise à obtenir une compréhension accrue, non une condamnation.

4^e EXERCICE

DÉBUSQUER LES PENSÉES ET CONVICTIONS IMPLICITES

Derrière les émotions et les sensations associées aux compulsions, se terrent des idées et des opinions destructrices qu'il est tout à fait salutaire de démasquer. La conviction la plus fréquente est du type : « Je dois obtenir *quelque chose* pour être heureux. » À peu près n'importe quoi, argent, sexe, pouvoir, un nouvel amour, tout ce qu'on peut convoiter. Une idée apparentée à un de ces « besoins » est à la base du jeu « si seulement ». Ici, on se lamente « si seulement j'avais – remplir la case vide –, je serais heureux ».

Ces convictions souterraines se manifestent à notre conscience sous forme de pensées. Les pensées non identifiées possèdent toutefois une influence prépondérante ; elles nous envoûtent et nous portent à y croire. Leur puissance est évoquée par le Bouddha, dont l'enseignement débute par les paroles suivantes :

Le mental est l'avant-coureur des conditions (N.D.T.: phénomènes), le mental en est le chef, et les conditions sont façonnées par le mental. (1:1)

Heureusement, une fois repérées, ces pensées perdent graduellement leur emprise sur nous. Car elles apparaissent dès lors sous leur jour véritable : ce sont de simples pensées auxquelles nous n'avons pas à accorder foi.

Supposons que vous êtes attaché à l'opinion qu'on a de vous : vous souhaitez qu'on vous considère brillant. Vous commettez une bêtise (comme il arrive à chacun d'entre nous) qui vous fait honte. En examinant les pensées qui se bousculent en vous, vous découvrez la certitude de mourir de honte si on en venait à savoir, ou encore le sentiment d'être le roi des imbéciles. Un instant de réflexion suffira à conclure que ces pensées ne méritent aucun crédit. La honte n'a jamais tué personne ; de plus, il y a certainement une foule de candidats au poste de roi des imbéciles et vous n'êtes fort probablement pas du nombre. La juste mesure de leur caractère irréel vous affranchira de l'hégémonie de telles pensées.

Lorsque l'attachement et les tourments émotionnels qu'il entraîne sévissent, voilà le moment idéal pour effectuer cet exercice et pour débusquer ces pensées. L'esprit est alors agité

par ces idées. À moins de faire une pause pour nous pencher sur celles-ci, nous succomberons à leur tromperie.

Au moment même où se manifeste clairement l'attachement en vous, il faut cesser ce que vous faites. Détendez-vous et respirez à fond. Passez ensuite plusieurs minutes à observer les pensées que suscite l'attachement. Si vous vous surprenez à songer : « Il me faut cette chose » ou encore « Si jamais quelqu'un découvre ma bêtise, j'en mourrai », prenez conscience du caractère intangible de ces pensées.

Une fois que vous les aurez reconnues pour ce qu'elles sont vraiment, c'est-à-dire de simples pensées, l'étape subséquente s'impose. Il est alors possible de leur substituer des réflexions plus saines, plus réalistes, plus tolérantes, du type : « Bon d'accord, j'ai commis une faute, mais l'erreur est humaine », ou « Peut-être que l'opinion des gens à mon sujet n'a que peu d'importance ». Cela permet de mettre en lumière l'absurdité des pensées et des notions que perpétuent nos attachements. Cela permet également de comprendre qu'il est inutile de leur accorder foi, ou d'y obéir, et qu'on peut leur substituer des pensées et des convictions plus saines.

Leur subtilité et leur rapidité font des pensées de grandes séductrices ; elles nous poussent à croire qu'elles sont toujours vraies. L'identification des pensées constitue donc un processus capital, mais toutefois très exigeant. Nous y reviendrons au moment de la présentation de la pratique de la perception lucide, étape à laquelle l'explication en sera plus facile. Il est toutefois bénéfique de discerner même quelques-unes des pensées et convictions reliées à l'attachement, car leur suprématie s'émousse alors et, du coup, l'emprise de l'attachement disparaît.

5^e EXERCICE

DONNER LIBRE COURS À UN ATTACHEMENT

J'ai eu pour maître de méditation un Indien qui avait consacré des années à la pratique spirituelle. Il avait étudié plusieurs textes religieux, avait vécu dans des monastères aux règles rigides et avait accompli de longues retraites contemplatives à l'origine de profondes expériences mystiques. En dépit de ce long cheminement, il n'avait pas réussi à vaincre un attachement opiniâtre aux

friandises, attachement qui engloutissait d'ailleurs la presque totalité de ses maigres ressources financières.

Un jour enfin, il se rendit au marché muni d'une grande boîte où il entassa des friandises, passant d'une échoppe à l'autre jusqu'à ce que son portefeuille soit à sec. Puis il rentra chez lui, plaça les sucreries sur la table et s'immergea en méditation. Lorsque son esprit s'éclaircit, il prit une bouchée.

Usant de toute sa sensibilité, il nota minutieusement chaque aspect de l'expérience. Il surveilla l'anticipation vorace avant la première bouchée, les sensations se multipliant lorsque les douceurs remplirent sa bouche, le goût premier du sucré et l'immédiat avènement du plaisir dans son esprit. Il s'étudia en train d'avaler et se précipita sur une autre confiserie.

Les bouchées se succédèrent, les confiseries aussi. Il continua de grignoter et d'observer. Après quelque temps, il remarqua un changement. Le goût sucré devint peu à peu écœurant plutôt que stimulant, et les explosions de plaisir s'atténuèrent.

Il continua pourtant, tout en observant. L'anticipation vorace se muait en dégoût. L'intense sensation de sucré, initialement si agréable, paraissait maintenant vaguement écœurante, et un simple regard jeté aux confiseries suffisait à augmenter sa répugnance. Il continua tout de même à dévorer les douceurs jusqu'à ce qu'il dût s'y contraindre. Lorsque enfin il se leva de table, il s'était à jamais guéri de son attachement.

Bien sûr, donner libre cours à un attachement ne garantit pas la guérison. Si c'était le cas, les alcooliques boiraient jusqu'à devenir sobres et non jusqu'à en mourir. Par contre, une complaisance occasionnelle et prudente, en toute lucidité et dans le cadre d'une pratique spirituelle, peut s'avérer précieuse.

Céder à un attachement ou le frustrer sciemment peut révéler beaucoup à son sujet. Les attachements provoquent souvent en nous une culpabilité qui empêche d'en jouir vraiment. Par ailleurs, parce qu'ils nous assujettissent, peut-être ne saurons-nous jamais comment nous en passer. Cet exercice et celui qui suit nous offrent l'occasion de faire les deux.

Choisissez un attachement, cédez-y et goûtez-en le plaisir pendant une journée entière. Si votre compulsion est le chocolat, suivez l'exemple du maître de méditation. Procurez-vous plusieurs boîtes et ingurgitez-en autant que vous le pouvez, sous

l'œil vigilant de la lucidité. Si vous désirez regarder la télévision, établissez une longue période de temps, libre d'interruption, installez-vous face à l'appareil et demeurez-y sans vous lever à moins de besoin absolu. Cet exercice ne comporte qu'une seule restriction : obtempérer à un attachement ne doit causer aucun tort, ni à vous, encore moins à autrui.

La clef du succès de cet exercice, ainsi que de plusieurs autres, réside dans la lucidité apportée à l'expérience. Comparez le goût du vingtième chocolat à celui du premier ; quelle est la différence ? La cinquième heure passée devant la télé est-elle aussi captivante que la première, ou êtes-vous trop léthargique pour réussir à vous extirper du fauteuil ? Le fait de succomber en toute lucidité à un attachement en démarquera clairement les limites.

Une telle prise de conscience a jailli en moi lors de ma première retraite contemplative. Je méditais quotidiennement depuis déjà un an, éprouvant diverses techniques. L'expérience me paraissait fascinante. La suite logique impliquait de participer à une retraite où je pourrais pratiquer la méditation sous la supervision de maîtres, sans distraction, plusieurs jours d'affilée.

Le jour suivant une nuit particulièrement délirante passée à célébrer mon trentième anniversaire, je m'embarquai en titubant sur un vol à destination de l'Oregon. Quelques heures plus tard, j'arrivai chancelant à une école de campagne isolée. Fermée pour les vacances d'été, elle devait servir de centre de retraite. Je me préparais, en compagnie de 50 autres personnes, à 10 jours de méditation intensive. Pour que l'expérience atteigne un maximum de profondeur, il fallait méditer à temps plein et éviter les distractions.

Le contraste avec la nuit folle passée à chanter, à se gaver et à boire avait plutôt l'allure d'un précipice. Pendant la retraite, nos activités se confinaient à la méditation assise et à la marche contemplative. Aucune conversation ni musique, pas d'alcool ni aucun rapport sexuel. C'était lamentable.

La nourriture était saine, mais loin d'être de la grande cuisine. Et en l'absence de toute distraction, je me pris à rêver d'aliments exquis : souvenirs de gâteaux somptueux, de vins doux, qui exerçaient sur mon esprit un assaut séducteur, cependant que des visions de mets fins y défilaient sans cesse.

À la fin, je craquai et je me faufilai hors du centre de retraite pour aller au village situé à 5 kilomètres. Armé d'une taie d'oreiller, je l'emplis de toute les gourmandises qui me tombèrent sous la main. J'avais l'air d'un Père Noël avec cette taie ventrue sur l'épaule, mais j'avais pourtant l'intention de n'offrir ces douceurs qu'à moi-même. Je me rendis à un restaurant pour y déguster un repas succulent.

Quelle déception! Quelques bouchées suffirent à m'asséner plusieurs leçons. La nourriture était certes savoureuse, mais elle n'approchait en rien des délices que j'avais imaginés dans mes fantasmes. Elle ne remédiait pas non plus à l'anxiété et à l'isolement que j'éprouvais en réaction à l'environnement peu familier dans lequel je me trouvais, sentiments qui m'avaient poussé à chercher un réconfort dans la nourriture. En proie à une désillusion considérable, je parcourus les quelques kilomètres qui me ramenaient au centre de retraite, écrasé sous le poids de ma taie remplie de denrées qui me semblaient désormais bien fades.

Bien que pénible, cette expérience recelait de précieux enseignements. Elle me montra comment le désir compulsif est capable d'encombrer l'esprit de fantasmes, d'abolir le bon sens et de consommer des quantités monstrueuses de temps et d'énergie. Et pourtant, lorsque nous cédonc à ces compulsions, elles s'avèrent beaucoup moins satisfaisantes qu'en imagination. En outre, elles peuvent masquer une anxiété et des aspirations souterraines que nous devons dépister pour arriver à nous émanciper de leur emprise et trouver le bonheur.

La retraite en soi, malgré les difficultés initiales, s'est révélée d'une valeur inestimable. Ma méditation s'approfondit radicalement et garda par la suite cette qualité. Par ailleurs, j'y appris des tas de choses sur l'esprit et sur moi-même.

J'en vins même à apprécier le silence, ainsi que le mode de vie élémentaire, dépouillé. Il me semblait initialement austère, éprouvant, mais avec le temps je me mis à chérir ce mode de vie exempt du flot incessant d'activités et de distractions, ainsi que la quiétude et l'apaisement au cœur du silence. Les retraites contemplatives viennent désormais enrichir régulièrement ma vie.

6^e EXERCICE FRUSTRER UNE DÉPENDANCE

En complément à l'exercice précédent, celui-ci consiste à frustrer une dépendance. Les religions du monde emploient fréquemment cette méthode. Poussée à l'extrême, lorsque tous les désirs sont frustrés, elle devient ascétisme. Cet état peut toutefois être atteint plus progressivement en ciblant un attachement à la fois.

On procède en sélectionnant un objet d'attachement – la cigarette, certains aliments, la télé, etc. On décide de s'en passer pour une période de temps spécifique, une journée par exemple. Assurez-vous de viser des objectifs réalisables, que vous êtes à peu près assuré d'atteindre. Il est bien préférable de décider de se passer de cigarettes pendant une matinée et d'y arriver que de décider abruptement de renoncer à jamais et d'échouer lamentablement. Il est bien sûr de toute première importance de s'assurer que la frustration de la compulsion ne nuira à personne, ni à vous ni à autrui.

Pour bien réussir cet exercice, apportez à votre expérience toute la lucidité possible. Il peut être utile d'interrompre régulièrement votre activité pour vous livrer à un examen minutieux de l'expérience. Observez soigneusement les sensations, les sentiments et les pensées qui émergent à la suite de la frustration. Quelques notes dans un journal seront précieuses. Dans la soirée, prenez un moment pour réfléchir aux événements de la journée et à ce qu'ils vous ont enseigné. Quels sentiments avez-vous éprouvés, quelles appréhensions? Quelles révélations et quelles lumières en ont-elles résulté? Vous ont-elles étonné? Pour nombre de gens, l'exercice débute dans la crainte d'être privés, et s'achève avec la surprenante découverte d'avoir réussi mieux qu'ils ne le croyaient. C'est pourquoi l'exercice non seulement aide à comprendre et à atténuer les dépendances, mais en outre, il affermit la volonté et favorise l'estime de soi.

L'exercice peut également s'effectuer de façon à épanouir d'autres capacités. Par exemple, le jeûne d'un jour est une technique ancienne très répandue. Ses bienfaits sont multipliés si, chaque fois que grommelle la faim, on se souvient des milliers d'affamés de par le monde. L'exercice sert alors à réduire l'atta-

chement et à reformuler la motivation, deux éléments pertinents à la pratique visant à transformer la motivation. Cette réorientation de la motivation permet de nous focaliser sur ce que nous souhaitons vraiment, et de découvrir le désir de notre âme.

CHAPITRE 7



DÉCOUVRIR LE DÉSIR DE L'ÂME

REDÉFINIR LA MOTIVATION

Car où est ton trésor, là sera aussi ton cœur.

JÉSUS (MATTHIEU 6,21)

Nos attachements sont des entraves psychologiques et spirituelles superflues. Plusieurs personnes craignent pourtant que d'y renoncer les plonge dans l'apathie et les prive de joie. Cette crainte absolument erronée présume que les attachements sont nécessaires afin de nous motiver. Selon elle, il nous faut, par exemple, être attaché à l'argent pour pouvoir travailler, ou encore, la soif de célébrité incite à se consacrer à tel sport ou à telle forme d'art.

J'ai moi-même adhéré à cette opinion, et c'est pourquoi ma première séance de psychothérapie me causa un choc terrible. À l'époque, j'avais tout juste entamé ma formation en psychiatrie. J'entrai dans le cabinet de mon thérapeute dans l'attente réjouie d'en découvrir davantage sur l'esprit et sur moi-même. Les 20 premières minutes, passionnantes et stimulantes, passées à explorer mes tendances et mes objectifs de vie débouchèrent rapidement sur une anxiété croissante au fil de l'introspection.

Je me surpris soudain à déclarer: «Si vous me guérissez, je ne serai jamais rien.»

Dans un moment de terreur, j'avais cependant aperçu la liberté. J'étais convaincu que mes appréhensions et mes attachements m'étaient terriblement indispensables pour m'aiguillonner et me motiver, et qu'en leur absence, j'en serais réduit à l'état de loque, siphonné de tout intérêt à accomplir ou à réussir quoi que ce soit. Par la suite, en découvrant que l'abandon de chacun de mes attachements éveillait une délicieuse sensation de liberté et d'énergie plutôt que de me faire glisser dans la léthargie, je compris que je m'étais trompé complètement. Toutefois, lorsque j'étais sous leur empire, les attachements me semblaient tout à fait réels et vitaux.

Ce type d'idée émane de la confusion entre désir et attachement. Les désirs sont des éléments de l'existence utiles et naturels; les attachements de leur côté causent une souffrance superflue. De par leur caractère essentiellement distinct, les désirs subsistent même une fois les attachements éliminés, si bien que demeure la résolution de profiter pleinement de la vie. Même, contrairement à ce que j'avais craint, celle-ci s'améliore parce que nous ne sommes plus le jouet des diktats de besoins compulsifs qui déforment nos priorités et notre vie. L'abandon des attachements procure le calme, et non l'apathie, le contentement, et non l'amertume, une attention, une tendresse accrues à autrui, et non l'indifférence. Patañjali, auteur d'un texte classique sur le yoga écrit il y a deux millénaires, affirmait: «Une fois que nous sommes établis dans le non-attachement, la nature et le rôle de la vie s'éclairent.»

Voyez les grands saints et les sages. Bien qu'ils soient libres de l'attachement, ils vouent leurs vies au bien de tous les gens, voire de tous les êtres. Affranchis de la perpétuelle poursuite du quatuor matériel, ils peuvent se consacrer librement aux aspirations nobles.

LES NOBLES ASPIRATIONS

Quand l'esprit est exempt des tumultes de désirs concurrents, entre alors en scène l'attrait d'aspirations plus subtiles et mûres. Ces dernières sont plus saines, plus sophistiquées et de loin plus

satisfaisantes que les désirs qui nous occupent habituellement. Les aspirations mûres comportent le désir de vérité et de justice, la bonté et l'altruisme, la beauté et le sacré. Platon, père de la philosophie occidentale, disait : le bon, le vrai et le beau.

Les grandes religions mettent à l'honneur ces désirs, dits « aspirations supérieures » ou « métamotifs », qu'elles conçoivent, révèrent et cultivent, bien qu'elles leur attribuent des interprétations différentes. L'hindouisme, par exemple, parlera de *chakras* supérieurs, alors que le judaïsme fait référence au *yezer tov* (bonnes tendances). La pratique vise essentiellement à les mettre en application.

Guérir de la nostalgie divine

L'attrait de la transcendance personnelle vient couronner les nobles aspirations. C'est le désir de surpasser notre identité ordinaire, fallacieuse et contrainte, pour éveiller le plein potentiel de notre être, pour reconnaître notre nature véritable et notre vrai rapport au sacré. C'est un appel impérieux à nous souvenir de qui nous sommes et à connaître notre Source, voire à nous y unir. Qu'on l'appelle aspiration vers Dieu, soif de la *moksha* (libération), ou désir de s'aligner sur le Tao, l'appel à l'Illumination est l'aspiration suprême. La seule, disent les grandes religions, capable de mener au contentement vrai et à la félicité. Peu importe le nombre de désirs assouvis, peu importe le montant d'argent, la quantité de sexe, le degré de pouvoir obtenus, peu importe le bien que nous accomplissons dans le monde, tant que cette soif pour l'Illumination restera insatisfaite, nous souffrirons de la nostalgie du pays divin et de l'insatisfaction liée au sacré : le sentiment d'une vague incomplétude, la sensation de ne pas être là où nous devons être. Saint Augustin, un éminent théologien chrétien, disait : « Nos cœurs sont fébriles jusqu'à ce qu'ils ne reposent en Toi. » Rumi disait que le repos ne vient que lorsque nous sommes seuls en présence de Dieu.

Négliger les nobles aspirations entraîne des conséquences

La culture et la psychologie occidentales, contrairement aux grandes religions, demeurent sous l'envoûtement de motifs inférieurs – désirs d'argent, de sexe, de pouvoir, etc. – et ignorent

l'existence d'aspirations nobles. Voilà une des tragédies majeures affligeant l'humanité. Mais cet aveuglement entraîne encore d'autres conséquences. Ces aspirations nobles font partie de notre nature intime et, de ce fait, celui qui les néglige entretient une vue superficielle et galvaudée de la nature humaine. Gordon Allport, psychologue attaché à l'Université d'Harvard, déclare :

Les théories sur la nature humaine... sont capables d'édifier ou de dégrader cette nature. Les hypothèses avilissantes déprécient l'être humain ; les hypothèses généreuses l'exaltent.

Dédaigner les aspirations supérieures nous affame d'une nourriture essentielle à notre bien-être. Notre épanouissement exige le bon, le vrai et le beau ; il nous faut œuvrer à la paix et à la justice pour trouver un sens à la vie ; et pour vivre et aimer pleinement, il faudra exprimer bienveillance et compassion. En vérité, les grandes religions affirment que si nous négligeons les « métamotifs », notre évolution sera entravée et nous risquons de souffrir de « métapathologies ».

Un nombre croissant de psychologues approuvent cette vision des choses, dont Abraham Maslow qui a consacré la majeure partie de son existence à l'étude d'individus jouissant d'une santé exceptionnelle. Grâce à un examen minutieux de la documentation psychologique et des textes religieux, il a découvert plus d'une douzaine de métapathologies spécifiques. Elles se caractérisent par un sentiment d'absence de sens et un nihilisme à l'égard de la vie, par une attitude cynique et méfiante envers autrui, par une carence de valeurs et de principes directeurs, par un sentiment d'aliénation face à la société et de désespoir face à l'avenir.

Maslow constata rapidement que nombre de ces métapathologies sont aujourd'hui endémiques dans la société occidentale, au point d'en menacer la culture. C'était à prévoir étant donné la privation d'aspirations élevées qui sévit dans notre civilisation. Il est vital d'accueillir et de faire fleurir ces « métamotifs », non seulement sur le plan individuel, mais aussi sur les plans culturel et social.

Les grandes religions offrent heureusement une description des aspirations nobles ainsi que des techniques pour les développer.

Faire fleurir les aspirations nobles

Les grandes religions nous engagent à réorienter nos désirs et à profiter des récompenses que nous apportent les aspirations nobles. Elles nous enjoignent de cesser de chercher à l'extérieur des satisfactions qu'on ne peut trouver qu'à l'intérieur. Elles nous incitent à prendre conscience des limitations des plaisirs physiques, aussi agréables soient-ils, à nous livrer aux ineffables délices de l'esprit, et à contrer notre soif de satisfactions éphémères afin de rechercher la source de tout contentement.

«Purification» fut la désignation traditionnelle de cette reformulation des desseins. Aujourd'hui, on parle plutôt de maturation de la motivation. Peu importe l'expression employée, les grandes traditions soulignent à l'unanimité son importance.

Un saint indien du XIX^e siècle, Ramakrishna, fut l'un des pratiquants spirituels les plus remarquables de tout temps. Il offre une description exquise de cette maturation. Ramakrishna naquit en 1836 et connut en bas âge des expériences mystiques. Dès la vingtaine, il avait déjà parcouru les stades avancés d'une école de l'hindouisme. Insatisfait, il se consacra aux pratiques d'autres écoles de l'hindouisme, puis du bouddhisme, de l'islam et du christianisme. Il obtint rapidement des éveils rares dans chacune, et accéda directement aux vérités appartenant à chaque tradition. La description qu'il fournit de la maturation de la motivation est donc née de son expérience :

Comme la faim et la soif surviennent naturellement, de même l'aspiration vers Dieu. Ce n'est qu'une question de temps. Cependant, cette soif ardente d'atteindre Dieu ne peut naître à moins que les désirs terrestres n'aient été assouvis, dans une certaine mesure, ou encore si on les a percés à jour et qu'on s'en soit affranchi. Cette poursuite incessante des plaisirs égo-centriques usurpe votre héritage légitime, la conscience de la félicité infinie. Et en outre, cette futile recherche du plaisir mène à une souffrance inéluctable, pour soi-même et pour autrui... Tel le cygne qui migre chaque année vers le nord, l'être humain authentique avance puissamment vers une direction unique, vers la Vérité.

Un effort, voire un combat, est requis initialement afin de réorienter les désirs qu'une vie entière d'habitudes aura

sclérosés. Ils s'amenuiseront avec la pratique, et les aspirations nobles prendront davantage le caractère de tendances naturelles conduisant doucement vers le bien suprême. Confucius (Entretiens II.4)¹ nous a légué un exemple superbe de la manière dont mûrissent les aspirations lorsqu'elles sont cultivées au fil d'une vie :

À 15 ans, ma volonté était tendue vers l'étude ; à 30 ans, je m'y perfectionnais ; à 40 ans, je n'éprouvais plus d'incertitudes ; à 50 ans, je connaissais le décret céleste ; à 60 ans, je comprenais, sans avoir besoin d'y réfléchir, tout ce que mon oreille entendait ; à 70 ans, en suivant les désirs de mon cœur, je ne transgressais aucune règle.

Voilà l'un des comptes rendus les plus merveilleux d'une motivation qui s'épanouit.

- Confucius s'engage d'abord à apprendre.
- À l'âge de 30 ans, son engagement est fermement établi.
- À 40 ans, il est libre des doutes et des conflits que produisent les désirs concurrents.
- À 50 ans, l'appel des aspirations nobles se fait entendre dans son esprit rempli de quiétude et de clarté.
- À 60 ans, il est libre des compulsions si bien qu'aucune résistance ne vient plus s'interposer dans sa poursuite des aspirations nobles.
- Et finalement, à 70 ans, son cœur et son esprit sont transfigurés au point qu'il n'aspire plus qu'au bien et qu'il peut suivre le désir de son cœur sans hésitation et sans inquiétude.

Un secret méconnu, mais capital, se cache derrière le bilan de Confucius : la renonciation aux attachements et la maturation des aspirations liée à la croissance spirituelle ne relèvent pas du sacrifice. Ces processus reflètent simplement une perte

1. Toutes les citations de Confucius suivies d'une référence chiffrée proviennent des Entretiens avec ses disciples (voir bibliographie).

d'intérêt à l'endroit des plaisirs moins évolués, moins satisfaisants. De même que les désirs enfantins se dissipent naturellement lorsque nous goûtons les bonheurs du monde adulte, ainsi les désirs d'adultes ordinaires s'étiolent et perdent leur intérêt face aux délices que nous amène la poursuite d'aspirations plus mûres.

Il n'est pas nécessaire de laisser tomber les plaisirs et divertissements ordinaires. Il est néanmoins essentiel de se délester de l'attachement que nous éprouvons à leur endroit. En l'absence du désir compulsif et de l'appréhension, peut-être en jouirons-nous encore davantage. «Cherchez d'abord son Royaume et sa justice, et tout cela vous sera donné par surcroît», disait Jésus (Matthieu 6,33).

CHAPITRE 8

EXERCICES POUR RÉORIENTER LES DÉSIRS

L'extase se substitue aux plaisirs extérieurs et dispersés de l'esprit, ou plutôt, elle absorbe tout autre délice et transmue, par une merveilleuse alchimie, les sensations du cœur et de l'esprit.

SRI AUROBINDO

Comment essaie-t-on d'atteindre le bien suprême? Comment déserrer les quêtes triviales et vouer notre vie à ce qui importe vraiment? Comment réorienter nos cœurs, nos esprits vers ce qui est source de contentement vrai?

Malheureusement, la détermination seule ne suffit pas. La fragilité des résolutions du Nouvel An est bien connue. La décision de changer est certainement primordiale, mais elle doit être accompagnée d'efforts subséquents. Il faut se nantir de techniques et d'exercices, d'inspiration et d'appuis, auxquels nous ferons appel encore et encore en vue de transformer les habitudes d'une vie. Au début, il sera utile de considérer notre vie depuis une perspective élargie.

7^e EXERCICE REGARDER AU LOIN

Les événements qui constituent notre petit quotidien alimentent généralement la majeure partie de nos préoccupations. Les grandes religions proposent de percevoir notre vie, nos problèmes, depuis une perspective plus vaste qui peut effectivement être même incommensurable. Lorsque nous sommes confrontés à des décisions capitales, les traditions conseillent de garder à l'esprit l'ensemble de notre vie et l'inéluctabilité de notre mort. Le bouddhisme et l'hindouisme conçoivent un cycle de vies innombrables, le christianisme met de l'avant une philosophie de la vie *sub specie aeternitatis* (sous l'égide de l'éternité). Le présent exercice permet de découvrir cette optique.

Installez-vous dans un endroit tranquille et confortable, à l'abri des distractions. Détendez-vous en suivant les instructions suivantes.

Prenez d'abord quelques minutes pour respirer lentement et en profondeur. Laissez le calme vous envahir davantage avec chaque respiration. Observez un fait intéressant concernant la respiration : l'expiration n'exige aucun effort. Vous inspirez puis relâchez tout simplement. L'air s'échappe de lui-même pendant que les muscles du thorax et des épaules se détendent spontanément.

À chaque respiration, laissez ce sentiment de relaxation s'étendre à tout le corps ; qu'il monte dans la nuque, qu'il se propage dans les bras, puis dans l'abdomen pour atteindre enfin les jambes. Si vous notez une tension musculaire, dénouez-la. Maintenez une respiration lente et profonde tout au cours de l'exercice. Cette faculté de détente vous sera précieuse sous l'assaut des stress et des tensions de tous types. Elle accentuera l'effet des exercices et des méditations présentés dans cet ouvrage. Lorsque s'installe la quiétude, lisez le reste de l'exercice de façon à savoir quoi faire, puis fermez les yeux.

Au tout début, envisagez une longue période de temps, plusieurs années par exemple. Étendez-la un peu, et encore un peu. Lorsque vous êtes prêt, doublez sa durée. Puis doublez-la de nouveau, pour déboucher finalement sur l'éternité.

Depuis cet infini éternel, considérez de nouveau votre vie et soupesez les questions suivantes. Inutile d'analyser ou d'imaginer les réponses, laissez simplement les réponses jaillir de la sagesse intuitive en vous.

- Qu'est-ce qui prime dans votre vie?
- Qu'est-ce qui importe vraiment?
- À quoi devriez-vous consacrer davantage de temps?
- Que devriez-vous larguer?

Prenez un instant pour voir quel autre renseignement vital peut vous offrir cette perspective d'éternité.

Lorsque vous sentez un achèvement, ouvrez les yeux et tournez votre attention vers l'environnement extérieur. Comme pour plusieurs autres exercices, écrire quelques commentaires dans un journal immédiatement après l'exercice vous sera d'un précieux secours. Après quelques instants de réflexion, contemplez votre vie, en évoquant le conseil de Rabbi Nachman, un juif du XVIII^e siècle réputé pour sa sagesse et pour son talent de raconteur : « Penchez-vous sur vos occupations, et demandez-vous si elles valent de leur consacrer votre vie. »

Sous le regard de l'éternité, nombre des activités et une grande part de la frénésie qui occupent notre vie perdent soudainement leur sens. Cette prise de conscience difficile à accepter au départ se révèle cependant infiniment libératrice. Elle permet de contrer la perte de temps en distractions et possessions futiles et nous oriente vers les aspects significatifs de l'existence.

La voie spirituelle offre aux hommes et aux femmes qui la parcourent des options simples. Ils optent gaiement pour les amis, les activités, les biens qui sustentent les qualités spirituelles telles que l'amour, la générosité, la joie, la sagesse. En revanche, ils se départissent de ce qui mine ces qualités et les détourne de leur objectif. Leurs vies prennent du coup une allure moins dispersée, moins hystérique, plus simple et paisible.

8^e EXERCICE SE DÉDIER AUX OBJECTIFS NOBLES

Toute activité accomplie dans le cadre du bouddhisme tibétain débute et s'achève par une consécration. Avant de commencer à méditer, le pratiquant répétera une prière qui dédie sa pratique à atteindre l'Éveil en vue de servir et de conduire tous les êtres à l'Éveil. Au terme de la méditation, le pratiquant dédiera les bienfaits qu'elle a entraînés à tous les êtres. Ces dédicaces très brèves – moins d'une minute – donnent pourtant à la motivation et à toute activité une envergure tout autre.

Cette tradition tibétaine illustre merveilleusement comment le but recherché transforme la motivation. Il est essentiel de rectifier nos actions en vue d'évoluer sur la voie spirituelle. Cependant, il est encore plus vital de transformer les intentions sous-jacentes. Le même geste peut impliquer des motivations et des résultats diamétralement opposés. Le fait d'ouvrir le ventre d'une personne peut être un acte haineux d'une violence sauvage ou, entre les mains d'un médecin, une chirurgie qui sauvera une vie. Nous avons heureusement le pouvoir de choisir les motivations qui donnent le ton à nos actes. L'anecdote ci-dessous, inspirée d'un conte anonyme, illustre les nuances entre diverses formes de motivation :

Pendant plusieurs semaines, des sons étranges parvenaient à la vallée depuis les montagnes avoisinantes. Les villageois se livraient à des spéculations animées sur l'origine de ces bruits, mais personne ne savait ce qu'ils pouvaient signifier. Même les anciens n'avaient jamais rien entendu de tel. Pour finir, on assigna à un jeune homme du village la mission de traverser les montagnes pour voir ce qui se passait.

Après deux jours de marche, il atteint une cime et contempla dans la vallée, loin en bas, le fourmillement de l'activité de dizaines d'hommes. En s'approchant, il aperçut un alignement de personnes taillant chacune une pierre immense.

Lorsqu'il atteint le fond de la vallée, il s'approcha d'un des jeunes tailleurs de pierre au bout de la file et s'enquit : « Que fais-tu là ? »
« Bof ! Je passe le temps jusqu'à la fin de ma journée de travail. »
Confus, le promeneur se tourna vers la seconde personne dans la ligne, une jeune femme. Il lui demanda : « Pardon, que faites-vous là ? »

«Je travaille pour faire vivre ma famille», répondit-elle. Se grattant la tête, le jeune homme passa à la troisième personne, et interrogea encore une fois: «Qu'est-ce que vous fabriquez?» «Je sculpte une magnifique statue», répondit-elle. Puis, le villageois posa la même question au suivant. «Je participe à la construction d'une cathédrale.» Le jeune enquêteur commençait à y voir clair. Il se tourna vers la personne suivante dans l'alignement, il s'enquit encore une fois de ce qu'elle faisait. «J'apporte mon aide aux gens de la ville et aux générations futures en aidant à construire cette cathédrale.» «Fantastique!» dit le villageois. «Et vous, monsieur?» lança-t-il à l'adresse de l'homme à ses côtés. «Je contribue à la construction de cette cathédrale afin de servir tous ceux qui la fréquenteront et afin de m'éveiller spirituellement. Je cherche le salut en servant les autres.» Finalement, le jeune homme se tourna vers le dernier tailleur de pierre, un vieillard vivace et souriant dont le regard pétillait de joie. «Qu'est-ce que vous faites, monsieur?» s'enquit-il. «Moi? Faire?» Le vieillard hurla de rire. «Cet ego s'est uni à Dieu il y a longtemps. Il n'y a plus de "je" pour "faire" quoi que ce soit. Dieu œuvre à travers ce corps à secourir et à éveiller tous les êtres pour les amener à Lui.»

Sept personnes taillant la pierre. Tout un monde de différences dans leurs motivations et dans leurs vies!

Un vaste éventail de motivations s'offre également à nous. Selon un principe fondamental à la pratique spirituelle et aux théories psychologiques, le choix répété d'une même motivation a pour effet de la consolider. Un bref instant consacré à moduler l'intention est susceptible de transfigurer une activité et, par le fait même, tout notre être.

Il est bon de commencer en choisissant une activité que l'on dédiera à quelque chose chaque fois qu'on l'effectuera. Par exemple, chaque fois que je me mets à la rédaction de cet ouvrage, je dédie mon travail au bien de tous ses lecteurs. J'espère, ce faisant, que mes motifs égoïstes, la soif de renommée par exemple, feront place à la bienveillance, à la préoccupation pour l'autre.

Choisissez une activité à laquelle vous vous consacrez fréquemment et que vous souhaitez dédier, que ce soit la médi-

tation, le ménage ou la lecture de ce livre. Songez à la motivation que vous recherchez. Formulez-la, ainsi que la dédicace, dans vos propres mots.

Qu'il s'agisse d'étendre vos connaissances, de parachever l'Éveil ou de favoriser le bien de tous les êtres touchés par votre action, le choix vous appartient. Ainsi, au début et à la fin de l'activité en question, arrêtez-vous un instant pour la dédier à quelque chose.

9^e EXERCICE QUI SERAI-JE?

Les principes et techniques exposés au cours de la présentation des exercices précédents seront utiles à tous. Les grandes religions admettent certaines pratiques universelles que tous devraient effectuer. Et cependant, chacun de nous est unique et doit parcourir un chemin qui lui est propre. Mahomet affirme: «Les chemins vers Dieu sont multiples, comme la multitude des âmes créées.» La sagesse juive maintient qu'à chaque être humain est dévolue une mission unique, une tâche qu'il est seul à pouvoir accomplir. Cette œuvre que nous sommes appelés à réaliser est heureusement celle que, du fond de notre cœur, nous *souhaitons* accomplir.

Rumi exprime cette idée avec une merveilleuse éloquence. Éminent mystique musulman et poète suprême de l'islam, il est né en 1207 en Afghanistan et a passé le plus clair de son adolescence à vagabonder sur les routes d'Iran et de Syrie en compagnie de sa famille jusqu'à ce que son père obtienne un poste de professeur dans une université théologique en Turquie. À peine âgé de 23 ans à sa mort, Rumi lui succéda et adopta, pendant les 14 années subséquentes, le mode de vie conventionnel d'un professeur de religion.

À l'âge de 37 ans, son existence fut entièrement chambardée. Un mystique errant le mit au défi de répondre à une question. Cette question reste à ce jour un mystère, mais son impact demeure célèbre: Rumi s'effondra sur le sol. L'érudit religieux avait mesuré l'envergure ésotérique de la question et de celui qui le questionnait, et s'était retrouvé, littéralement, au pied du mur.

Le mystique qui l'interrogea se nommait Shams al-Din, «soleil de la religion». Il était originaire de Tabriz, et il avait décelé en Rumi le génie religieux qui sommeillait. Les deux hommes devinrent inséparables, passant des journées sans boire ni manger, éperdus dans d'extatiques entretiens et passionnés d'amour mystique. Ce qui eut un effet galvanisant sur l'évolution spirituelle de Rumi, cependant que ses élèves négligés et envieux se livraient à l'intrigue. Conscient du problème, Shams s'éclipsa.

Mais Rumi était un homme transformé. L'érudit de jadis passait désormais des heures à écouter de la musique, à chanter et à tourbillonner. De ses lèvres et de sa plume s'écoulait un flot de poésies spontanées, d'une extatique beauté où affleurent des profondeurs secrètes.

Subitement, Shams réapparut. Le fils de Rumi nous confie que les deux hommes tombèrent à genoux l'un devant l'autre, et nul n'aurait pu dire lequel était l'aimant et qui était le bien-aimé. Les deux mystiques s'abandonnèrent une fois de plus au ravissement de l'âme, transport qui fit encore des jaloux parmi les élèves de Rumi. Un soir où les deux étaient engagés dans une conversation, on appela Shams à la porte. Il sortit, et ne revint jamais. De toute évidence, on l'avait assassiné.

Inconsolable, Rumi quitta son foyer pour battre la contrée. Sa quête s'acheva à Damas, non pas matériellement, mais d'un point de vue ésotérique. Prenant conscience de l'unicité de sa nature et de celle de Shams, il s'exclama :

Pourquoi chercher? Je suis un avec lui.
Son essence parle par moi.
C'était moi que je recherchais.

L'union mystique était parfaite. Shams fut la source et l'inspiration du flot intarissable des poésies, que Rumi baptisa *The Works of Shams of Tabriz*. Ce recueil ainsi que d'autres poèmes de Rumi comptent, 700 ans plus tard, parmi les trésors littéraires de l'islam. Ses œuvres devinrent d'ailleurs des best-sellers dans les années 1990 en Amérique du Nord.

Rumi nous amène à découvrir ce sentier qui nous appartient, ses destinations et les dons qui le jonchent. Il écrit :

Chacun possède une œuvre qui lui est dévolue. Et le désir de cette œuvre repose dans notre cœur.

L'exercice qui suit est conçu afin de vous aider à discerner l'endroit vers lequel tend votre cœur.

Nous gaspillons une incroyable part de notre temps à imaginer la réalisation de nos désirs, à fantasmer sur l'obtention de tel nouveau gadget, de telle voiture neuve et ainsi de suite. Mais nous passons très peu de temps à envisager ce que nous souhaitons le plus *avoir* et *être*. Voici un exercice qui servira à repérer ces souhaits plus profonds, pleins de sens et beaucoup plus porteurs de bonheur.

Le présent exercice comporte des ramifications et des questions plus nombreuses que la moyenne. Ces exercices longs peuvent s'effectuer de plusieurs manières. La plus simple consiste à lire l'exercice au complet, puis à l'effectuer de mémoire en se référant au livre si nécessaire. Par contre, il est également possible de demander à quelqu'un de nous lire les instructions et les interrogations ou de les enregistrer pour les écouter par la suite.

Commencez par procéder à une période de relaxation. Inspirez lentement et profondément à quelques reprises et relâchez toute tension en vous.

Lorsque vous êtes prêt, imaginez-vous tel que vous voudriez être dans le futur, par exemple dans quelques années. Ne forcez surtout pas une image ou une idée, laissez-la jaillir spontanément, sans effort. Au cours de ce type d'exercice, certains verront une image limpide alors que d'autres n'auront qu'une sensation vague. Les deux sont valables.

Imaginez vivre là où vous le désirez le plus : vous avez réalisé ce que vous vouliez, avez appris ce que vous cherchiez à apprendre, avez apporté aux autres d'importantes contributions, avez rapiécé de vieilles amitiés ou noué des relations enrichissantes.

En visualisant votre identité future, cherchez à distinguer le type d'environnement où vous êtes. Cette personne de l'avenir vous ressemble-t-elle? Quelle attitude avez-vous? Que ressentez-vous? Quelles émotions prédominent? Quelles appréhensions se sont dissipées? Quels atouts avez-vous acquis? Quelles nouvelles aptitudes apparaissent?

Interrogez votre moi futur: quel est l'accomplissement qui vous rend le plus heureux? Prêtez l'oreille à la réponse issue de la sagesse immanente à l'esprit. Savourez-la et songez-y un moment. Lorsque vous vous sentez prêt, passez aux questions ci-dessous, en répétant le même processus pour chacune:

- De tout ce que j'ai accompli, qu'est-ce qui me satisfait le plus?
- Quelle est la chose la plus précieuse qu'il m'ait été donnée d'apprendre?
- De quelle façon ai-je le mieux aidé les autres?
- Comment se caractérisent mes meilleurs rapports?

Une fois les réponses obtenues, interrogez-vous:

- Quels sont les atouts et les aptitudes nécessaires pour atteindre ces buts?
- Comment cesser de me sous-estimer pour réaliser ces objectifs?
- Pour finir, demandez-vous: que puis-je faire dès maintenant pour atteindre ces buts?

Enfin, ouvrez les yeux et songez un peu à votre expérience et à ce que vous en avez tiré. Notez immédiatement toute intuition qui insufflera à la vision future plus de vie et d'attrait.

CHAPITRE 9

DES DÉSIRS PLUS NOBLES

Nulle impulsion, nulle compulsion.
Nul besoin, nulle attirance.
Alors vos affaires sont en ordre.
Vous êtes un homme libre.

CHUANG TSEU,
sage taoïste

Au fil de notre croissance et de notre transformation se modifient également les plaisirs que nous goûtons et leurs sources. Les désirs des nourrissons sont principalement dictés par le corps ; ceux de l'adulte conventionnel, par la société. Mais si nous évoluons au-delà de ce stade, nous rechercherons les gens et les loisirs qui sustentent l'âme. J'emploie le terme *âme* sans connotation théologique particulière, mais plutôt dans un sens métaphorique indiquant les aspects souterrains de l'esprit et de l'identité.

Pour la personne qui a évolué au stade transpersonnel, les normes et directives conventionnelles perdent de leur valeur. Les pratiquants spirituels prennent peu à peu conscience du besoin de dépendre de leur propre jugement et de leur intuition sur ce qui est opportun et agréable. Ils se fient à leurs sens intérieurs pour identifier leurs désirs véritables et les causes du vrai

bonheur. La source de la motivation passe donc du corps du nourrisson à la société de l'adulte puis au monde intérieur de l'être postconventionnel.

Une prise de conscience merveilleusement libératrice se produit lorsque nous obtempérons à ces désirs ensevelis : ce que nous souhaitons le plus profondément est ce qu'il y a de mieux pour nous-mêmes et pour le monde. Il s'avère que nos souhaits profonds sont sains et altruistes, et que l'accomplissement de notre destinée passe par celui de ces désirs jusqu'à ce que nous connaissions la félicité.

L'expression popularisée par Joseph Campbell, célèbre anthropologue, recèle un excellent conseil, s'il est bien compris : «Soyez fidèle à ce qui vous procure la félicité.» Ce qui ne signifie pas de s'adonner à tout ce qui semble agréable sur le coup ; ni de se lancer à la poursuite de sensations et de plaisirs fugitifs ; ni, bien sûr, de suivre son bon vouloir aux dépens des autres. De telles attitudes qui confondent plaisir éphémère et félicité intemporelle nuiraient à nous-mêmes et aux autres. De là le conseil du Bouddha :

Entre le plaisir et la félicité, renoncez au premier pour chercher le second.

La félicité dépasse en tout l'élémentaire sensation de plaisir. Il s'agit d'un avant-goût de notre nature parfaite. Ce principe d'exaucer sa félicité consiste donc à agir de façon à exprimer notre nature véritable et sa Source, et selon ce qui nous ouvre à celles-ci. D'aucuns choisiront la peinture ou la poésie, d'autres, la communication avec la nature, et d'autres encore trouveront la félicité en apportant un secours aux démunis et aux malades. Il nous faut tous relever cet agréable défi de discerner ce qui nous comble profondément et d'y consacrer une part plus importante de notre existence.

LES DÉLICES DE L'ÊTRE AU NATUREL

La réduction des attachements et la reformulation des motivations se dérouleront d'abord sous forme de combat. L'inertie accumulée au fil d'une vie ne s'efface pas en un jour, mais au cours d'un processus lent et, cependant, cumulatif. Les vieilles

compulsions perdent progressivement leur attrait impératif, les désirs souterrains gagnent peu à peu en prépondérance, et la nouvelle direction donnée à la vie prend une allure naturelle, exempte d'entraves.

Chez les pratiquants avancés, le combat et le conflit s'estompent presque entièrement. La vie et la croissance deviennent naturelles, dans un état d'«effort sans effort» selon le bouddhisme. Ces gens continuent leur pratique – méditation, prière, service –, mais ces activités sont désormais spontanées. Et enfin, lorsque l'Éveil pointe et que se dissipe l'identité factice et séparée, tout sentiment d'effort ou d'action personnelle s'envole. Le pèlerin est désormais un sage. Rumi décrit le processus en poésie :

À part ceux qui sont ivres de Dieu, l'humanité est faite d'êtres puérils. Personne n'est mûr que celui qui est libre de volonté personnelle.

Le sage agit et sert l'autre toujours, et cependant ses actions sont paradoxalement des réactions spontanées aux diverses situations, sans intention précise. Elles sont exemptes de considérations ou de motivations personnelles. En l'absence de besoin, de conflit, de compulsion, le sage répond aisément et de façon appropriée en toute circonstance. Cet état est «l'être sans effort» que Maître Eckhart dit «agir sans pourquoi», et que le taoïsme nomme «non-agir». Le bouddhisme affirme que ne pas agir est l'essence de l'action supérieure. Et selon le *Tao Te Ching* (Lao Tseu 48) :

De moins en moins jusqu'au non-agir. Au non-agir et rien qui ne se fasse.

Nous avons tous connu des moments de joie exubérante où le partage du bonheur avec l'autre était spontané. Cette exultation et le partage n'avaient pas pour but d'obtenir le bonheur ; ils étaient simplement son expression. Le traducteur des Yoga Sutras, le classique que l'Inde a produit sur le yoga, explique cette distinction :

Les désirs proviennent pour la plupart d'un sentiment d'insuffisance ; mais rien ne manque à l'esprit, qui est infini. À mesure que mûrit la pratique du yoga, les désirs cessent d'être des expressions du besoin pour devenir la floraison spontanée de l'amour.

Éperdus dans la félicité de leur nature véritable, les sages n'agissent plus en vue de trouver le bonheur ou en quête du sacré. Leurs actions les expriment, elles s'assimilent au *lila*, selon l'hindouisme : le jeu manifesté du divin. Les sages peuvent désormais, comme disait Ramakrishna, goûter la félicité divine affluant en chaque geste, en chaque perception. Ainsi, « exaucez votre félicité » deviendra : exprimez votre félicité.



La transformation de la motivation, grâce à la réduction du désir compulsif et au discernement des désirs de l'âme, est essentielle à la pratique spirituelle. Les innombrables fruits de celle-ci comprennent une diminution des émotions pénibles (anxiété, colère, etc.) ainsi que l'épanouissement d'émotions positives comme l'amour et la compassion. Elle sert de base à la transformation des émotions et à la guérison du cœur, la seconde des sept disciplines appartenant aux religions du monde.

SECONDE DISCIPLINE

FAIRE FLEURIR
LA SAGESSE ÉMOTIONNELLE

APAISER LE CŒUR, APPRENDRE L'AMOUR

Un jeune homme... doit aimer
tout le monde, mais se lier plus
étroitement avec des hommes
d'humanité.

CONFUCIUS (I.6)

L'AMOUR-MAGICIEN

Les émotions de l'âme, c'est bien connu, affectent le corps et influent grandement sur l'état de la santé. Les émotions de l'âme devraient être surveillées, sondées régulièrement et tempérées.

MAÏMONIDE,
sage juif du XII^e siècle

Les émotions régissent nos vies. Celles que nous accueillons le plus souvent dans notre esprit, le séduisent et le dominent. Elles nuancent nos perceptions, modulent nos intentions et se posent en maîtres de notre existence. Notre monde extérieur est l'écho de ce que nous éprouvons intérieurement. Lorsque nous sommes en colère, le monde nous paraît hostile; sous l'effet de la peur, des menaces semblent se tapir partout. Cependant, si nous débordons d'amour, le monde paraît aspirer à aimer et semble assoiffé d'être aimé.

La transformation de nos émotions est une pratique absolument fondamentale, et les grandes religions offrent trois approches principales pour y arriver:

- modérer les sentiments douloureux, tels que la crainte et la colère;

- favoriser les attitudes bienveillantes, telles que la gratitude et la générosité ;
- entretenir des émotions positives, telles que l'amour et la compassion.

Cette section de l'ouvrage présente des exercices assimilant ces trois approches. Néanmoins, il est avant tout capital de comprendre la nature de l'amour.

LA NATURE DE L'AMOUR

Notre esprit est chaque jour balayé d'une myriade d'émotions : anxiété, colère, jalousie, joie, amour et compassion. Elles nous habitent, innombrables. Une seule émotion cependant brille aux yeux des grandes religions : l'amour.

La chasse à l'amour

L'amour, son expérience et son expression sont pour l'humanité une des quêtes premières. Les mythes et les poèmes l'ont chanté, les philosophes, les psychologues et les sages se sont penchés sur lui. Une multitude de gens puisent un sens en l'amour ; on vit et on meurt pour lui, c'est une puissance qui façonne les contrées et les cultures. Un survol des sociétés et des religions du monde incite le *Dictionnaire des religions* à tirer la conclusion suivante :

Le concept de l'amour a laissé sur l'évolution de la culture humaine dans tous ses aspects une trace plus profonde et indélébile que tout autre concept. Plusieurs personnages remarquables ont affirmé que l'amour constitue la force la plus puissante en cet univers ; une impulsion cosmique qui crée, maintient, régit, informe et conduit au but approprié chaque être vivant.

L'amour est ardemment recherché et pourtant il demeure incompris ; universellement souhaité, il n'est que rarement comblé. La plupart des gens se sentent les victimes sans défense de l'amour, qui nous assaille comme une crise d'épilepsie pour s'esquiver, nous abandonnant à la confusion et à l'isolement.

Où se cache l'amour? Comment le trouver? On suppose en général qu'il provient de l'extérieur ou qu'il émane de quelques individus exceptionnels. On passe sa vie dans une quête désespérée de la personne parfaite, du rapport amoureux ou de la communauté qui offriront l'amour auquel on aspire tant.

Les chagrins de l'amour factice

Cette poursuite désespérée part de la même erreur tragique qui sous-tend tous les désirs compulsifs; un sentiment inconscient d'être indigne, carencé. Cette méprise pousse à chercher en vain une personne ou une chose extérieure qui compensera pour ce qui fait défaut à l'intérieur.

Voilà qui est assurément voué à l'échec. Un nouvel amant, une nouvelle épouse, les clameurs d'une foule en émoi assouriront temporairement notre soif. Par contre, aussi longtemps que les craintes, les insécurités intérieures demeureront méconnues et ne seront pas apaisées, les satisfactions extérieures n'apporteront au mieux qu'un soulagement fugace.

Ce besoin avide d'amour fondé sur un sentiment de carence entraîne une épidémie de problèmes corollaires. Tant que notre bien-être psychologique dépend de l'appréciation et de l'amour des autres, nous risquons de devenir dépendants de ceux qui nous entourent, voire accros. Nous nous accrochons, exigeons leur attention exclusive, et leur portons un amour *conditionnel*: nous le leur accordons lorsqu'ils agissent selon notre bon vouloir et le leur retirons dans le cas contraire.

Les émissions radiophoniques déversent sur le monde occidental un flot insipide de «chansons d'amour» populaires évoquant d'une manière révélatrice le plaisir et la souffrance, relevant du pathétique et de la pathologie. Elles gémissent: «Je ne peux vivre sans toi», «je pense à toi toujours» ou «mon cœur se trouble à ta pensée».

Un médecin diagnostiquerait dans ces déclarations les symptômes d'une toxicomanie à l'héroïne! Notre civilisation confond amour et dépendance, et c'est là une tragédie moderne. Il existe bien sûr des formes mûres de l'amour animant des liaisons amoureuses saines ou des familles. L'amour mûr se fonde davantage sur l'autonomie et sur la plénitude que sur la carence et l'inquiétude. Les engouements issus de la crainte et du besoin

compulsif d'affection sont répandus et médiatisés au point de donner l'impression que l'amour n'est pas autre chose.

Les ravissements de l'amour vrai

Il va sans dire, les grandes religions réprouvent cela. Elles rendent à l'amour romantique l'hommage qui lui revient, et souvent le considèrent comme un bienfait, une offrande sacrée. En revanche, cette forme populaire de l'amour, disent-elles, peut s'approfondir, mûrir immensément, car il n'est que le reflet infantile d'un amour infiniment plus vaste, pur et profond. Elles divergent sur certains points – l'islam et le christianisme considèrent l'amour comme le moteur principal vers le salut, alors que le bouddhisme accorde une importance égale à la sagesse. Cependant, les religions du monde ont depuis toujours acclamé et recherché cet amour infini.

Au cœur même de la tradition juive, on retrouve les deux commandements «tu aimeras Yahvé ton Dieu de tout cœur, de toute ton âme et de toutes tes forces» et «tu aimeras ton prochain comme toi-même». Jésus prescrit de «vous aimer les uns les autres comme je vous ai aimés». (Jean 15,12) Selon Jésus, l'amour vrai n'exclut personne; il nous met au défi de chérir jusqu'à nos ennemis.

Bien peu de gens ont réussi à pousser aussi loin ces principes. Pas étonnant que son enseignement transconventionnel ait rencontré l'incompréhension et fait lever les lances des dirigeants de l'époque qui étaient assujettis à la convention. Les leaders religieux tinrent pour blasphématoire l'assertion que Jésus ne faisait qu'un avec son Père. Et pour les Romains, les allusions à son «royaume» sentaient la rébellion, même s'il répétait que son royaume n'était pas de ce monde. Jésus fut condamné à la mort par crucifixion, un supplice causant d'inconcevables souffrances. À l'agonie sur la croix, sous les moqueries de ses bourreaux et les railleries d'une foule hostile, il souffla une prière à leur intention: «Père, pardonne-leur: ils ne savent ce qu'ils font.» (Luc 23,33)

Les traditions indiennes de l'hindouisme et du bouddhisme préconisent également l'amour universel. Elles en étendent l'envergure pour y inclure, en plus des personnes, l'ensemble des êtres. Dans le cadre de l'hindouisme, Gandhi annota le com-

mandement «tu aimeras ton prochain comme toi-même» de sa déclaration «et tout être vivant est ton prochain». De même, le Bouddha recommandait :

Telle une mère veillant sur son petit, prête à sacrifier sa vie pour protéger son unique enfant, on doit de même chérir tous les êtres d'une affection illimitée, inonder sans ambages le monde d'un amour bienveillant. À toutes les heures de veille, en marchant, s'asseyant ou se couchant, il faut préserver ce cœur et ce mode de vie, supérieur à tout autre.

Si les traditions religieuses réservent à l'amour leurs plus hautes louanges, il doit certainement s'agir d'un sentiment bien distinct de l'expérience habituelle et compulsive de l'amour, d'un sentiment infiniment plus profond, plus puissant, immense et bienveillant. L'amour dont parlent les grandes religions (l'*agape* du christianisme, le *metta* du bouddhisme et la *bhakti* de l'hindouisme) surpasse infiniment les engouements futiles que beuglent les chansons populaires.

L'amour-dépendance se fonde sur une impression douloureuse de carence, de besoin, alors que cet amour plus vaste émane d'une plénitude et d'une joie opulente. L'amour spirituel ne cherche jamais à recevoir, mais plutôt à donner, il ne vise rien sinon que de s'éveiller en l'autre, n'a aucun besoin sauf celui de se partager. En sa nature inconditionnelle, jamais il n'échoue ni ne vacille; et son caractère illimité embrasse l'ensemble des êtres.

Mieux encore, selon maintes traditions, cet amour incomparable nous habite déjà, voilé par des obscurcissements futiles, comme la crainte et la colère. Il n'attend que d'emplir nos cœurs, de nous inonder d'une joie ineffable, et de déferler sur notre vie et notre entourage. Tant de saints ont chanté l'amour comme étant la plus importante des facultés du cœur humain, et pour cause. Dans les termes les plus poétiques de la Bible, saint Paul en faisait l'éloge (1 Corinthiens 13,1-8) :

Quand je parlerais en langues, celle des hommes et celle des anges, s'il me manque l'amour, je suis un métal qui résonne, une cymbale retentissante. Quand j'aurais le don de prophétie, la science de tous les mystères et de toute la connaissance, quand j'aurais la foi la plus totale, celle qui transporte les

montagnes, s'il me manque l'amour, je ne suis rien. Quand je distribuerais tous mes biens aux affamés, quand je livrerais mon corps aux flammes, s'il me manque l'amour, je n'y gagne rien.

L'amour prend patience, l'amour rend service, il ne jalouse pas, il ne plastronne pas, il ne s'enfle pas d'orgueil, il ne fait rien de laid, il ne cherche pas son intérêt, il ne s'irrite pas, il n'entretient pas de rancune, il ne se réjouit pas de l'injustice, mais il trouve sa joie dans la vérité. Il excuse tout, il croit tout, il espère tout, il endure tout. L'amour ne disparaît jamais.

Et l'amour accomplit encore davantage, car il peut conduire à l'Éveil. Ramakrishna explique que la voie la plus directe et la plus naturelle menant à l'état sublime et ineffable du samadhi, l'absorption totale en la présence divine, est l'amour désintéressé. Par ailleurs, le sage néo-confucéen Wang Yang Ming déclarait :

Tout, depuis le ministre, le mari, l'épouse, l'ami, jusqu'aux montagnes, rivières, êtres spirituels, oiseaux, animaux et plantes, devrait être aimé sincèrement pour ainsi réaliser ma nature humaine qui ne fait qu'un avec eux. Alors, ma nature translucide sera complètement manifestée, et je ne formerai qu'un corps avec le Ciel, la Terre et la myriade des choses.

CHAPITRE 11



METTRE EN DÉROUTE LES ÉMOTIONS DIFFICILES

Que le soleil ne se couche pas sur
votre colère...

SAINT PAUL (Éphésiens 4,26)

Les émotions qui nous mettent au défi, crainte, colère, jalousie, désespoir, appartiennent aux expériences les plus pénibles, voire destructrices. Personne n'y échappe. D'aucuns apprennent à vivre avec celles-ci, en tirent des enseignements, ou s'en servent pour évoluer. D'autres seront consumés par ces émotions pénibles; ils s'y vautreront, tueront ou mourront en leur nom. Le défi qui se pose à nous consiste à découvrir la manière de réagir intelligemment face à ces émotions douloureuses.

Il est impératif, d'abord, d'admettre que les émotions noires font naturellement partie de la vie et ne doivent pas être immédiatement jugées négatives ou funestes. Quelques-unes représentent des réactions appropriées à la réalité, et détiennent l'une des clefs de notre survie, du moins dans la petite enfance: les réactions signalant des besoins vitaux ou un péril imminent.

LES RÉACTIONS MALAVISÉES

Cependant, lorsque nous réagissons de façon maladroite à ces émotions, elles viennent nous tourmenter, allant jusqu'à nous anéantir, ainsi que ceux qui nous côtoient. L'enjeu est élevé, car très peu de gens savent réagir de façon juste aux émotions qui les envahissent et très peu sont reconnus pour leur sagesse émotionnelle.

Nous sommes communément victimes de trois erreurs :

1. juger ou condamner les émotions difficiles comme étant négatives ou malsaines ;
2. négliger les émotions douloureuses ou les évacuer de notre psyché pour s'y soustraire ;
3. céder à ces émotions ou s'y consumer, par exemple en nourrissant un ressentiment envers quelqu'un qui nous a nui et en se délectant à tramer vengeance.

Nous devenons, comme le disait avec éloquence Shakespeare, esclaves de la passion.

Lorsque nous condamnons les émotions douloureuses, lorsque nous nous condamnons nous-mêmes pour les avoir ressenties, nous déclarons une guerre perdue d'avance. Ces émotions accompagneront les inéluctables obstacles qui entraveront notre route, mais en les repoussant nous nous chargeons en plus d'un fardeau pénible et superflu. Nous sommes irrités de voir se manifester ces émotions répréhensibles, craignons de les voir triompher, et nous décourageons d'avoir à les combattre encore une fois. Ce combat ne mènera jamais à la victoire, mais par bonheur, on peut y mettre fin en déclarant une trêve et en apprenant à accepter que les émotions difficiles sont naturelles.

En choisissant d'ignorer ou de réprimer les émotions douloureuses, nous souffrons tout de même, quoique plus subtilement. Celles-ci demeureront, il va sans dire, confinées aux tréfonds de la psyché, où elles s'exprimeront furtivement sous forme de symptômes et de mécanismes de défense. Par exemple, la colère peut être refoulée, mais devient alors un instrument de défense que nous projetons sur les gens qui nous entourent, inconscients de sa fureur en nous. Divers symptômes se manifesteront, par exemple, on peut blâmer l'autre pour sa

colère, ou encore ressentir une anxiété inexplicée. Dissociés de nos émotions, nous perdons de vue une source primordiale d'informations et de force vitale.

En troisième lieu, nous commettons l'erreur de céder face aux émotions difficiles et de nous laisser consumer par celles-ci. Idéalement, la complaisance et la répression sont à éviter ; il faut plutôt choisir la justesse, l'équilibre, la sérénité. Daniel Goleman, dans son ouvrage intitulé *L'intelligence émotionnelle*, précise les idéaux de l'équilibre et de la justesse :

Le but visé est l'équilibre, non pas la suppression des émotions : chaque sentiment possède sa valeur, son sens. Une existence dénuée de passion serait un désert aride, dissocié de l'opulence de la vie même. Mais, comme l'observait Aristote, ce qui est souhaitable, c'est l'émotion juste.

Les grandes religions soulignent l'importance de la sérénité : la capacité d'affronter les hauts et les bas inévitables de la vie sans subir de tempétueuses fluctuations émotionnelles. Les premiers chrétiens parlaient de divine *apatheia* et de *temperantia*, ou tempérance, l'absence d'émotions excessives. Les juifs parlent aussi de sérénité, les taoïstes, du « principe d'égalité des choses », et les hindous, de *vairaga* ou détachement.

Comment alors aborder et considérer les émotions difficiles ? Le défi consiste à éviter à la fois la dénégation et le laisser-aller, pour plutôt explorer et apprendre. La lumière se fait ainsi sur nos émotions. Nous apprenons à lâcher prise, à les transformer et à les employer de façon opportune. Voilà la base de la sagesse émotionnelle.

La peur et la colère sont deux des émotions douloureuses les plus puissantes.

LA PEUR CHIMÈRE

Les sensations signalant la peur sont bien connues : la poitrine dans un étai, la gorge sèche, le cœur frémissant. La peur est naturelle ; c'est un précieux signal d'alarme face au péril. Cependant, plusieurs choses qui ne présentent aucun danger nous inquiètent, et nous en venons même à appréhender la peur en soi. La peur peut faire souffrir au point de nous pousser aux extrêmes, de nous faire faire n'importe quel sacrifice pour

l'éviter. Une part importante de notre existence est par ailleurs consacrée à la fuir, et à en payer le prix. Tout ce que nous réprimons régira tôt ou tard notre vie. Ce désir d'échapper à la peur pousse celui qui craint l'avion à éviter de voyager, celui qui a peur d'échouer à éviter le risque, celui que l'amour effraie à vivre sans amour. Les craintes que nous ne souhaitons pas avoir à supporter deviennent notre prison.

Le président des États-Unis Franklin Roosevelt fit une déclaration désormais célèbre : la seule chose à craindre est la peur elle-même. Mais nous faut-il vraiment craindre la peur, ou n'est-ce pas là un leurre ?

Penchez-vous un instant sur ce qui vous effraie : un accident de voiture peut-être, la perte d'un être cher ou encore, un congédiement ? Puis, réfléchissez : qu'appréhendez-vous vraiment, l'accident en soi, la mort ou le congédiement ? Ou encore le résultat que vous imaginez devant s'ensuivre ? Par exemple, est-ce l'impact de l'accident, ou les souffrances et les blessures envisagées comme suites de la catastrophe ?

Remarquez que nous ne redoutons pas les événements présents. Nous nous alarmons au sujet d'élucubrations et de scénarios sur des événements fictifs. La peur concerne forcément l'avenir. Et pourtant, le futur est illusoire, il n'existe que dans nos chimères. Seul le présent existe, tout le reste n'est que le produit de notre imaginaire. Mark Twain disait de sa vie qu'elle avait été emplie de malheurs, dont la plupart ne s'étaient jamais produits !

Ce qui entraîne une conclusion remarquable : *Normalement, nous ne redoutons pas la réalité, ce qui survient concrètement, mais bien nos fabrications et nos scénarios sur ce qui est susceptible de se produire.* Nous craignons ce qui se déroule dans nos esprits. Rabbi Nachman expliquait que l'homme s'effraie de ce qu'il a en lui, et qu'il poursuit de même compulsivement ce qu'il a en lui. Une fois cette vérité clairement comprise, nous savons également que nous n'avons pas à nous sentir impuissants face à la peur et au besoin compulsif. C'est pourquoi la peur est définie comme une expérience fausse apparaissant comme réelle.

Assurément, certaines choses font naturellement frissonner. Simplement, le fait de reconnaître le caractère fictif de tant de nos craintes et appréhensions quotidiennes permettra de nous affranchir de leur emprise.

LA COLÈRE—SUPPLICE

La colère possède une force titanesque. Les sondages démontrent qu'elle est considérée comme l'émotion la plus difficile à maîtriser. Pour leur part, les traditions spirituelles jugent que la rage indomptée est l'une des causes majeures de souffrance et pose un obstacle pratiquement insurmontable à l'Éveil. La colère est bien sûr naturelle, et elle peut être employée à de bonnes fins. Néanmoins, elle fait plus souvent de nous ses instruments. Une fois qu'elle s'est manifestée, la colère peut anéantir les meilleures intentions et faire perdre la raison. Les psychologues désignent cet état par les mots : «incapacité cognitive».

Si la colère gouverne le mode de vie d'une personne, ses effets dévastateurs atteindront aussi son corps. Les recherches indiquent que la colère joue un rôle funeste dans l'étiologie de deux causes de mortalité majeures : les maladies du cœur et le cancer. L'individu irritable constamment emporté par une activité frénétique sera beaucoup plus sujet à une attaque cardiaque ; pour leur part, ceux qui souffrent d'une rage résiduelle immense ensevelie aux tréfonds du subconscient connaissent un risque accru d'être atteints de cancer. Il n'est pas étonnant que les victimes d'une attaque cardiaque qui s'inscrivent par la suite à un programme de lutte contre le stress leur enseignant comment atténuer la colère par la relaxation, le pardon et la communication ouverte courent moins de risques de subir une rechute que ceux qui perpétuent leurs attitudes agressives. L'adoucissement du tempérament peut littéralement sauver des vies.

Bien sûr, d'aucuns tirent un certain plaisir à ressasser leurs colères, à tramer leurs vengeances ou même, à abreuver l'autre d'insultes ou à le blesser délibérément. Les conséquences à long terme de tels comportements sont cependant néfastes. Il peut être indispensable, en de rares occasions, d'exprimer son indignation afin de redresser un tort ou pour empêcher quelqu'un de nuire. Mais les grandes religions conseillent plutôt le pardon. Et les psychologues en ont découvert la raison : toutes les études ont révélé que décharger sa fureur sur quelqu'un ou exercer sa vengeance ne fait qu'accroître la colère, non la soulager.

Les grandes religions insistent sur les périls de la colère sauvage. Les sages juifs nous mettent en garde : la colère peut

empêcher d'atteindre l'illumination. Les chrétiens par ailleurs la classent parmi l'un des sept péchés mortels, et les bouddhistes l'assimilent à un feu de forêt incendiant l'esprit, consumant tout ce qui est positif. À cet effet, une anecdote zen relate :

Un guerrier japonais interrogeait un maître zen sur certains points qui le tourmentaient.

« Que veux-tu savoir ? » s'enquit le maître.

« Dites-moi, maître, est-ce que le paradis et l'enfer existent ? »

« Ah ! grogna le moine, sur un ton amusé et sarcastique. Qu'est-ce qui te fait croire que tu pourrais comprendre de telles choses ? Tu n'es qu'une brute illettrée. Ne m'embête pas avec tes questions idiotes. »

Le soldat demeura un instant pétrifié. Personne, non personne, jamais, ne s'adressait ainsi à un guerrier japonais. Cela signifiait une mort instantanée. « Es-tu trop stupide pour comprendre ce que je t'ai dit ? rugit le maître zen. Cesse de me faire perdre mon temps et déguerpis ! »

Le soldat explosa de rage, s'empara de son sabre et le souleva, prêt à fracasser le crâne du moine. Mais, à l'instant où l'arme allait s'abattre, il entendit :

« Voici la porte des enfers. »

Le guerrier demeura encore une fois médusé. Sa propre rage disséminait l'enfer autour de lui et en lui. Et le maître avait risqué sa vie pour lui inculquer un enseignement sans équivoque. Prenant une profonde inspiration, il rengaina lentement son épée et s'inclina humblement devant le maître.

« Et voici la porte du paradis », ajouta le moine avec un sourire.

Comment s'affranchir de cet enfer émotionnel qu'entraînent la peur et la rage débridées, et comment ouvrir les portes du ciel ? Les grandes religions disposent de trois approches :

- contrôler et atténuer les émotions difficiles, notamment la frayeur et la rage ;
- cultiver les attitudes qui nourrissent l'amour, par exemple, la gratitude et la générosité ;
- perfectionner l'amour en soi.

CHAPITRE 12

EXERCICES POUR TEMPÉRER LA PEUR ET LA COLÈRE

Celui qui voit les fautes des autres et est toujours irritable, ses purulences croîtront, il est loin de la destruction des purulences.

LE BOUDDHA (XVII:253)

La peur et la colère sont toutes deux des réactions face au danger. L'une est une contraction passive, l'autre, une explosion active. Parce qu'elles entretiennent un lien étroit, une action modératrice exercée sur l'une agira automatiquement sur l'autre. Les exercices qui suivent visent à les asservir toutes deux. Toutefois, avant d'entamer un travail sur ces émotions spécifiques, il faut d'abord prendre conscience de notre capacité à transformer l'ensemble des émotions.

1^{er} EXERCICE DE LA VICTIME À L'INSTIGATEUR

La plupart des gens sont persuadés d'être les victimes impuissantes de leurs émotions. Avant d'être aptes à transformer nos

émotions, il nous faudra admettre que nous participons activement à leur création. L'exercice qui suit vous permettra de saisir cela.

Prenez conscience, un bref instant, de ce que vous éprouvez. Observez les émotions qui vous habitent. Pensez ensuite à une personne aimée, ou visualisez-la. Constatez les émotions qui se manifestent en vous. Maintenant, évoquez quelqu'un qui vous déplaît, et observez ce qu'il advient de vos émotions.

Par la suite, relevez simplement les commissures de vos lèvres pour produire un sourire. Notez la douce vague de plaisir qui suit immédiatement. Cet exercice ne demande que quelques secondes, et suffit pourtant à vous donner une idée de votre propre pouvoir.

LA MÉDECINE DES ÉMOTIONS NOIRES

Je n'affirme pas qu'il est possible de métamorphoser l'ensemble de nos émotions à l'instant même et sans effort. Les habitudes affectives chroniques, façonnées au fil de toute une vie, sont dotées d'un dynamisme mental formidable. Et cependant, une pratique spirituelle assidue est en mesure de transformer, peu à peu, nos émotions en des réactions mettant de l'avant la vie et l'amour.

Le processus est loin d'être instantané. Bien que la pratique spirituelle adoucisse les émotions douloureuses, elles ne se dissiperont que lorsque vous aurez atteint les sommets de la maturation spirituelle. Il faut impérativement, sur la voie de la croissance psychologique et spirituelle, apprendre à éprouver consciemment les émotions difficiles tout en continuant à vivre pleinement et sagement. Il n'est pas nécessaire d'exterminer la crainte; il nous faut apprendre à agir avec justesse, malgré sa présence. Les taoïstes et les confucéens diront en bref que le sage ressent des émotions sans s'y empêtrer. Il réagira aux situations sans s'y laisser piéger. Voilà une illustration précise du principe selon lequel l'homme noble est maître des circonstances alors que l'homme vulgaire en est l'esclave.

Nous avons tendance à croire que la maîtrise de la peur et de la colère implique un combat féroce qui permettra de les assujettir. Ce préjugé est parfois valable, mais plus souvent insi-

dieux. Si par exemple nous nous en prenons à la colère et, du coup, à nous-mêmes pour l'avoir éprouvée, le ressentiment s'ajoute alors au ressentiment. Le Bouddha dit (I:5):

Jamais la haine n'éteint les haines en ce monde. Par l'amour seul les haines sont éteintes. C'est une ancienne loi.

Les traditions spirituelles nous exhortent à adopter une approche plus tempérée. Elles conseillent de comprendre et d'atténuer les émotions difficiles en consentant à les éprouver avec vigilance et en les examinant. Ou encore, elles suggèrent de leur opposer la bonté et la générosité.

2^e EXERCICE SCRUTER LA PEUR

Nos tentatives pour nous soustraire à la peur englobent une quantité immense d'énergie et de temps. Qu'en serait-il si nous décidions d'analyser consciemment la peur et d'en tirer un enseignement? L'expérience est moins pénible, et plus précieuse que nous le pensons. La peur se nourrit de ténèbres et d'ignorance, mais à la lumière de la conscience, elle s'étiole, s'altère, comme le montre l'histoire de cette mère d'un enfant de deux ans, Esther, qui risquait de demeurer paralysée à la suite d'une chute:

J'étais tourmentée par une inquiétude incontrôlable. Les émotions d'une pareille force nous incitent habituellement à chercher à nous perdre dans la distraction, le réconfort, l'oubli, mais dans mon cas, la puissance formidable de ce que j'éprouvais m'empêchait de recourir à ces refuges. Je décidai donc de faire face à ma peur, d'y consentir et d'en faire ma « méditation ».

Je restais éveillée jusqu'au matin, éprouvant maints états physiques et mentaux: un engourdissement glacé dans les extrémités, des borborygmes, une brûlure froide irradiant dans ma poitrine. J'observais mon esprit échafauder des scénarios tragiques au sujet d'Esther et de la famille. Je tentai d'aborder l'expérience de la manière qui avait si bien fonctionné lors de la naissance de mes trois enfants: plutôt que de fuir la souffrance, je m'ouvris à elle, la laissant me traverser. Après un supplice apparemment interminable, je constatai l'apparition d'une nuance. La peur semblait ne plus m'appartenir, ne plus

être ma peur, c'était simplement une peur. À quatre heures du matin, l'inquiétude éclata, telle une fièvre. Je m'élevais, dans une extase mystérieuse, des larmes de gratitude baignant mon visage. Une formidable énergie me parcourait, surtout concentrée dans les mains. Une voix intérieure murmurait : « Va voir ton enfant. » Dans la chambre d'Esther, je me tins près de son lit, étendant intuitivement les mains sur ma fille endormie. Je sentis l'énergie chaude affluer de mes mains vers son corps. La voix qui me guidait chuchota encore : « Elle va mieux. » Je retournai me coucher et sombrai dans un sommeil de plomb. Je m'éveillai peu de temps après, reposée et calme. Le lundi suivant, nous sommes retournés voir l'orthopédiste qui déclara, complètement médusé, que la scanographie était normale. La guérison d'Esther était-elle due à une sorte de sorcellerie chamanique que j'avais découverte par hasard, ou les médecins s'étaient-ils trompés dans leur diagnostic ? Peu importe, le fait de faire face à ma peur m'avait été salutaire.

La confrontation avec la peur et l'examen minutieux de ce qu'on ressent représentent une puissante méthode. Mettez la peur à l'épreuve par cet exercice.

Asseyez-vous confortablement. Prenez un moment pour vous détendre. N'oubliez pas de respirer lentement et profondément, et de vous délasser davantage avec chaque respiration.

Lorsque la quiétude s'installe, pensez à quelque chose qui vous inquiète particulièrement. Pour l'exercice, il est préférable de choisir une crainte qui ne soit pas excessive. Une petite phobie des araignées, par exemple, est préférable à un vertige suffocant.

Autorisez-vous à ressentir la peur et analysez-la. Constatez que les sensations d'alarme semblent se situer spécifiquement dans certaines régions du corps. Où se centrent-elles ? Quelles sont les dimensions de cette peur ? Quelle est sa forme ? Quelles sont les sensations qui s'y associent ? Fourmillements, vibrations, ou encore une boule solide ?

Portez maintenant votre attention sur d'autres aspects de l'expérience. Y a-t-il une image associée à la peur ? Si oui, laquelle ? Quelle est la posture de votre corps ? Remarquez-vous des tensions musculaires spécifiques ? Êtes-vous capable de les dénouer tout en continuant à respirer doucement ? Quelles pensées agitent votre esprit ?

Inspirez très lentement et profondément une ou deux fois. Continuez à sonder l'expérience. Où se situe la peur maintenant? Quelle est sa dimension, sa forme *maintenant*? Cette seconde exploration exige une attention particulière, car l'expérience de la peur, comme toute expérience, fluctue constamment. Votre peur est probablement de dimension, de forme différentes; vous éprouvez des sensations distinctes de celles associées à l'expérience précédente. Qu'en est-il maintenant de votre posture et de la tension musculaire? Les images et les pensées sont-elles également autres?

Prenez maintenant note d'un aspect fascinant et libérateur de l'expérience de la peur. En la scrutant de près, vous observerez qu'aucune des sensations, pensées, images qui participent à l'expérience n'est intrinsèquement effrayante. Une tension musculaire, une image peuvent causer un vague malaise. Cependant, lorsque nous en faisons l'expérience, la peur est loin d'être aussi dévastatrice que ce que nous craignons. Ce sont simplement nos anticipations, nos scénarios à l'état brut, de même que nos réactions irréfléchies, qui nous enchaînent à de douloureux cycles de contractions et de retraits mécaniques.

Observez un autre fait: la respiration mesurée et consciente induit une détente physique et mentale, et cette relaxation a pour effet de diminuer la peur. Voilà un principe réparateur découvert il y a des siècles par les adeptes de la méditation, et récemment par les psychologues: impossible d'être décontracté et effrayé à la fois. La peur s'amenuise à la mesure de la relaxation, que celle-ci soit obtenue par le contrôle de la respiration, par le yoga ou par toute autre méthode.

Asseyez-vous maintenant le dos droit, les épaules dégagées. Qu'advient-il de la peur? L'esprit et le corps sont si intimement liés qu'un changement exercé sur l'un affecte naturellement l'autre. La position assise, droite et ferme, inspire la force et le courage, et en l'adoptant vous éveillerez ces sentiments et court-circuiteriez la peur. Voilà l'une des raisons pourquoi une posture précise est conseillée en méditation.

Remarquez de même qu'au fil de l'investigation, la peur tend à s'étioler. Entre en jeu ici un important principe psychologique et spirituel: le simple fait d'amener à la lumière de la conscience les états ténébreux de la psyché permet de les guérir. *L'esprit conscient s'autoguérit*. Suscitez et analysez un état mental douloureux avec

un maximum de lucidité, et l'esprit s'occupera du reste. La lucidité, ou vigilance attentive dans l'expression du Bouddha, possède un pouvoir réparateur. C'est pourquoi le Bouddha accordait à la vigilance une valeur inestimable. Voilà que 2500 ans plus tard, les psychologues admettent le pouvoir curateur de la perception lucide en soi – par elle-même et d'elle-même. Cela explique également pourquoi la méditation, qui affine et exerce la perception lucide, joue un rôle vital dans la vie spirituelle.

Les sentiments et les chimères entourant la peur nous enchaînent au cycle accablant de la contraction et du retrait. Les méditants nous comparent à l'artiste qui peint un tigre, puis s'enfuit, terrorisé. Nous esquissons mentalement des idées et des fictions sur d'éventuelles souffrances ou catastrophes, puis nous reculons d'effroi. Toutefois, si nous nous y attardons soigneusement, le tigre ou le désastre dépeint mentalement se révélera intangible. Aussitôt que nous l'avons compris, nous sommes libres.

3^e EXERCICE AU FIL DE LA PEUR

On peut entreprendre une autre pratique une fois qu'on a compris le pouvoir libérateur que détient l'exercice de la peur consciente. Cet autre exercice fut conseillé par le Bouddha, que ni la peur ni quoi que ce soit d'autre n'asservissait. Résolu à conquérir la peur, il décida que chaque fois qu'elle apparaîtrait, il demeurerait immobile jusqu'à ce qu'il l'ait explorée à fond et qu'elle se soit dissipée. Il relate: «J'étais assis, et la terreur et l'effroi m'envahirent; je me refusai à me lever ou à m'allonger jusqu'à ce que j'aie subjugué cette terreur et cet effroi.»

Cet exercice comporte comme le précédent une analyse précise de la peur. Mais ici, plutôt que de l'invoquer délibérément, il faut attendre qu'elle se manifeste d'elle-même dans une situation donnée. Demeurez dans la position où vous étiez jusqu'à ce qu'elle s'apaise. De toute évidence, cet exercice n'est pas praticable partout, par exemple, lorsque vous traversez sur un feu rouge ou qu'un autobus fonce sur vous à toute allure. Il est préférable de le pratiquer dans une situation à l'abri des autobus ou autres périls.

D'aucuns s'inquiètent du fait que, puisque cet exercice exige de s'immobiliser jusqu'à ce que se dissipe la crainte, ils passent

leur temps pareils à des statues, pétrifiés jusqu'au terme de leurs jours. Pourtant, lorsqu'on se penche directement sur la peur, on constate que la prise de conscience en accélère l'extinction.

4^e EXERCICE TENIR TÊTE

Nous consacrons une quantité considérable d'énergie à éviter les gens et les choses qui nous effraient. Toutefois, la fuite a pour effet d'accroître la peur. Un dicton affirme: «Faites ce que vous craignez, et la peur se dissipera.»

Le présent exercice consiste à faire sciemment une chose qui vous effraie. Encore une fois, mieux vaut choisir une frayeur contrôlable. Il est probable que vous n'opterez pas pour ce que suggérerait le Bouddha, c'est-à-dire de méditer seul au milieu de la nuit dans un cimetière ou dans la jungle. Commencez par prononcer une allocution en public, ou par tenir tête à quelqu'un qui exige de vous quelque chose que vous ne voulez pas faire.

L'exercice est tout à fait simple. Choisissez d'abord une activité que vous aimeriez faire mais qui vous effraie légèrement. Puis, engagez-vous à l'accomplir pendant une période de temps déterminée – une journée ou une semaine – chaque fois que l'occasion se présente. Pour vous donner du courage, vous pouvez consigner vos efforts dans un journal, ou encore confier votre projet à un ami et lui raconter ensuite vos progrès.

APAISER LE CŒUR HOSTILE ET SE DÉLESTER DE LA COLÈRE

Le vainqueur conquiert sans lutte. Tant qu'un adversaire existe, estimez-le. Respectez-le, mesurez-le, soyez humble face à lui. Quelle que soit sa force, ne le laissez pas usurper votre compassion, la seule fortune qu'il ne peut (se) procurer.

LAO TSEU

Se débarrasser de sa colère est un procédé vital, mais difficile, essentiel au développement de l'amour. Pardonnez et oubliez: cela semble si simple jusqu'à ce qu'on s'y essaie. Puis un jour,

nous affrontons la puissance fauve de la colère accompagnée de son insatiable soif de vengeance et de violence. L'affirmation de Mahomet à ses disciples va de soi :

Qui est fort et puissant? Celui qui est maître de sa colère.

Le principe « œil pour œil, dent pour dent » appartient à la logique incendiaire de la fureur. Pour nous libérer de ce cercle vicieux, il nous faut acquérir un raisonnement différent grâce à une série d'exercices.

5^e EXERCICE

LA COLÈRE: À QUEL PRIX?

La première étape consiste à mesurer les coûts de la colère, autant pour vous-même que pour ceux qui vous entourent. Cet exercice est aisé.

La prochaine fois que vous sentez la moutarde vous monter au nez, trouvez un coin tranquille où vous ne serez pas dérangé. Passez un moment à sonder l'expérience.

Concentrez d'abord votre attention sur les impressions physiques. Y a-t-il des sensations cuisantes, par exemple au visage? L'estomac se contracte-t-il? Examinez les tensions qui nouent le corps. Vous pourrez ainsi déterminer le spectre des expériences physiques qui caractérisent la colère.

Portez ensuite votre attention sur le mental. Que s'y passe-t-il? Votre esprit est-il agité de pensées vengeresses? Est-il hanté de visions sanguinaires?

Une observation minutieuse de la colère révélera ses conséquences douloureuses. Vous constatez à quel point elle vous accable, comment elle ruine les sentiments positifs et enflamme l'esprit de ressentiment. Observez comment votre corps met les bouchées doubles en préparation à l'attaque: la pression artérielle s'élève et le cœur bat la chamade. Un spectacle plutôt déplorable! Plus vous le verrez clairement, plus la colère perdra son attrait pour vous.

6^e EXERCICE DIRE SA COLÈRE

En second lieu, pour se délester de la colère, il faut se confier. Le simple fait de dire sa colère, non pour s'en plaindre ni pour attaquer, mais plutôt pour pardonner, représente un processus inestimable. Maints bienfaits issus de la confession chrétienne et de la psychologie moderne en découlent directement. Il va sans dire que vous pouvez également communiquer avec un ami loyal ou encore, si vous pouvez le faire sans passer à l'attaque, directement avec la personne responsable de votre souffrance.

Une approche similaire consiste à écrire une lettre à l'offenseur. Vous y décrivez ce qui vous a irrité avec toute la sincérité et la douceur dont vous êtes capable. Nombre de personnes constatent qu'il suffit de rédiger la lettre sans même qu'il soit nécessaire de l'envoyer.

7^e EXERCICE SE SOUVENIR DE SES ERREURS

Les erreurs des autres nous sautent aux yeux beaucoup plus aisément que les nôtres. Jésus mit le fait en évidence à l'aide d'une image évocatrice (Matthieu 7,3-5):

Qu'as-tu à regarder la paille qui est dans l'œil de ton frère? Et la poutre qui est dans ton œil à toi, tu ne la remarques pas? Ou bien comment vas-tu dire à ton frère: «Laisse-moi ôter la paille de ton œil», et voilà que la poutre est dans ton œil! Hypocrite, ôte d'abord la poutre de ton œil, et alors tu verras clair pour ôter la paille de l'œil de ton frère.

Si les fautes des autres occupent toute notre attention, il est plus facile de s'emporter contre eux. Un excellent antidote contre l'irritation consiste à se souvenir de ses propres erreurs, notamment de celles de même nature.

À cette fin, évoquez une situation qui vous a irrité. Puis, réfléchissez au geste commis par la personne responsable de l'offense. Peut-être a-t-elle oublié de vous remercier pour un présent, ou encore, vous a-t-elle insulté lorsque vous avez commis une bévue. Lorsque vous apparaît clairement le geste offen-

sif, tentez de vous souvenir d'occasions où vous auriez commis une erreur similaire. Nous nous sommes tous trompés, et dans nos souvenirs abondent les bêtises du même genre.

8^e EXERCICE

LE SOUVENIR DES BONNES ACTIONS

Une autre méthode pour adoucir l'esprit critique et la colère revient à évoquer ou à découvrir le bien que les gens ont fait.

Lorsque vous êtes sous l'empire de la colère, faites une pause pour réfléchir à ce que la personne qui vous a nui a déjà fait de bien, notamment envers vous. Chacun a, dans sa vie, accompli des actions positives, et l'exercice consiste à en évoquer un nombre aussi grand que possible. Il peut s'agir de petits actes bienveillants aussi élémentaires qu'un sourire. Le simple fait de se souvenir des actes positifs des gens, particulièrement les gestes qui vous ont fait du bien, incite à la gratitude, et la gratitude mine la colère.

9^e EXERCICE

LES ÊTRES AIMANTS

Le simple fait de penser à des personnes remplies de compassion et d'indulgence peut déjà permettre d'amenuiser l'emprise de la fureur. Lorsque vous vous emportez, tournez votre esprit vers un ami bienveillant ou un maître spirituel imbu de bonté. Leur amour et leur compassion se substitueront partiellement à votre rage. Un bouddhiste en colère pourra par exemple songer au Bouddha et à son indéfectible mansuétude à l'égard de tous les êtres ; le chrétien se tournera vers l'amour du Christ. Parfois, il sera peut-être plus efficace d'évoquer une personne de votre connaissance pleine de bonté. Il est utile de la visualiser dans votre situation et d'imaginer sa réaction.

10^e EXERCICE

LE DON EN VUE DU PARDON

Au cours du IV^e siècle, les déserts de Palestine, d'Égypte et d'Arabie, si inhospitaliers que personne n'avait jamais voulu habiter, se mirent à servir de sanctuaire à un type d'homme nouveau. De

tradition chrétienne, les Pères du désert fuyaient le doux cocon de la société conventionnelle afin de se vouer à une indéfectible quête du salut. Leur existence se réduisait à une solitude simple, spartiate, livrée à la prière, à la méditation, au jeûne, dans un effort d'évincer de leur être les obstacles qui s'interposaient entre eux-mêmes et l'amour universel de Dieu et de l'humanité auquel ils aspiraient avec ferveur. Ils nous léguèrent de brèves et savoureuses narrations de leur combat et de leurs téméraires tentatives pour atteindre leur noble objectif. L'une d'entre elles nous dit :

Il y avait un ancien qui, lorsque quelqu'un médissait de lui, se rendait chez la personne pour lui offrir un présent, s'il vivait tout près. Si son offenseur habitait au loin, il lui envoyait un présent par l'entremise d'un voyageur.

C'est là une méthode tout à fait élégante de pardonner que recommandent plusieurs religions : si vous éprouvez de la difficulté à passer l'éponge, offrez donc un présent à la personne concernée. Nul besoin d'un cadeau dispendieux. L'important est de vous débarrasser de la colère et votre présent sert ce but. Il est difficile de garder du ressentiment envers quelqu'un à qui on a offert un présent. Il est fort probable d'ailleurs que, l'ayant reçu, la personne elle-même ne demeure pas irritée contre vous.

11^e EXERCICE UNE MÉDITATION SUR LE PARDON

Jack Kornfield est un psychologue réputé qui enseigne la méditation bouddhiste. Il nous dit :

Pour la plupart des gens, le pardon est un processus... Arrivé à un certain point, vous vous apercevez que le ressentiment est un fardeau trop lourd.

Le pardon acquiert envergure et efficacité s'il comporte trois aspects :

- une requête de pardon adressée à ceux à qui vous avez fait du tort ;
- un pardon envers vous-même ;
- un pardon à l'endroit de ceux qui vous ont causé préjudice.

Installez-vous confortablement et laissez la respiration s'effectuer lentement, aisément. Laissez votre corps et votre esprit se détendre. Il serait bien d'imaginer que votre respiration part du centre de votre poitrine.

Portez votre attention sur les souvenirs ou les éléments de votre vie qui demandent un pardon : ou bien vous n'avez pas pardonné ou bien on ne vous a pas pardonné. Prenez conscience des sentiments liés à cette absence de pardon, des obstacles au pardon, ou de tout attachement à une souffrance ou à un ressentiment passés. Laissez simplement les expériences traverser votre esprit sans porter de jugement. Quand vous êtes prêt, amorcez le processus du pardon.

SE FAIRE PARDONNER

Admettez les torts causés à autrui. Consentez à ce que les images, les souvenirs paraissent dans votre champ conscient, sans qu'ils ne provoquent de tension aucune. Observez que, lorsque vous avez fait du mal à quelqu'un, vous vous sentiez inquiet, sur la défensive ou confus. Inutile de vous blâmer pour vos errements ; cela ne fait qu'ajouter à la crainte et au barrage défensif. Ouvrez-vous au regret que vous éprouvez et laissez tomber la culpabilité et la souffrance. Répétez doucement, lentement et plusieurs fois : « Je demande pardon, je demande pardon. »

SE PARDONNER À SOI-MÊME

Nous nous sommes tous infligés à nous-mêmes des torts, des embarras et des humiliations de maintes façons, et nous en portons probablement encore les traces accablantes. Mais aujourd'hui, vous pouvez lâcher prise.

Laissez émerger à la conscience les souvenirs d'occasions où vous vous êtes nui à vous-même. Contemplez chaque souvenir avec indulgence et bienveillance, et répétez à plusieurs reprises : « Je me pardonne. »

PARDONNER À L'AUTRE

Tous, nous avons subi des torts, petits et grands, infligés par autrui. Par ailleurs, nous avons aggravé ces blessures en nous accrochant au ressentiment, en fermant notre cœur, en mijotant la vengeance. Il est maintenant possible de se départir de ces vieilles blessures ainsi que des souffrances auto-infligées.

Continuez à respirer lentement et profondément. Prenez conscience des souvenirs de préjudices. Mieux vaut commencer par des malheurs mineurs, plus faciles à supporter. Tentez d'identifier en celui qui vous a nui la peur, l'attitude défensive ou la confusion responsable du comportement préjudiciable. Répétez plusieurs fois : « Je te pardonne. »

Cette méditation sur le pardon permet quelquefois de soulager rapidement d'anciennes douleurs. Cependant, la plupart des blessures s'apaisent lentement à mesure qu'on répète l'exercice encore et encore. Soyez indulgent et patient à votre égard. Si vous devenez impatient, irritable envers vous-même, pardonnez aussi cela. Le pardon ne peut être forcé, mais on peut s'y exercer.

Des trésors de patience

Au terme de la voie est la libération.
Jusque-là, patience.

LE BOUDDHA

Le pardon exerce parfois un effet réparateur sur nous-mêmes et sur l'être à qui nous pardonnons ; en d'autres cas, l'autre semblera inchangé. Il est impossible d'obliger quelqu'un à changer. Notre tâche consiste simplement à pardonner aussi complètement que possible.

Parfois même, plusieurs années devront s'écouler avant que les fruits bénéfiques du pardon ne se manifestent. J'en ai un jour fait l'expérience moi-même lors d'une visite à ma famille. Entre mon père et moi, les rapports étaient difficiles, d'autant plus que nous avions derrière nous des années de ressentiment. Seule une meilleure compréhension de moi-même me permit de découvrir les traits que nous partageons et de saisir la souffrance que masquait sa fureur. Un adage dit : « Comprendre, c'est pardonner. » À mesure que je comprenais, à la fois moi-même et mon père, la colère s'estompa pour faire place à un amour trop longtemps oublié.

Je me mis à lui écrire pour lui dire à quel point j'appréciais tout ce qu'il avait fait pour moi, des leçons de conduite jusqu'au financement de mes études de médecine. Je lui écrivis régulièrement pendant plusieurs années sans jamais recevoir

de réponse. Et pourtant, après tout ce temps, je découvris un jour, au fond d'un tiroir de son cabinet de travail, toutes mes lettres soigneusement pliées. Elles avaient, de toute évidence, été lues et relues.

LES GRANDES RÉALISATIONS DU PARDON

Ne poursuivez l'offenseur que
pour lui enseigner la voie.

LAO TSEU

Réussir à prendre le contrôle de la colère et du ressentiment n'est pas un accomplissement mineur, mais le pardon mûr peut même nous permettre de secourir et d'aimer ceux qui nous nuisent. Depuis cette perspective évoluée, la vengeance ne constitue qu'un cul-de-sac mutuellement destructeur. Désormais, nous ne pourchassons plus ceux qui nous portent préjudice que pour leur prêter assistance et leur faire partager nos découvertes. Les Pères du désert disaient :

L'inimitié ne guérira jamais l'inimitié.
Si vous avez subi un tort,
Il faut répondre par la bonté,
Pour qu'ainsi votre bonne action anéantisse l'hostilité
de l'adversaire.

Dans la même veine, Mahomet disait :

Pardonnez à ceux qui vous blessent ;
joignez-vous à ceux qui vous rejettent ;
Et faites le bien à ceux qui vous font mal.

Il est important de comprendre que d'accorder un pardon ne revient pas à fermer les yeux sur les comportements préjudiciables. Pardonner, c'est renoncer à son ressentiment, non pas à son code d'éthique. Les pratiquants spirituels mûrs pourront pardonner, voire aimer, une personne qui les aura blessés tout en la persuadant de ne plus faire de mal.

Les sages de par le monde sont unanimes sur l'efficacité du pardon et ses immenses bienfaits. Un texte chrétien offre une délicieuse description de ces fruits :

Que désirer que le pardon ne puisse offrir? La paix? Le pardon la procure. Cherchez-vous le bonheur, un esprit paisible, la certitude de votre rôle, un sentiment de dignité et de beauté qui transcende le monde? Souhaitez-vous l'affection, la sécurité et la chaleur d'une protection constante? Désirez-vous une quiétude imperturbable, une douceur qui ne souffre pas de l'injure, un réconfort profond qui perdure et une plénitude immuable? Voilà tout ce que le pardon peut offrir, et plus encore.

Ceux qui sont passés maîtres dans l'art de la sagesse émotionnelle sont capables de clémence parce qu'ils aperçoivent, au-delà du masque de fureur de la personne qui les blesse, la crainte et l'insécurité qui alimentent sa colère. Grâce à leur contrôle, ils sont moins enclins aux réactions défensives, et dès lors réagissent avec une attitude permettant la guérison. Cette anecdote racontée par un pratiquant de l'aïkido illustre bien le fait :

Par un calme après-midi de printemps, un train sillonnait gaiement les banlieues de Tokyo... Les portes s'ouvrirent à une gare, et soudain, tout le charme de ce moment serein fut rompu par l'irruption d'un homme tonitruant des invectives inintelligibles. Vêtu comme un ouvrier, ivre, sale, le géant pénétra, vacillant, dans notre wagon. Il asséna un coup de poing, en hurlant, à une femme portant un bébé dans ses bras. Sous le choc, elle fut propulsée et atterrit sur les genoux d'un couple âgé. Par miracle, le tout-petit ne fut pas atteint.

Le couple terrorisé se précipita vers l'autre bout du wagon. L'ouvrier tenta d'asséner un coup de pied dans le dos de la vieille qui fuyait, mais en vain. La dame âgée se réfugia de l'autre côté et l'ivrogne entra dans une telle fureur qu'il attrapa le poteau au centre du wagon et tenta de le déloger de son montant. Je m'aperçus que l'une de ses mains portait une entaille qui saignait. Le train filait, les passagers étaient pétrifiés. Je me levai.

À cette époque, il y a une vingtaine d'années, j'étais encore jeune et très en forme. Je m'entraînais à l'aïkido huit heures par jour depuis déjà trois ans. Le lancer et les prises de corps me plaisaient particulièrement. Je me prenais pour un dur. Cependant, mes aptitudes aux arts martiaux n'avaient pas été mises à l'épreuve par de vrais combats. En tant qu'élèves d'aïkido, il nous était interdit de nous battre.

Mon maître le répétait souvent : «L'aïkido est l'art de la réconciliation. Quiconque succombe au désir de se battre a rompu

sa connexion à l'univers. Si vous tentez de dominer les gens, vous êtes vaincus d'avance. Nous apprenons à résoudre le conflit, pas à l'amorcer.»

J'entendais ses paroles et je m'efforçais de suivre son enseignement autant que faire se peut. J'allais même jusqu'à traverser la rue pour éviter les chimpira, les voyous du pinball qui flânaient dans les gares. Mon sang-froid m'impressionnait, j'étais à la fois costaud et sage. En mon cœur, toutefois, je souhaitais obtenir l'occasion légitime de sauver l'innocent des griffes du vilain.

«Ça y est! me dis-je en m'élançant. Les gens sont en danger. Je dois agir rapidement, sinon il y aura des blessés.»

Me voyant me lever, l'ivrogne saisit la chance de focaliser sa rage. «Ah, un étranger! rugit-il, je vais t'apprendre la politesse à la japonaise.»

Je me retins légèrement à la paroi et lui lançai un long regard plein de mépris. Je me proposais de déchiqueter l'individu, mais je devais attendre qu'il attaque le premier. Je voulais qu'il rage, alors je lui soufflai un baiser insolent.

«C'est bon! Je te donne ta leçon!» hurla-t-il. Il se prépara à l'assaut.

Une fraction de seconde avant l'agression, quelqu'un lança à tue-tête un «Hé!» dont le timbre musical, et étrangement joyeux, évoquait deux amis à la recherche d'un objet perdu qui soudainement le retrouvent. «Hé!»

Je virai vers la gauche, et la brute avinée, sur sa droite, pour nous trouver tous deux contemplant un minuscule vieillard japonais. Septuagénaire, ce chétif gentleman était assis, dans son kimono immaculé. Il ne me prêta aucune attention, mais offrit un sourire radieux à l'ouvrier, comme s'il avait le plus précieux, le plus intéressant secret à lui confier.

«Viens là, fit le monsieur usant avec aise d'un langage familier. Viens là et parle-moi», dit-il en l'appelant d'un signe.

Le géant obéit, comme un pantin. Il se planta dans une attitude belliqueuse face au vieux monsieur. «Qu'est-ce que je peux avoir à vous dire?» L'ivrogne me tournait le dos à présent. Si son coude ne se déplaçait que d'un millimètre, il était bon pour la raclée.

Le vieil homme continuait à sourire à l'ouvrier. «Qu'est-ce que t'as siroté?» s'enquit-il les yeux pétillants d'intérêt. «Je suis imbibé de saké, hurla l'homme saoul, et ça ne vous regarde pas!» Quelques postillons atteignirent le menu personnage.

«Merveilleux! s'exclama le vieil homme, absolument merveilleux. Voyez-vous, j'adore le saké moi aussi. Chaque soir, ma femme et moi – elle a 66 ans, vous savez –, nous réchauffons un petit flacon de saké et l'emportons au jardin, où nous nous asseyons sur un vieux banc de bois. Nous contemplons le coucher de soleil et vérifions la santé de notre plaqueminier. C'est mon arrière-grand-père qui l'a planté, et nous sommes fort inquiets qu'il ne puisse se remettre des tempêtes de verglas de l'hiver passé. Par contre, il s'en sort mieux que nous l'espérions, surtout quand on considère qu'il pousse dans une terre stérile. C'est agréable d'admirer notre arbre en buvant notre saké à l'air frais de la brunante – et même sous la pluie!» Il leva son regard vers le travailleur, les yeux pétillants.

Le visage de l'ivrogne s'adoucissait à mesure qu'il faisait des efforts pour suivre la conversation du vieil homme. Ses poings s'ouvrirent doucement. «Ouais, j'adore les fruits kakis, moi aussi...» Sa voix s'estompa.

«Bien sûr. Et je suis certain que votre femme est aussi adorable», acquiesça le petit vieillard.

«Non, ma femme est morte», répondit l'ouvrier. Tanguant avec le train, le géant se mit à sangloter tout doucement. «J'ai pas de femme, j'ai pas de maison, j'ai pas de boulot. J'ai honte de moi.» Les larmes inondaient ses joues, et son corps était secoué de spasmes désespérés.

C'était mon tour de me sentir encrassé, plus encore que l'ivrogne, avec mon innocence de jeune, bon chic bon genre, et mon hypocrisie démagogique de sauveteur du monde.

Le train arrivait à ma gare. Les portes s'ouvrirent et j'entendis le vieil homme lancer avec sympathie: «Dites donc, c'est vraiment une situation difficile. Asseyez-vous et racontez-moi.»

Je me retournai dans un dernier regard. L'ouvrier était avachi sur le siège, la tête sur les genoux du petit vieillard, qui caressait tendrement sa chevelure poisseuse, emmêlée.

En regardant s'éloigner le train, je m'assis sur un banc. Des paroles bienveillantes avaient réussi ce que je m'étais proposé d'accomplir par la force. Je venais de voir l'aïkido à l'œuvre, et son essence était l'amour.

L'amour est aussi l'essence de la sagesse émotionnelle.

CHAPITRE 13



VIVRE D'AMOUR ET DE GRATITUDE

Où que vous vous trouviez,
quelle que soit votre situation,
soyez à jamais celui qui aime.

RUMI

L' amour ne naît pas du néant, il se nourrit des attitudes qui le font grandir ; la générosité et la gratitude, par exemple. Parce qu'elle est essentielle à l' amour, la générosité constitue l'une des sept disciplines et sera abordée séparément. Ici, nous traiterons de la gratitude.

LA GRATITUDE: PORTAIL SUR L'AMOUR

Le pardon guérit le cœur de ses vieilles blessures ; la gratitude l' ouvre à l' amour qui s' offre à lui. La gratitude enfante de multiples bienfaits. Elle abolit les sentiments négatifs : colère et jalousie s' y engloutissent, cependant que peurs et attitudes défensives battent en retraite. La gratitude sape les barrières à l' amour.

La gratitude invoque le bonheur, une émotion qui fait du bien. L'éminent sage taoïste Chuang Tseu allait jusqu'à dire que celui qui atteint au bonheur s'approche de la perfection. Lorsque nous sommes heureux, nous souhaitons partager notre bonheur, ce qui étaye la bonté et la générosité.

La gratitude est un don offert à tous. Saint Paul disait, avec raison (1 Thessaloniens 5,16,18): «Soyez toujours joyeux» et «en toute circonstance rendez grâces.»

Comme toute autre attitude, la gratitude se cultive. Il n'est pas nécessaire d'attendre que les cadeaux pleuvent du ciel pour montrer de la gratitude. Il nous est possible de développer la reconnaissance en songeant à tous les bienfaits qui sont déjà nôtres. On peut se livrer à cette réflexion une minute par jour, ou tout au long d'une vie. La tradition veut qu'on souligne les anniversaires et les fêtes, mais pour celui qui apprend la gratitude, chaque jour est une célébration. Nous pouvons rendre grâce pour notre bonheur, ou encore être heureux parce que nous débordons de gratitude.

12^e EXERCICE RENDRE GRÂCE

Une méthode séculaire et éprouvée consiste à rendre grâce, à remercier avant chaque repas. Comme pour toute technique, l'esprit dans lequel elle est mise en pratique joue un rôle essentiel. Si l'action de rendre grâce n'est qu'un rituel irréfléchi, une formalité assommante à remplir avant de pouvoir s'empiffrer, le résultat sera tout à fait négligeable. Si, toutefois, les deux minutes consacrées à rendre grâce servent à apprécier ce dont nous bénéficions, nous éprouverons assurément de la reconnaissance.

Rendre grâce peut également nous permettre d'apprécier nos rapports aux autres et au monde. Rendez-vous compte du processus qui permet au brocoli d'atteindre votre assiette: des centaines de personnes ont participé au processus, depuis le fermier jusqu'au garçon d'épicerie, en passant par le cueilleur, le camionneur, et j'en passe. C'est pourquoi les disciples du zen récitent avant de manger:

Cette nourriture nous parvient au prix d'innombrables labeurs,
Ne l'oublions pas.

Le légume naît dans le sol, les pluies de l'été l'arrosent, le soleil le réchauffe, les abeilles le fertilisent. Sans le miracle de la nature et le travail de maintes personnes, la famine sévirait. Cette branche de brocoli nous parle de la généreuse bienfaisance de notre monde. Réfléchir à ces dons épanouit la gratitude en nous.

13^e EXERCICE L'APPORT DE L'AUTRE

En nous rappelant la compassion de nos parents à notre égard, consacrons-nous à tourner cette compassion vers tous les habitants de la terre.

PRIÈRE JUIVE

Les religions proposent de songer fréquemment à l'aide reçue, surtout celle que nos parents nous ont fournie. Pour en faire un exercice, commencez par vous installer confortablement et détendez-vous.

Une fois apaisé, évoquez deux ou trois personnes qui se sont montrées particulièrement bienveillantes envers vous. Remémorez-vous les services rendus : une main secourable dans une période malheureuse, ou encore un repas offert un jour de déprime. Le caractère du service rendu n'a pas d'importance. Il importe uniquement de passer quelques instants à vous souvenir de la bonté d'autrui et de laisser se déployer la gratitude en vous.

14^e EXERCICE UNE JOURNÉE PASSÉE À REMERCIER

Lorsque vous vous sentez prêt à pousser plus loin l'exercice de la gratitude, engagez-vous à y passer une heure, une matinée, une journée. La présente méthode comporte deux étapes :

1. Songez à ceux que vous rencontrerez durant cette période de temps, peut-être des parents, des amis qui vous aiment, le

conducteur du bus qui vous amène au travail, le concierge qui s'occupe de l'édifice où vous habitez. Cherchez les éléments susceptibles de faire naître en vous la gratitude à leur égard.

2. Continuez à procéder à ce rappel des petites et grandes bénédictions tout au long de la journée. Invoquez une raison d'être reconnaissant envers chacune des personnes rencontrées en cette journée. Un instant suffit à se rappeler une qualité ou un présent que vous avez apprécié.

Au terme de la période fixée pour l'exercice, réfléchissez un moment aux gens que vous avez rencontrés et à ce que vous éprouvez pour eux. Après une telle journée, peut-être comprendrez-vous pourquoi la gratitude est appelée le cœur de l'amour.

PERFECTIONNER L'AMOUR

Fan Tch'eu demanda en quoi consiste la vertu d'humanité (bienveillance). «Elle consiste à aimer les hommes», répondit le Maître. (Confucius 12:21)

En saphant les obstacles à l'amour et en déployant des attitudes qui le nourrissent, on se prépare à l'ouverture du cœur. L'étape subséquente consiste en la pratique directe de l'amour en appliquant les exercices présentés.

15^e EXERCICE

SOUS L'INFLUENCE DE GENS AIMANTS

Installez-vous confortablement dans un endroit à l'abri des distractions. Détendez-vous en respirant lentement, profondément. Imaginez que votre respiration émane du centre de la poitrine; cela fait naître des sentiments chaleureux et bienveillants.

Évoquez les gens de votre entourage ou les personnages célèbres animés d'une bonté exceptionnelle, qu'il s'agisse de membres de votre famille, d'amis, de sages que vous avez rencontrés, de saints ou de sages éminents dont vous avez entendu parler. Accordez un instant de réflexion à chacun, et considérez leurs contributions dans le monde. Étudiez leur personnalité et leurs comportements. Quelles sont les qualités qui caractérisent leur bienveillance, leur bonté?

Observez votre état d'esprit lorsque votre pensée se tourne vers ce type de personne. Peut-être sentirez-vous affluer la gratitude et l'amour, parce que le simple fait d'orienter notre attention vers certaines personnes fait en sorte que leurs qualités s'imprègnent en nous. Voilà un enseignement primordial : les gens vers qui nous tournons notre attention détiennent une puissante influence sur nous. Il suffit de s'associer avec des gens agressifs pour que la colère qui s'élève en nous ; de même, il suffit d'une pensée pour les gens compassionnés et l'amour nous envahit. Le Bouddha nous avertit :

Ne vous associez pas avec de mauvais amis ou avec des hommes médiocres, associez-vous avec des amis bons et des hommes excellents.

Donner, c'est recevoir

Nous oublions souvent que les lois régissant l'esprit diffèrent absolument des lois gouvernant l'univers physique. Selon les principes du monde, donner un objet physique à quelqu'un, que ce soit un gadget ou un diamant, revient à le perdre. Sur le plan mental cependant, le contraire prévaut. Tout ce que nous souhaitons à l'autre, nous le vivons nous-mêmes, tout ce que nous donnons nous est acquis, tout ce que nous offrons s'épanouit en notre esprit.

La haine que nous dirigeons vers qui que ce soit revient, par ricochet, pour écorcher notre propre psyché. Par ailleurs, si vous chérissez quelqu'un, cet amour imprègne d'abord votre esprit et le guérit. Une fois que vous avez bien saisi ce phénomène, l'envie de détester et de nuire décline en vous, cependant que fleurit le désir d'aimer et de porter secours. Les paroles « on récolte ce que l'on sème » énoncent une vérité profonde sur le fonctionnement de l'esprit. Elles forment la base d'une prière de saint François d'Assise, un saint chrétien bien-aimé :

Accorde-moi de chercher à aimer, plus qu'à être aimé. Car c'est dans le don que nous recevons.

Ce phénomène psychologique primordial sous-tend les deux exercices qui suivent.

16^e EXERCICE L'EFFET RICOCHET

Placez-vous dans un endroit confortable et paisible, à l'écart des perturbations. Prenez un moment pour vous détendre. Respirez lentement, profondément afin d'atteindre au calme. Puis, dites-vous :

Je récolterai ce que j'ai semé. Je recevrai ce que j'offre maintenant.

Songez maintenant aux expériences et aux qualités mentales que vous désirez souhaiter aux autres, pour en jouir vous-même. Par exemple, peut-être souhaiteriez-vous offrir l'amour et en recevoir. Vous aimeriez donner et recevoir le bonheur, la santé, la paix, le repos. Pour ce faire, il s'agit de se répéter doucement des formules comme :

J'offre l'amour à tous.
J'offre le bonheur à tous.
J'offre la paix à tous.
À chacun, j'offre la santé.
J'offre le repos à tous.

Répétez chaque énoncé lentement et avec douceur tout en analysant le sens et en le ressentant. Il est également bénéfique de visualiser un certain nombre de personnes, vaste ou restreint, recevant ces dons avec plaisir. Accompagnez cette visualisation de la répétition des énoncés. Si votre esprit part à la dérive et que vous vous retrouvez en plein cinéma, reportez simplement votre attention sur les énoncés et continuez la répétition. Effectuez l'exercice pendant plusieurs minutes, à votre guise. Tôt ou tard, les dons que vous accordez s'immisceront à leur tour naturellement dans votre esprit. Il est donc inutile de chercher à les provoquer. Comme pour tout exercice, une pratique soutenue accroît les effets de celui-ci ; il faut donc le refaire assidûment.

Cet exercice peut facilement être appliqué à d'autres moments de la journée, et même lorsque vous êtes occupé à des tâches simples comme le jardinage ou la vaisselle. Marquez un temps d'arrêt, prenez quelques respirations pour vous décontracter, puis répétez les énoncés aussi longtemps que vous le

voulez. Voilà une excellente manière de soulager le stress ou toute autre sensation désagréable. Imaginez-vous, par exemple, au milieu d'une réunion où règnent la tension et l'agressivité. La récitation silencieuse de ces phrases pendant un instant, en souhaitant le bonheur et la paix à tous les participants, est susceptible de métamorphoser vos sentiments. Vous acquerrez du coup une influence apaisante.

17^e EXERCICE L'AMOUR UNIVERSEL

Délaissez tous les obstacles, laissez votre esprit rempli d'amour imprégner l'univers tout entier, au-dessus, par-dessous, tout autour et partout. Continuez à inonder tout de flots de pensées aimantes, sublimes au-delà de toute mesure.

LE BOUDDHA

La méditation ci-dessous présente une méthode simple et efficace pour étendre l'envergure de l'amour afin qu'il englobe un nombre croissant de gens. Les éléments que comporte cette méditation se retrouvent au sein de plusieurs religions. Certains commandements appartenant au judaïsme tels que : « Aime ton prochain comme toi-même » sont à la base de ce type de méditation.

Comme pour toute méditation, il est préférable de s'asseoir dans une position confortable en gardant le dos droit. Prenez le temps de vous détendre. Respirez doucement, à fond. Il est bon d'imaginer que vous inspirez et expirez depuis le centre de la poitrine. Prêtez attention aux sensations possibles de chaleur irradiant au niveau du cœur.

Une fois prêt, pensez à quelqu'un qui vous est cher. Si possible, tentez d'en former une image mentale vive. Prenez conscience de tout sentiment chaleureux ou affectueux s'élevant en vous par rapport à cette personne.

Lorsque les sentiments tendres sont bien présents, étendez votre conscience jusqu'à inclure les gens qui vous entourent. Dans un édifice, il peut s'agir des personnes qui se trouvent dans les

pièces adjacentes. Laissez votre affection et votre amour les atteindre, les investir. Continuez à respirer lentement et profondément.

Lorsque vous êtes disposé à le faire, étendez encore plus loin votre conscience de façon à incorporer des personnes éloignées, par exemple, tous les occupants de l'édifice ou du voisinage. Enveloppez tous ces gens de votre amour.

Si vous remarquez à un moment une diminution de cette chaude tendresse dont vous êtes rempli, reportez votre attention sur la personne initiale. Quand s'éveillent de nouveau les sentiments affectueux, étendez-les encore afin d'englober tout un chacun.

Étendez maintenant votre conscience au quartier et à la ville. Considérez que tous les habitants sont dignes de votre amour et couvrez-les de votre bienveillance. N'oubliez pas de maintenir une respiration tranquille.

Augmentez encore l'envergure de votre amour jusqu'à l'ensemble du pays. Puis, jusqu'à la totalité du monde. Que chacun soit touché par votre sollicitude, peu importe son âge, sa race, sa nationalité, sans exception ni réserve.

Faites finalement le grand saut. Investissez toutes les créatures de votre amour infini. Que toute vie y soit incorporée de façon que votre amour ne connaisse ni limites ni frontières et qu'il s'attache à tous les êtres vivants. Reposez en cette expérience aussi longtemps que possible, puis émergez doucement.

18^e EXERCICE

MÉDITATION SUR L'AMOUR BIENVEILLANT

Il y a 2500 ans, un groupe de moines bouddhistes pénétrèrent les ténèbres opaques de la jungle indienne. Ils comptaient y vivre solitaires, pour se vouer pleinement à la méditation. Projet ambitieux, car la jungle était infestée de tigres et pullulait d'autres périls. Avant longtemps, ils retournèrent à toute allure vers leur maître, le Bouddha. Se plaignant d'une frayeur paralysante, ils implorèrent son aide. Le Bouddha promit, en réponse à leurs suppliques, qu'il leur enseignerait l'antidote le plus efficace contre la peur.

Le Bouddha ne leur enseigna ni le maniement du glaive ni aucun art martial, car lui-même et ses suivants avaient juré de

ne jamais nuire à personne. Il n'ordonna pas à ses moines de serrer les dents ni d'affronter leur peur.

Le Bouddha enseigna plutôt aux religieux une méditation sur l'amour bienveillant. Fin psychologue, le Bouddha avait compris que l'effroi et l'amour s'annulent mutuellement, et que l'esprit rempli d'amour ne succombe pas à la peur. Des expériences désagréables nous ont appris à tous que la terreur peut anéantir l'amour. Un fait demeure méconnu cependant: un amour rendu plus fort par l'exercice peut subjuguier la peur. La Bible constate: «Le parfait amour bannit la crainte.»

Empreinte de douceur, et cependant puissante, la méditation sur l'amour bienveillant enseignée par le Bouddha s'est épanouie sur deux millénaires, apportant une aide précieuse à des millions de gens. À l'instar de maintes techniques profondes, cette pratique est d'une simplicité déroutante. Elle consiste en la répétition de courtes phrases conçues pour susciter des qualités émotionnelles comme le bonheur, la paix, l'affabilité et l'amour.

Un mot d'avertissement toutefois concernant cette méditation: j'ai affirmé qu'à l'exception de trois pratiques, tous les exercices du présent ouvrage sont aisés et entraînent des résultats presque immédiats; par contre, la méditation sur l'amour bienveillant, bien qu'elle soit parfois fructueuse dès le début, exige des efforts considérables pour la plupart des pratiquants.

La méditation débute d'une façon surprenante pour plusieurs: en dirigeant la bienveillance vers soi-même. Il ne s'agit pas ici de la recette du narcissisme, mais plutôt de la méthode pour arriver au désintéressement, car l'ego et l'égoïsme se repaissent de la peur, mais se dissolvent avec l'amour. Par la suite, la méditation s'étend progressivement aux amis, aux étrangers, aux ennemis et à tous les êtres vivants.

D'aucuns sont mal à l'aise avec le fait de débiter par eux-mêmes et préfèrent se concentrer sur quelqu'un qui s'est montré bon pour eux. Je n'y vois aucun problème, mais il est important de vous inclure à une étape ou à une autre de la pratique.

Les formules sont d'une grande simplicité. Elles comportent traditionnellement quatre qualités désirées, telles: «Puissé-je être heureux, bon, compassionné, en paix» ou encore «Puissé-je être joyeux, doux, calme et compassionné». En progressant plus

avant, les formules seront modifiées : «Puisses-tu être heureux, bon, compassionné, en paix.» Enfin, on répétera, quand la méditation prend une ampleur universelle : «Puissent tous les êtres avoir le bonheur, la bonté, la compassion, la paix.»

Décidez d'abord combien de temps vous souhaitez consacrer à cette méditation, peut-être de 10 à 20 minutes la première fois. Choisissez un endroit où vous ne serez pas dérangé, installez-vous confortablement, le dos droit et le corps détendu. Prenez quelques respirations lentes, profondes pour apaiser l'esprit et le corps. Les yeux peuvent être fermés ou ouverts, indifféremment.

Commencez à répéter les énoncés : «Puissé-je être heureux, joyeux, aimant, en paix.» Adressez-les à vous-même tout doucement, lentement. Si vous le voulez, voyez d'abord les mots, puis laissez votre voix s'estomper jusqu'à devenir un murmure. Répétez ensuite mentalement. Ne tentez pas de provoquer une émotion. Contentez-vous de laisser les mots imprégner votre esprit. Votre tâche consiste à vous relaxer, à répéter les formules et à demeurer conscient de toute expérience ou émotion se manifestant. Si l'esprit diverge vers des pensées ou des rêveries décousues, ramenez-le doucement à la répétition.

En progressant, il est possible que vous ressentiez des émotions contraires à ce que vous attendiez : colère, jalousie, etc. Nul besoin de s'inquiéter. Leur avènement appartient au processus normal. Il s'agit d'obstacles déjouant la naissance de l'amour en vous. Ils font surface parce que vous tentez de développer l'amour. Il est inutile de juger ces écueils, ou de vous blâmer de leur présence. Inutile également de les combattre ou même de tenter d'y résister. Souvenez-vous du pouvoir guérisseur de la perception lucide, et contemplez-les sans autocritique ni résistance. Ils s'estomperont et se résoudreont d'eux-mêmes. C'est ainsi que la méditation arrive progressivement à guérir l'esprit et à ouvrir le cœur.

Il peut être opportun, pour la première session, de diriger les pensées bienveillantes exclusivement vers vous-même. Par la suite, il faudra toutefois vous focaliser sur un être cher ou sur quelqu'un qui vous a apporté son aide. Et à cette occasion, il faudra également revoir la formule : «Puisses-tu être heureux, joyeux, aimant, en paix.» Visualisez la personne, ou regardez sa photo ce faisant.

Il est généralement préférable de ne pas opter pour quelqu'un qui éveille le désir. L'amour et la bonté pourraient prendre alors une tournure sexuelle. Cette erreur restreindrait l'envergure de notre méditation qui vise à épanouir un amour universel.

Au cours des sessions subséquentes, amplifiez la mesure de votre tendresse. Chaque session peut être amorcée par des pensées compassionnées envers vous-même, puis à l'endroit d'un ami. La présence de sentiments tendres et joyeux indique clairement que vous êtes prêt à augmenter l'ampleur de votre méditation. Visualisez dès lors un groupe de gens et focalisez vos pensées bienveillantes vers eux tous. Comme toujours, si l'esprit vagabonde, égaré dans des rêveries, évitez de regretter ou de succomber à la culpabilité. Personne n'échappe à la distraction. Recommencez simplement la répétition.

À des stades plus avancés, votre méditation peut s'étendre jusqu'à englober l'ensemble des gens. L'énoncé pertinent devient désormais : « Que tous les gens soient heureux, joyeux, aimants, en paix. » Il est bien de visualiser la terre peuplée de tous ses habitants bénéficiant de votre amour.

L'étape qui conclut cette progression consiste à étendre votre amour en vue d'incorporer, avec l'humanité, l'ensemble de tous les êtres vivants. La formule juste à ce stade serait plutôt : « Que tous les êtres aient le bonheur, la joie, l'amour, la paix. » Votre amour et votre bienveillance embrassent désormais toute vie, sans exception ni réserve.

Prolongez l'exercice aussi longtemps que vous le désirez. Au terme de celui-ci, levez-vous tout doucement de façon à ne pas perturber la sérénité et les doux sentiments qui vous habitent.

Cette méditation comporte une étape ultérieure extrêmement fertile, et cependant initialement ardue. Il s'agit de cultiver des sentiments positifs envers une personne ou un groupe d'individus pour qui vous éprouvez de l'animosité ou même de la haine. L'amour cultivé est capable d'abolir jusqu'à la colère, la plus coriace des émotions. Ce qui n'implique pas de tolérer le comportement nuisible de l'autre, mais de vous affranchir de ce supplice-maison qu'inflige la rage bouillante.

En contrepoison à la haine, commencez par engendrer des sentiments d'amour et de bienveillance envers vous-même ou

un être cher. Une fois consolidés les sentiments positifs, amenez à la conscience la personne détestée et répétez la formule en la gardant présente à l'esprit. Si la fureur gagne du terrain, interrompez-vous et retournez votre attention et vos pensées bienveillantes vers ceux qui les suscitent plus spontanément en vous. Quand les sentiments tendres reprennent le dessus, retournez à l'ennemi.

Si cette personne provoque en vous des sentiments trop violents pour permettre de les travailler avec succès, laissez tomber. Ne forcez rien, ne luttez pas, ne poussez pas l'esprit à ressentir ce à quoi il n'est pas prêt. Il faut savoir que la méditation sur l'amour bienveillant demande de vous accepter et de vous apprécier exactement tel que vous êtes. Il sera toujours possible de reporter à plus tard cette pratique guérissant l'inimitié.

Certains se découragent très tôt de cet exercice, car ils s'attendent à se fondre aussitôt en un océan d'amour. Si telle chose était d'emblée possible, vous n'auriez nul besoin de méditer. Cette méditation est un exercice, c'est pourquoi les résultats ne se font sentir qu'avec le temps. Les effets seront d'abord ténus, presque indécélables, mais ils s'accumulent et se déploient avec la pratique.

La méditation sur l'amour bienveillant a ceci de merveilleux qu'elle peut s'accomplir à peu près partout et en tout temps. Une réunion d'affaires assommante? Observez vos collègues et récitez quelques formules bienveillantes à leur endroit. La route est longue? Diffusez de l'amour et de la joie vers tous ceux qui se trouvent sur votre chemin. Cette pratique a pour effet de métamorphoser les sentiments et les situations. Quelques-uns trouvent cette façon de procéder plus accessible que la pratique en solitaire les yeux fermés. Il est donc salutaire d'expérimenter un peu pour découvrir celle qui vous convient.

J'ai découvert la puissance transformatrice de cette méditation un jour où je tentais de me rendre à une conférence sur la côte californienne. Le rendez-vous avait lieu à près de 80 kilomètres de l'aéroport. Par cette souriante journée printanière, le trajet le long de l'océan promettait d'être spectaculaire. Le prochain car ne partait toutefois que dans cinq heures, si bien que je résolus de faire du stop. Je me disais qu'après tout, il serait facile de stopper une voiture, mais je me trompais absolument. Les voi-

tures filaient sur la route dans un souveraine indifférence, sans même ralentir. Je me sentais bouillir.

Pour finir, je me souvins de la méditation sur l'amour bienveillant. Chaque fois qu'une voiture passait, je substituai à mes jérémiades et malédictions des souhaits pour que ces voyageurs aient le bonheur, la joie, l'amour, la paix. Quelle différence! Avec chaque vrombissement, mon bonheur augmentait. Je ne trouvais toujours personne pour m'emmener, mais l'après-midi prit une allure fabuleuse. Et en outre, je pris conscience que le but consiste à assimiler progressivement cette méditation et cette attitude à la vie jusqu'à ce que l'amour imprègne tous nos comportements et nos rapports, et les transforme.

CHAPITRE 14



LES GRANDES RÉALISATIONS DE L'AMOUR

Le but suprême de toute vie
humaine est de parfaire l'amour.

RAMAKRISHNA

Toute personne qui rayonne d'amour acquiert une force immense et devient source d'inspiration. Mère Teresa, vouée exclusivement au service des indigents, obtint le prix Nobel et le titre de sainte contemporaine. Elle a sauvé des milliers de gens et en a inspiré des millions. Dès 1948, suivant l'appel intérieur de secourir les pauvres d'entre les pauvres, elle renonça à la tranquillité de son couvent pour habiter et travailler dans les bidonvilles de Calcutta. Sans relâche, elle soignait les malades, nourrissait les affamés, se tenait au chevet des mourants. Emportée dans un tourbillon de service plein de compassion, elle ne s'interrompait que pour prier et dormir, trois heures par nuit.

Au moment de sa mort en 1997, elle avait établi à Calcutta des hospices pour les malades, les mourants, les déséquilibrés, pour les lépreux et les enfants abandonnés, ainsi que, de par le monde, des centaines de centres où œuvraient ses sœurs. Au

départ, elle avait clairement formulé que la tâche première n'était pas la distribution de nourriture ou de médicaments, mais bien de prodiguer de l'amour. Elle s'exclamait : « À travers nous, Dieu aime le monde. » Elle se considérait comme « un crayon dans la main de Dieu traçant une lettre d'amour au monde ».

Elle prenait d'ailleurs littéralement ce rôle de scribe de la mansuétude, et chaque fois qu'elle prenait l'avion, elle emportait un sac rempli de milliers de missives en provenance du monde entier. Une fois installée dans son siège, elle tirait une lettre du sac et se mettait à écrire.

Cher Jean. Je te remercie de ta lettre. Je prierai pour toi et tes amis à l'école.

Chère Madame Dupont. Je vous remercie de votre lettre et de votre don. Je prierai pour vous et pour votre famille.

Cher Monsieur Mitterrand. Je vous remercie de votre lettre. Je prierai pour vous et pour votre famille.

Sa plume emplissait page après page, jusqu'à l'atterrissage. Mère Teresa passait ensuite le sac à l'une de ses sœurs pour se hâter vers la tâche qui l'attendait, laissant à la sœur le soin de poster ses lettres d'amour au monde.

Une de ces sessions intensives de rédaction prit place sur le vol l'emportant à la fête en l'honneur du quarantième anniversaire des Nations Unies. Mère Teresa avait été conviée à prononcer une allocution devant l'Assemblée générale. Un problème se posait : les Nations Unies prohibaient la prière. Mais une règle insignifiante n'allait pas arrêter Mère Teresa. Elle se dirigea tambour battant vers le podium, pria et livra une lettre d'amour aux dirigeants du monde qui étaient assemblés :

Vous et moi devons nous assembler pour partager la joie d'aimer. Nous ne pouvons donner ce que nous n'avons pas, c'est pourquoi il nous faut prier. La prière purifiera notre cœur, et ce cœur purifié voit Dieu en l'autre. Si nous voyons Dieu en l'autre, nous pourrons enfin vivre en paix.

Voilà qui résume magnifiquement le chemin d'amour que préconisait Mère Teresa. Sa vie atteste de l'impact d'une existence consacrée à l'amour.

L'AMOUR PERSONNEL ET TRANSPERSONNEL

Les pratiques spirituelles sont aptes à amplifier et à approfondir l'amour de façon qu'on le ressent plus souvent et plus intensément. Chez les pratiquants avancés, cette intense mansuétude pourra passer du stade transitoire que les psychologues désignent par le terme «summun» à un «plateau» stable. L'expérience prend un caractère plus continu, investissant les activités et les rapports, prêtant sa saveur à l'ensemble de la vie.

Même à ce stade, nous ne concevons l'amour que comme une émotion générée par l'esprit et délimitée par celui-ci. Cependant, plusieurs des grandes religions tracent un portrait très différent de l'amour car, à son apogée, l'amour atteint une ampleur, une profondeur qui le rend tant divin qu'humain. Cet amour n'est plus personnel, mais bien transpersonnel; au-delà de nous-mêmes, il participe du cosmos; exempt des frontières de l'esprit individuel, il rejoint l'Esprit universel, ou Dieu. En vérité, l'amour pourrait bien constituer l'un des aspects de la nature fondamentale de la réalité. Selon la synthèse du *Dictionnaire des religions*, c'est «la force la plus puissante en cet univers; une impulsion cosmique qui crée, maintient, régite, informe et conduit à son but juste chaque être vivant.»

Deux points de vue majeurs font exception à cette théorie. Ni le judaïsme ni le taoïsme n'offrent de description de la réalité ultime. Cette approche, dite *via negativa*, affirme que l'absolu se situe bien au-delà du domaine du langage humain. Le judaïsme recommande d'aimer Dieu de tout son cœur, tout en considérant ineffable la nature essentielle de Dieu. Le taoïsme souligne pareillement que le Tao transcende le verbe, et que le Tao qui peut se dire n'est pas le Tao éternel.

D'autres traditions se montrent plus expressives. Deux sages éminents de la tradition hindoue, Ramana Maharshi et Ramakrishna, proclamèrent à l'instar de la Bible que Dieu est amour. Pour l'islam, Allah est «le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux»; le néo-confucianisme soutient que l'amour participe et procède du principe fondamental qui sous-tend toute chose; cependant que le bouddhisme conçoit la réalité ultime comme teintée de la compassion, l'intime alliée de l'amour.

Ces traditions considèrent que nous prenons part à cet amour : il est en nous et nous sommes en lui. « Aucune frontière ne circonscrit l'amour pur : il comprend à la fois le domaine humain et le domaine divin », affirmait Ramakrishna. Ramana Maharshi déclarait de même que l'amour ne diffère pas du Soi, le Soi est amour.

Les soufis cherchent à goûter si pleinement cet amour que l'ego se résorbe. Alors, seuls subsistent l'Amour et le divin Bien-aimé, d'où le paradoxe :

Quand celui qui aime s'annihile en l'amour, son amour ne fait qu'un avec l'amour du Bien-aimé.

Les chrétiens croient pareillement que « si nous nous aimons les uns les autres, Dieu demeure en nous, en nous son amour est accompli ».

Au fil des siècles, tous les saints ont chanté les louanges de l'amour. Même si leurs chants s'élevaient en apothéose, ils concédaient que leurs paroles ne dévoilaient que faiblement la félicité sans fin de l'amour, son ardente tendresse, et le soin infini qu'il porte à tous les êtres. Rumi chantait :

L'amour extatique est un océan. Et la Voie lactée, une parcelle d'écume à la surface de cet océan.

Ramakrishna enjoignait de s'enivrer d'amour afin d'accéder à la conscience de Dieu, dont la félicité surpasse infiniment le plaisir sexuel. Il soulignait ainsi que l'amour n'est pas seulement guérisseur, mais qu'il nous éveille et nous unit au divin. La Bible l'exprime ainsi : « Dieu est Amour : celui qui demeure dans l'amour demeure en Dieu et Dieu demeure en lui. »

Par sa nature illimitée, l'amour peut se manifester sous forme de soins prodigués à autrui. Cet intérêt envers l'autre s'assimile à un mode de vie éthique visant à éviter de nuire et à ajouter au bonheur des autres. La conduite éthique exprime l'amour tout en l'affinant encore.

TROISIÈME DISCIPLINE

LA CONDUITE ÉTHIQUE

LE BONHEUR D'ÊTRE BON

Considérez comme vôtre le gain
de votre voisin, et comme vôtre,
sa perte.

TAOÏSME

CHAPITRE 15



LES TRÉSORS DE LA VERTU

Le sage se montre bienveillant envers ceux qui sont bons. Il se montre bienveillant envers ceux qui ne le sont pas. Il possède la bonté véritable.

LAO TSEU

L'éthique est un principe mal interprété. Et cette méprise a de sérieuses conséquences. En vérité, la conduite éthique est l'une des pratiques religieuses les plus puissantes, et demeure pourtant totalement incomprise. « Peu d'hommes connaissent la vertu », soupirait Confucius (XV:3).

En général, on tient les directives éthiques que proposent les grandes religions pour un ensemble indigeste de règles, qu'on ignore allègrement ou qu'on suit aveuglément. Cette vue superficielle de l'éthique néglige son remarquable potentiel spirituel. Si la conduite éthique – pratique de la bonté, de la compassion, de l'honnêteté – est correctement comprise et appliquée, elle est bénéfique à tous, et elle offre une méthode primordiale pour arriver à l'Éveil. C'est pourquoi les grandes religions accordent une place d'honneur à l'éthique.

Le message fondamental en est simple ; il revient à la règle d'or du christianisme : « Ce que vous voulez que les hommes fassent pour vous, faites-le de même pour eux. » (Luc 6,31) Dans les traditions comme le confucianisme, il fait figure de règle d'argent : « Ne faites pas aux autres ce que vous ne voudriez pas qu'ils vous fassent. » Peu importe les termes employés, le principe demeure essentiellement le même : traiter les autres comme vous souhaiteriez être traité. Pour illustrer l'importance décisive de ce principe, lorsqu'un sage juif fut mis au défi d'expliquer l'essence du judaïsme en aussi peu de temps qu'il pouvait se tenir sur un pied, il répliqua instantanément : « Ce qui vous est nuisible à vous, ne le faites pas à votre prochain. Voilà toute la doctrine. »

D'excellentes recommandations en effet, mais la question persiste : « Pourquoi s'en préoccuper ? » Les réponses séculaires sont malheureusement souvent basées sur la crainte, la culpabilité, plutôt que sur une réelle connaissance des bienfaits qu'engendre la conduite éthique. Un des motifs sous-tendant le comportement éthique, le désir d'échapper à une punition, émane de fables peuplées de démons hideux qui s'amuse à faire rôtir les méchants. Pareillement, le fait d'être qualifié de misérable pécheur, ou d'être suffoqué par la culpabilité à cause d'une erreur, constituent de forts mauvais prétextes à l'amour et à la compassion. Il doit forcément y avoir de meilleures raisons pour adopter une conduite éthique que d'éviter la culpabilité et les feux de l'enfer.

LA VERTU BIENFAISANTE

Une interprétation postconventionnelle, immensément plus vaste, repose au cœur mystique des grandes religions. Il s'agit d'un point de vue fondé moins sur la peur que sur l'amour, moins sur la culpabilité que sur la bienveillance. Une compréhension avancée du fonctionnement mental étaye cette perspective, qui atteste que la conduite contraire à l'éthique est destructrice autant pour soi-même que pour autrui, cependant que le comportement éthique engendre le bonheur et l'Éveil.

Les effets d'une conduite contraire à l'éthique

Les actes contraires à l'éthique entraînent des conséquences immédiates ainsi qu'à long terme. Le mensonge, le vol, le tort

causé à autrui, même délibérément, laissent notre esprit envahi d'émotions désagréables telles la colère, l'inquiétude, la jalousie. Ces émotions peuvent être dévastatrices pour l'autre, mais elles peuvent aussi entraîner pour nous-mêmes d'intenses souffrances et des torts considérables. Après tout, au cours d'une attaque causée par notre rage, nous nous consomons nous-mêmes des flammes de la fureur. Les actions amORALES nous atteignent immédiatement sur le plan émotif.

Puis, il y a les conséquences à long terme. Les sages d'autrefois et les psychologues contemporains s'accordent pour dire qu'un comportement contraire à l'éthique se perpétue de lui-même parce qu'il est issu d'états mentaux destructeurs qu'il consolide. Chaque acte négatif posé, l'attaque assénée sous l'effet de la colère, le mensonge inspiré par l'inquiétude, ancre l'émotion négative plus à fond dans notre psyché et imprime ses sillons encore davantage dans le cerveau. La psychologie dirait que nous conditionnons l'esprit ; l'Orient dirait que nous traçons sur notre conscience des empreintes karmiques destructrices. Nous devenons la somme de nos actions.

Les conséquences abjectes sont évidentes dans les situations extrêmes ; par exemple, dans le cas de guerres sanglantes provoquées par des dirigeants assoiffés de pouvoir. Il est plus difficile de mesurer les effets d'infractions en apparence mineures auxquelles nous nous livrons tous : offenser délibérément quelqu'un, mentir un peu à l'occasion, prendre ce qui ne nous revient pas.



Ma première retraite contemplative, dont j'ai parlé précédemment, fut une désagréable démonstration de ces conséquences. J'avais espéré trouver la sérénité et la révélation, ce qui m'arriva à un certain moment mais je dus traverser une période de sérieuses turbulences mentales, lorsque je tentai d'abord de m'adapter à cette routine de silence et de méditation non-stop. Je n'étais pas accoutumé à consacrer des heures au silence et à la contemplation chaque jour, et l'expérience s'avéra initialement éprouvante. Mon esprit avide cherchait en vain quelque distraction dans cette retraite silencieuse et solitaire.

Finalement, je découvris que la douche présentait une délicieuse échappatoire à l'intériorisation. Sous le flot d'eau chaude, je pouvais me laisser aller à la rêverie, dériver loin de l'introspection et de la contemplation intérieure que j'avais pourtant souhaité apprendre à maîtriser au point de venir de loin jusqu'en Oregon.

Ma solution présentait un hic : les douches se situaient directement au-dessus de la salle de méditation. Elles perturbaient ceux qui s'adonnaient à ce que j'aurais dû être en train de faire : méditer. On exigea donc que les douches soient prises seulement entre les sessions de méditation.

Cette requête opportune n'était pas de taille à dissuader mon avidité. Je continuai donc à me doucher longuement à ma guise, entre les sessions ou pas. Au fil des jours qui suivirent, pourtant, le délice que me procuraient mes évasions diminuait, parce qu'avec ma sensibilité accrue, je ne pouvais plus évacuer de mon esprit le malaise que je causais.

Je compris que toute tentative de justification de ma part constituait, mentalement, un exercice destructeur. D'abord, je chassais de ma conscience toute irritation que je causais aux autres. Pis encore, je tentais de me convaincre de mon importance supérieure, et que mon bien-être prévalait sur le leur. En exagérant ma propre valeur et en minimisant celle des gens qui m'entouraient, je m'aliénais du coup le reste du groupe. Coûteux pour une douche...

La leçon fut dure, mais bouleversa ma vie. Mieux encore, j'appris que, sans une introspection attentive, les conséquences subtiles du comportement contraire à l'éthique m'échappent. Je ne vois tout simplement pas comment ce type de comportement voile la perception, brouille l'esprit, empoisonne les rapports avec les autres.

Les effets pervers d'émotions telles que la colère, la culpabilité, la peur ou la conduite amoral ne se limitent pas au corps. La thèse première de la médecine psychosomatique veut que la douleur mentale se répercute sur le plan physique. La souffrance découlant d'actions contraires à l'éthique ne fait pas exception.

Une femme souffrant de maladie du cœur ressentait fréquemment des élancements dans la poitrine dus à sa maladie. Sur

une période de plusieurs années, elle modifia son alimentation, se mit à méditer et réussit à atténuer en grande partie ses douleurs. Il demeurait pourtant quelques malaises résiduels. Grâce à une observation minutieuse, elle constata, sidérée, que ces malaises se manifestaient lorsqu'elle s'apprêtait à dire ou à faire quelque chose qui était contraire à son intégrité, qui allait à l'encontre de ses principes. De petites tricheries : par exemple, elle évitait de dire à son mari une chose qu'il ne voulait pas vraiment entendre, ou elle fléchissait quelque peu ses principes pour faire comme tout le monde. De petits épisodes où elle consentait à ce que son identité véritable disparaisse un peu... Plus étonnant encore, elle avait parfois conscience du processus, alors qu'en d'autres circonstances, les élancements survenaient d'abord, puis, en se penchant sur la situation qui les avait provoqués, elle découvrait qu'elle avait porté atteinte à son intégrité... Le stress découle peut-être autant d'une atteinte à ses principes que d'une pression externe ou d'une crainte de l'échec.

Une fois qu'on a identifié les résultats des comportements méprisants et non éthiques, la vie est à jamais transformée. Après tout, qui continuerait à se nuire délibérément une fois qu'il a compris précisément la portée de ses gestes? Des millénaires durant, les grandes religions ont sonné l'alarme sur la conduite contraire à l'éthique. Il nous est aujourd'hui possible de constater que les effets de cette conduite ne se limitent pas au domaine spirituel, mais qu'ils touchent également les plans psychologique et physique, au point de menacer la vie.

Les bienfaits de la conduite éthique

La conduite éthique, celle qui participe au bonheur d'autrui, y compris au nôtre, comporte des bénéfiques, personnels et généraux, bien au-delà de ce que nous ne sommes prêts à admettre. Le comportement éthique – quand nous choisissons de pardonner plutôt que de nous venger, d'aider plutôt que d'attaquer – nous permet d'être un sanctuaire apaisant au lieu d'une source de souffrance.

La conduite éthique guérit l'esprit. De par leur incompatibilité avec les sentiments négatifs, les gestes indulgents ou affables en abolissent la force compulsive. Les actions vertueuses

étayent les qualités spirituelles, amour, générosité, etc., pour qu'ainsi elles s'épanouissent. Lorsque nous prodiguons notre amour à quelqu'un, cet amour infuse d'abord notre mental pour ensuite rejaillir sur l'autre et laisse finalement ses traces réparatrices au sein des deux. C'est là le fondement de la méditation sur l'amour bienveillant, qui consiste à perfectionner les sentiments d'amour et de bonheur en les souhaitant aux autres.

Ce que l'on souhaite aux autres nous adviendra. Ce principe spirituel et psychologique selon lequel ce qu'on appelle pour l'autre se produit pour nous-mêmes détient une importance capitale et un pouvoir certain. Et pourtant, il est le plus souvent mal compris et mal apprécié. Cependant, une fois saisi, il bouleverse le fondement même des rapports humains. Le secret sous-tendant toute conduite éthique fut divulgué par le Bouddha : « Tout ce que vous faites, vous le faites à vous-même. »

Aux étapes ultérieures de la voie spirituelle, la conduite éthique s'impose sans quoi tout progrès se voit entravé. Les actes contraires à l'éthique laissent dans leur sillage des résidus encrassés d'anxiété, de culpabilité, de paranoïa et d'attitudes défensives. Ceux-ci, bien que dissimulés par des mécanismes de défense, n'en troublent pas moins l'esprit et empêchent d'obtenir la sérénité et la clarté. Jack Kornfield exprime cela en ces termes : « Pas facile de s'asseoir et de méditer après une journée passée à mentir, à tromper et à blesser les autres. »

Considérée comme la pratique de base par toutes les religions, la conduite éthique est la pierre angulaire sur laquelle s'appuient les autres disciplines. Les fondateurs des grandes religions ont tous loué et incarné une conduite éthique immaculée, pour devenir des phares de la vertu à travers les cultures et les siècles. Huston Smith, érudit religieux auteur du magnifique traité *The World's Religions*, décrit brièvement l'impact de ces vertueux personnages :

Après analyse, force nous est de constater que la bonté ne s'incarne dans une société ni par la force ni par une promulgation, mais dans le sillage d'un personnage remarquable.

De tous les précurseurs religieux, c'est Confucius qui a le plus insisté sur la pratique de l'éthique. Il est un des hommes les plus influents de l'histoire humaine ; sa pensée façonne la civilisation

chinoise depuis plus de 2500 ans. Malgré ses humbles origines, il appréciait l'étude et y consacrait chaque instant. Par modestie, il se refusait à s'attribuer quelque vertu spéciale, mais il admettait :

Dans un village de dix familles, il se trouve certainement des hommes à qui la nature a donné, comme à moi, des dispositions à la fidélité et à la sincérité ; mais il n'en est pas qui aiment autant que moi l'étude... Mais tout ce que je puis dire, c'est que je m'y attelle, sans jamais me lasser. (V :27, VII:34)

Lorsqu'un gouverneur s'enquit auprès de son disciple, incapable de répondre, de l'homme que Confucius était vraiment, ce dernier avança :

Pourquoi n'as-tu pas répondu : « C'est un homme qui s'applique avec une telle ardeur qu'il oublie de manger, éprouve une telle joie qu'il oublie tous soucis, et ne sent pas venir la vieillesse » ?

Confucius devint l'homme le plus érudit de son époque ; ses connaissances étaient sans limite. Mais il voulait apprendre plus que de simples faits.

Que nous l'admettions ou non, nous centrons notre existence sur un questionnement primordial, sacré et qui nous appartient en propre. Il peut s'agir d'une interrogation apparemment abstraite : « Qu'est-ce que la vérité ? » ou bien, « Qu'est-ce que la sagesse ? » Elle peut aussi être tout à fait terre-à-terre : « Comment arriver à aimer ? », « Comment puis-je aider les autres ? », « Qu'ai-je à offrir au monde ? » La passion et l'intensité avec lesquelles nous en cherchons la réponse détermineront à quel point notre vie sera vécue pleinement et de tout cœur, ainsi que l'état de plénitude et de paix dans lequel nous vivrons les dernières heures de notre vie.

« Comment vivre en toute sagesse et en tout bien ? » Confucius chercha ardemment la réponse à cette question sacrée, avec une ferveur quasi inégalée dans l'histoire de l'humanité. Il n'accordait pas d'intérêt aux passe-temps et aux occupations oiseuses qui remplissent la vie de la majorité des gens, avant de la dévorer au complet. Son bonheur résidait en l'écoute de son cœur au sein d'une vie simple, car pour lui :

Fût-on réduit à manger une grossière nourriture, à boire de l'eau, et à reposer la nuit la tête appuyée sur son bras, on y

trouvera de la joie au milieu de ses privations. Les richesses et les dignités obtenues injustement me paraissent comme des nuages qui passent. (VII:15)

Ses idéaux étaient le savoir, l'intégrité personnelle et le service à autrui, et il voua sa vie à les mettre en pratique et à les enseigner. Son humilité lui interdisait cependant de prétendre en avoir acquis la maîtrise. « Oserais-je penser que je possède la sainteté ou la Vertu [suprême]. » (VII:33) À l'automne de sa vie, il admit pourtant que la conduite éthique lui était désormais naturelle :

À soixante-dix ans, en suivant les désirs de mon cœur, je ne transgressais aucune règle. (II:4)

La Chine de l'époque était morcelée par les guerres et opprimée; Confucius aspirait à obtenir un poste officiel en vue d'apporter son aide et de soulager ces maux. Il erra d'une province à l'autre jusqu'à ce qu'il trouve cette assignation. Mais son sens de l'éthique l'empêcha de s'attarder au milieu des intrigues et des médisances qui caractérisent la vie politique. Dégouté, il démissionna, comme le fit Platon, le philosophe grec, un siècle plus tard.

Son échec politique valut à Confucius le mépris de ses contemporains. Qu'à cela ne tienne, il rassembla autour de lui un groupe de disciples sans égard à leur rang ou à leur fortune et fut le premier à apporter la connaissance à ceux qui n'appartenaient pas à la noblesse. Sa sagesse pénétrante, son exemple illustre, son formidable impact sur ses disciples, et par la suite le leur, firent du confucianisme une force de la civilisation chinoise pour plusieurs millénaires à venir et Confucius accéda au titre de maître suprême de l'éthique en Asie. La voie que cette philosophie instaurait n'était pas un chemin spirituel complet, car il était exempt des pratiques de concentration. Elle jetait toutefois les bases de la tradition complète qu'est le néo-confucianisme, qui fleurit ultérieurement pour transformer des millions de vies.

Confucius conclut, après une vie entière passée à pondérer la question sacrée : « Comment vivre en toute sagesse et en tout bien? », que l'éthique est la voie suprême. « Les *Odes* sont au nombre de trois cents. Une seule phrase les résume toutes : penser sans dévier. » (Entretiens II:2)

Confucius reconnaissait, à l'instar des grandes religions, que celui qui applique un comportement éthique découvre en son cœur, en son esprit et en son âme, un trésor de changements qui affectent toute sa vie. Les grandes religions en donnent un aperçu :

- l'anxiété, la culpabilité, la nervosité diminuent ;
- les causes d'inquiétude, les attitudes défensives et le rejet s'estompent ;
- les épisodes d'incertitude, de dépression, de désespoir se font moins fréquents ;
- la confiance, le courage, la force morale augmentent ;
- le calme, la sérénité se stabilisent ;
- la capacité d'ouverture et d'intimité s'accroît ;
- des sentiments d'intégrité, de plénitude, de confiance s'installent ;
- les rapports humains deviennent plus étroits, plus respectueux, plus attentionnés ;
- des sentiments de bonheur, de délices emplissent le cœur ;
- l'ouverture, la bienveillance deviennent naturelles ;
- l'esprit s'ouvre et acquiert une sensibilité nouvelle.

Le Bouddha assurait :

Si, avec un mental pur, quelqu'un parle ou agit, alors le bonheur le suit comme l'ombre qui jamais ne le quitte. (Dhammapada I:2)

CHAPITRE 16



QU'EST-CE QUE LA CONDUITE ÉTHIQUE?

Nous ne sommes que de passage sur cette planète, et ce passage ne durera que 90 ou 100 ans, au mieux. Pendant cette période de temps, il nous faut accomplir quelque chose de bien, rendre notre vie utile. Soyez en paix avec vous même et permettez aux autres de trouver cette paix. Si vous participez au bonheur des autres, vous découvrirez le but véritable, le sens de la vie.

LE DALAÏ-LAMA

Que signifie conduite éthique? Une vie plus consciente et meilleure met en jeu trois aspects de la personne. Les deux premiers impliquent la parole et l'action, le troisième, les résidus de comportements négatifs antérieurs.

PAROLE JUSTE, ACTION JUSTE

La parole juste

Trois fois millénaires, les Veda hindous tiennent le langage sacré pour la force créatrice première, et l'évangile de saint Jean débute ainsi: «Au commencement était le Verbe.» Ces écritures signifient que le pouvoir de la parole est immense. Et c'est vrai. Une affirmation véridique peut mettre fin à des années de malentendus, quelques mots d'excuse peuvent guérir une blessure, et des paroles affables laisseront dans la mémoire une douceur indélébile. L'anecdote que relate une jeune enseignante illustre bien le fait.

Responsable d'une classe particulièrement turbulente où régnait la discorde, elle exigea que les élèves inscrivent sur une feuille les noms de leurs camarades avec pour chacun le commentaire le plus gentil que chacun puisse imaginer au sujet de son camarade. À la maison, elle fit une fiche pour chaque élève où elle rassembla tous les bons mots écrits par les autres. Et le lendemain, elle remit à chaque élève sa liste. Un sourire éclaira bientôt les visages, et les remarques fusaiant: «Vraiment? Je croyais que personne ne m'appréciait... Je pensais que personne n'avait remarqué...»

Ce petit devoir fut rapidement oublié, jusqu'à la mort d'un des élèves, Antoine, tué lors de la guerre du Viêt-nam. Après les funérailles, le professeur ainsi que quelques anciens camarades furent invités à la résidence familiale. Les parents d'Antoine désiraient lui faire voir ce qu'Antoine avait sur lui lorsqu'il était tombé sous les balles. Son père tira alors un morceau de papier de son portefeuille, la liste de tous les points positifs cités à son sujet par ses camarades. La mère d'Antoine remercia à plusieurs reprises l'enseignante d'avoir proposé cet exercice: «Comme vous voyez, Antoine chérissait ce papier.»

Des camarades d'Antoine entendirent la remarque, et l'un d'entre eux s'avança, avec un sourire embarrassé: «J'ai gardé ma liste moi aussi; elle est dans le premier tiroir de mon cabinet, à la maison.» Un autre encore dit: «J'ai aussi la mienne. Elle est dans mon journal personnel.» Et un troisième: «La mienne, je l'ai mise dans mon album de mariage.» Un quatrième élève s'exclama: «Je parie que nous les avons tous gardées. J'ai ma liste avec moi en tout temps.»

Je m'assis finalement pour verser quelques larmes..., raconta l'enseignante. Mes anciens élèves m'avaient offert ce jour-là un enseignement qui devint pratique courante dans toutes les classes que j'ai eues depuis.

Ce n'étaient que quelques paroles aimables, mais leur impact indélébile a démontré la véracité de l'adage: «Les bonnes paroles valent beaucoup et coûtent peu.»

Si les paroles réconfortantes guérissent, les mots contraires à l'éthique anéantissent. Un mot dur est blessant; un mensonge, notamment dans la bouche d'une personne en position d'autorité, sera source de souffrances indicibles. La Bible dit ceci (Ecclésiastique 28,13,18):

Fi du bavard et du fourbe:
ils ont perdu beaucoup de gens qui vivaient en paix.
Bien des gens sont tombés par l'épée,
mais beaucoup plus ont péri par la langue.

Nous avons tendance à croire que nos paroles, si fugaces et sans substance, sont faciles à transformer. En pratique cependant, il s'agit d'une tâche ardue. Un grand nombre d'entre nous ne surveillent pas assez leurs paroles. On module désormais ses paroles selon ce que les gens veulent entendre, les mensonges anodins sont dorénavant permis pour protéger son ego, les mensonges graves pour occulter les mensonges légers. Cela devient rapidement un cercle vicieux...

Voyant cela, il n'est pas surprenant que les grandes religions incitent à choisir soigneusement des mots motivés par la compassion et à limiter ses paroles à ce qui est vrai et salutaire. Les bouddhistes appellent cette pratique éthique «la parole juste». Celle-ci exige d'être attentif aux autres, à nos intentions et à nos sentiments. Seule cette sensibilité fine permet de déterminer ce qui est vrai et salutaire. Malgré tout, rien ne nous assure de l'utilité de nos paroles. Cependant, une bonne dose de sensibilité garantit tout de même qu'elles seront plus secourables que nuisibles.

Comme pour toute pratique, la parole juste s'améliore avec l'effort assidu. Avec le temps, elle devient spontanée et fait naître la sérénité. L'affirmation de Jésus n'était pas excessive: «et la vérité vous libérera.» (Jean 8,32) Selon le Bouddha, ceux qui acquièrent la parole juste:

n'offensent jamais. Ils parlent sincèrement. Leurs paroles sont véridiques, sans aucune dureté. Ils ne s'offensent point et n'offensent point.

L'action juste

De même que la parole juste, l'action juste vise à bénéficier à tous. Il est primordial de vous inclure ici, autrement on se laisse trop facilement piéger par la tentation de confondre action juste et sacrifice. Si l'action juste est appliquée intelligemment, elle se situe précisément aux antipodes du sacrifice. L'action juste doit être plutôt conçue comme une forme illuminée d'individualisme, de même que les éléments des sept disciplines. Autrement dit, ces pratiques collaborent à notre bien-être et à notre intérêt personnel tout en servant ceux des autres. L'action juste nous sert en servant les autres, et en fin de ligne, tout le monde y gagne.

Le piège du ritualisme

La parole et l'action justes portées à maturité ne dépendent pas d'un code d'interdits complexes ou d'injonctions opérant une dichotomie entre ce qui est bien et ce qui est mal en toute circonstance. Un protocole d'une telle rigidité ne tarde pas à dégénérer vers le ritualisme forcé. Les rituels sont certainement des méthodes spirituelles et sincères, mais ils sont aussi susceptibles de se dégrader pour devenir des obligations vides de sens et répétitives. C'est alors qu'on se préoccupe davantage de détails superficiels, par exemple l'interdiction de tel ou tel aliment, plutôt que de s'occuper des motifs derrière les actes et des effets sur autrui. À ce stade, les gens suivent la règle au lieu d'écouter leur cœur et s'inquiètent des apparences, non pas de leurs intentions. Le *Tao Te Ching* (38), premier classique du taoïsme, décrit le résultat et prescrit l'antidote :

Ainsi la voie perdue, on eut la Vertu, la Vertu perdue, la bienveillance, la bienveillance perdue, la Justice, la Justice perdue, le Bel usage...

Les Grands hommes eux s'ancraient au profond ne se fiant pas au superficiel. Ils misaient sur le fruit, ne se fiant pas à la fleur. Rejetant l'extérieur, ils s'approprièrent l'intime.

La ritualisation est une tendance funeste à la religion. Aucune tradition n'y a échappé; le processus de décadence est similaire pour toutes. Les fondateurs religieux accèdent à des révélations fraîches, sublimes, et dans un torrent d'énergie transformatrice, ils partagent leurs révélations et les méthodes pour y arriver. Si leurs disciples n'appliquent pas ces pratiques et n'arrivent pas à la transformation, ils se détournent de la sagesse immanente aux enseignements des fondateurs et ne peuvent la préserver. Jésus s'exclamait: «Entende, qui a des oreilles pour entendre!» (Marc 4,9)

Il en résulte une détérioration progressive de la vérité, qui laisse des pratiques spirituelles efficaces se flétrir en des rituels stériles, astreints au simple ritualisme. Les descriptions d'expériences mystiques se tétanisent pareillement en doctrines abstraites qui à leur tour se transforment en dogmes rigides. Une éthique pleine de compassion dégénère en un moralisme conventionnel, qui se rigidifie par la suite en un légalisme formel. Il en résulte alors un assemblage dépassé de préceptes et de rituels vides de sens, sclérosants, formels, sans aucun pouvoir de conduire à l'Éveil.

Le défi qui s'impose aux religions d'une génération à l'autre consiste à trouver un moyen de substituer à des activités rituelles vides des pratiques authentiquement transformatrices, ainsi qu'à remplacer des règles absurdes par une éthique basée sur la compassion. De telles préoccupations sont à l'origine de plusieurs renaissances religieuses, voire de nouvelles religions. La tradition prophétique juive se caractérisait par ces appels à la conduite éthique sincère et par une critique des pratiques purement rituelles. Le prophète Amos (5,21,24) pestait :

Je déteste, je méprise vos pèlerinages. Je ne puis sentir vos assemblées, quand vous faites monter vers moi des holocaustes; et dans vos offrandes, rien qui me plaise... Mais que le droit jaillisse comme les eaux et la justice comme un torrent intarissable!

Confucius reprochait à l'élite chinoise de se contenter d'une démonstration extérieure de la piété, vide de sincérité et de bienveillance. Il s'interrogeait à juste titre sur ce que les rites pouvaient bien accomplir pour une personne dépourvue de bienveillance. Quelques siècles plus tard, le confucianisme s'at-

tira de semblables critiques de la part des taoïstes lorsqu'il se fut calcifié en des formalités compliquées. Le Bouddha rejetait pareillement les sacrifices rituels hindous et désigna comme obstacle à l'Éveil le fait de s'attacher aux simples rituels. Jésus méprisait les tergiversations légalistes des pharisiens. Après plusieurs siècles cependant, les protestants s'élevèrent contre la croyance des catholiques en l'efficacité des sacrements qui imposaient l'orthodoxie des rites comme clef du salut. Les objections sont toutes fondées sur le besoin de délaissier les routines externes insignifiantes pour retourner aux pratiques efficaces émanant d'une fervente sincérité.

À l'heure actuelle, nous sommes témoins d'un tel processus. L'Occident reconnaît peu à peu que la plupart des religions conventionnelles ont perdu leur âme. Nombre d'églises et de synagogues assurent un certain soutien social; elles offrent le réconfort de rituels séculaires, mais elles ont depuis longtemps oublié les pratiques authentiquement transformatrices, conduisant à l'Illumination.

Cet état de choses est à l'origine de maintes réactions. Certains mouvements de renaissance ont tenté d'embraser une ferveur nouvelle et ces tentatives ont provoqué de puissantes expériences sur le plan émotif qui ne contribuent toutefois pas à une évolution spirituelle. Par ailleurs, une autre forme de réaction s'est manifestée, caractéristique des lecteurs d'ouvrages du présent type: on cherche des pratiques authentiques capables de susciter une croissance spirituelle et l'Éveil. Et l'action éthique occupe la position centrale au sein de ces disciplines.

Les intentions vertueuses

Les intentions qui animent nos actions sont décisives du point de vue spirituel et pour la conduite éthique. Voilà pourquoi Mahomet déclarait que les actions seront jugées par les intentions qui les suscitent. La conduite éthique développée s'appuie sur la bonté dans deux buts: éviter de nuire et aider.

Avant tout, ne pas nuire

À l'instar des médecins qui adhèrent au serment millénaire «d'abord, ne pas nuire», les grandes religions ont pour principe

indéfectible de ne causer ni tort ni souffrance, à aucun être doué de conscience. Les prêtres de la tradition jaïn vont jusqu'à balayer le sol devant eux lorsqu'ils se déplacent et à filtrer l'eau qu'ils boivent pour ne pas faire de mal par mégarde à un être vivant. L'instigateur de l'indépendance de l'Inde, le mahatma Gandhi (mahatma signifie «grande âme»), offrit au monde contemporain l'exemple le plus édifiant d'un comportement inoffensif.

Au début de sa carrière, Gandhi n'était qu'un avocat sans envergure dont la timidité étouffait tous les efforts à la cour. Jusqu'au jour où il fut confronté à l'infamie du racisme en Afrique du Sud. Un jour, il fut expulsé violemment d'un train lorsqu'il voulut occuper un siège dans un wagon réservé aux Blancs. C'est alors qu'il entreprit de consacrer sa vie à la réforme sociale, d'abord en Afrique du Sud puis en Inde, son pays natal.

Gandhi aurait pu céder à l'indignation et à l'amertume, et se faire apôtre de la violence, mais il choisit plutôt d'emprunter la voie de la non-violence et instaura ainsi un mouvement révolutionnaire inédit alliant des valeurs spirituelles à l'action sociale. Au lieu de les voir comme des ennemis dépourvus d'humanité, il considérait ses adversaires comme des amis potentiels; plutôt que d'en médire, il s'en tenait à la *satyagraha* (l'adhérence à la vérité); et plutôt que de les opprimer physiquement, il chercha à les édifier moralement. Cette armure éthique lui servit à rassembler des millions d'Indiens en un mouvement social dont la puissance morale ébranla l'empire britannique au point de reconquérir l'indépendance de l'Inde. En outre, Gandhi inspira de par le monde nombre de leaders et de mouvements engagés dans une action de nature similaire. Martin Luther King écrivait:

L'approche non violente n'agit pas immédiatement sur le cœur de l'opresseur. Elle agit de prime abord sur le cœur et sur l'âme de ceux qui s'y sont engagés, en leur insufflant une dignité nouvelle; elle fait appel à des trésors de courage et de force dont ils ne se savaient pas capables. Finalement, la non-violence atteint l'adversaire, et touche sa conscience de sorte que la réconciliation devient possible.

Un engagement à ne causer aucun tort est en réalité un don fait à autrui tout en étant une discipline purificatrice pour celui

qui le pratique. Ne pas léser exige d'acquiescer une délicatesse vis-à-vis des sentiments des autres, une vigilance en ce qui concerne les émotions négatives, ainsi que de porter attention à nos actions et de nous défaire de nos intentions égoïstes. À l'instar des autres exercices éthiques, ne pas nuire constitue une magnifique méthode de prise de conscience de soi, d'autoguérison et de purification. Sri Nisargadatta Maharaj en donne la description suivante :

L'engagement à ne pas nuire est un yoga puissant qui conduit rapidement au but ultime. C'est ce que je nomme... le Yoga naturel : l'art de vivre en paix et en harmonie, avec amitié et amour.

Par ailleurs, au-delà de cette attitude inoffensive, les grandes religions préconisent d'apporter son secours. Ce que les Tibétains appellent « la compassion universelle » représente le but ultime : une bienveillance qui n'exclut personne. En effet, ce que les sages éveillés cherchent à atteindre, c'est un dévouement résolu au bonheur de tous les êtres vivants. Toutefois, avant d'accéder à la compassion envers tous, il faut d'abord panser les plaies du passé.

ASSAINIR LE PASSÉ

Ne pas se corriger après une
faute, c'est là qu'est la faute.

CONFUCIUS (XV :29)

Au moment de commencer à méditer ou à réfléchir, l'esprit semble barbouillé par une délirante activité. Pensées, fantasmes, souvenirs et émotions se bousculent en un tourbillon incessant de mouvance mentale. Il est intéressant de noter que nos émotions les plus turbulentes et nos fantasmes les plus prenants gravitent pour la plupart autour d'un thème commun : ils émergent des souvenirs de comportements non conformes à l'éthique, de circonstances où nous avons été lésés, ou encore où nous avons nous-mêmes nuï. Ces souvenirs datent peut-être mais ils ont encore le pouvoir de garder l'esprit captif. Cette captivité du passé est appelée *karma* dans les religions de l'Inde ; c'est le résidu psychologique et spirituel d'actions antérieures.

Parfois, nous semblons éternellement condamnés à être nos propres geôliers sans jamais pouvoir affranchir notre esprit du passé. Les grandes religions croient au contraire qu'il est non

seulement possible de le délivrer, mais que c'est là une tâche primordiale. Seule une émancipation du passé permettra de vivre pleinement le présent.

Et pour se libérer, il s'agit d'apporter au passé une résolution ou un achèvement. Car les événements qui reviennent vous hanter sont ceux qui demeurent sans conclusion ou réparation. Quelqu'un vous a blessé autrefois, et la rage vous consume toujours? Ou peut-être avez-vous fraudé ou volé et êtes rongé de remords? Vous vous désolerez de n'avoir pas déclaré votre amour à vos parents avant leur mort? Si la plaie est encore ouverte, c'est qu'elle demande une conclusion et une guérison.

Comment guérir ces blessures? Les étapes précises dépendront de la nature du problème. Par contre, les grandes religions proposent des directives générales fort utiles.

Directives pour apaiser le passé

- *Réparer le tort.* Si vous avez causé de la souffrance ou du tort, il est sage de réparer autant que faire se peut. Si par exemple vous avez offensé une personne, il faudrait vous excuser. S'il s'agit d'un vol, il peut être opportun et rassérénant de remplacer l'objet subtilisé ou de le rembourser.
- *Chercher une solution servant toutes les personnes impliquées.* La solution idéale est celle qui présente un gain pour tous, et offre une occasion d'apprendre. Si une personne vous a lésé, une explication calme sur le tort qu'elle vous a causé vaut beaucoup mieux qu'une esclandre. Idéalement, l'échange devrait mener les deux personnes impliquées à une évolution et à une guérison.
- *Éviter l'agression.* À la suite d'une offense, la première réaction qui nous vient à l'esprit est l'agression. Cependant, il n'en résultera qu'une escalade effrénée de la colère, d'attaques et de contre-attaques. Le Bouddha se désolait :

Sur celui qui offense un homme... le mal retombe comme une fine poussière jetée contre le vent. (IX:125)

- *Communiquer.* Le simple geste de confier à quelqu'un votre souffrance, avec honnêteté et ouverture, possède un

remarquable pouvoir guérisseur. Il peut s'agir de culpabilité ou de honte découlant d'un acte amoral ou d'indignation face au comportement non éthique de l'autre. Ce type de communication s'est avéré d'une efficacité telle qu'il est à la base de l'apaisement que procurent la confession religieuse, la psychothérapie et les groupes d'entraide du type Alcooliques anonymes.

- *Apprendre.* Comme toujours, soyez certain de retirer un maximum de votre expérience. Si vous avez résolu un dilemme, voyez ce qui a fonctionné, ce qui a échoué, pour ainsi pouvoir procéder plus efficacement à l'avenir.

Quelques cas de guérisons

Les compagnies d'assurances sont parfois des dédales infernaux remplis de règlements tordus. Réussir à s'en sortir est une épreuve de patience, épreuve que j'ai lamentablement échouée. J'étais affligé d'une mystérieuse affection de l'estomac; impossible d'établir un diagnostic précis. Après plusieurs analyses et consultations sans résultat, ma compagnie d'assurances décida subitement de ne plus couvrir mes dépenses médicales, me laissant la charge de centaines de dollars en frais médicaux. Furieux, je passai un coup de fil à la compagnie pour porter plainte. Ballotté d'un commis à l'autre, je tombai finalement sur la personne responsable de mon dossier. Au fil des explications sur les méandres byzantins de la réglementation de la compagnie, ma colère s'enfla au point de se déverser sur mon interlocuteur, ainsi qu'en moi-même, comme une nuée toxique. Ni l'un ni l'autre ne sortit heureux de cet échange.

Par la suite, je tentai de me remettre au boulot, en maugréant. Des images déplaisantes de la conversation continuaient pourtant de m'assaillir. Et de ce fait, une révélation foudroyante jaillit en moi: le commis n'était en rien responsable des politiques de la compagnie, il ne méritait pas d'être accusé. Après quelques hésitations, je l'ai rappelé pour m'excuser. Des deux côtés, le soulagement fut instantané. Il était satisfait, et j'étais délivré de ma fureur. J'avais réparé les pots cassés, parlé en toute sincérité, et tiré une leçon de l'expérience. Tout ça en cinq minutes!



Les préjugés qu'on laisse mijoter et s'infecter sur une période de temps plus longue demanderont des efforts plus importants. Par contre, la guérison est toujours possible, comme l'illustre l'aventure d'un ami.

Guillaume occupait un poste de psychologue dans une grande université de la côte est des États-Unis. Les universités prestigieuses connaissent toutes une compétition sans merci, et une rivalité féroce sévissait entre les professeurs qui s'arrachaient des fonds de recherche souvent restreints. Un tel conflit de pouvoir en vint à opposer Guillaume et son collègue, Pierre. S'installa dès lors entre eux une inimitié acerbe qui mit fin à toute forme de communication.

Trois ans après le début de cet antagonisme, Guillaume se découvrit un intérêt pour la spiritualité, et à mesure que s'approfondissait cette pratique naissante, il prit conscience du caractère destructeur de la haine qu'il portait à Pierre. Il fallait absolument pacifier cet état de fait. L'entreprise s'annonçait ardue puisque le mépris mutuel s'était installé depuis des années.

Guillaume se mit à attendre Pierre là où ce dernier allait prendre un café le matin. Il se contentait de sourire lorsque Pierre entrait. Après quelques jours, il s'assura d'avoir en main la cafetière à l'approche de Pierre: «Alors, un petit café, Pierre?» demanda Guillaume avec un large sourire. En guise de réponse, Pierre émit un grognement, mais il n'avait d'autre choix que d'accepter puisque Guillaume tenait la cafetière. La scène se répéta le lendemain matin: Guillaume salua Pierre et lui offrit en souriant du café. Plusieurs jours passèrent encore. Un matin, Guillaume attendait Pierre à la cantine avec un article scientifique en rapport avec les recherches de celui-ci: «Salut Pierre, content de te voir! J'ai pensé que cet article t'intéresserait.»

Le ressentiment ne tient pas longtemps devant quelqu'un qui vous accueille jour après jour avec le sourire et vous prête main-forte. La réticence de Pierre s'estompa progressivement. Guillaume dut y consacrer plusieurs mois d'efforts patients et aimables, mais la relation fut finalement assainie. Avec le temps, ils se lièrent d'amitié.

Les paroles de Jésus éclairent l'importance capitale que possèdent le parachèvement du passé et le rétablissement des rapports:

Quand donc tu présentes ton offrande à l'autel, si là tu te souviens que ton frère a quelque chose contre toi, laisse là ton offrande, devant l'autel, et va d'abord te réconcilier avec ton frère; puis reviens, et alors présente ton offrande. (Matthieu 5,23-24)

Le paiement des impôts représente pour tous une grande tentation de passer outre à ses règles morales. Malheureusement, je ne faisais pas exception. Sans avoir versé dans la falsification ou le vol, je me suis toutefois accordé, des années durant, le bénéfice du doute au sujet de zones grises. Et effectivement, lors d'un contrôle fiscal, les autorités découvrirent avec délices quelques déductions suspectes. J'écopai d'une amende en conséquence.

La première fois, je ne pus contenir mon indignation. Mais une autre révélation foudroyante jaillit en moi: les fonctionnaires de l'impôt me donnaient le feed-back sur ma conduite éthique. Je m'accordais des déductions malhonnêtes et ne tenais pas soigneusement mes comptes. Je reportais le blâme sur les lois sur l'impôt plutôt que d'assumer ma responsabilité. L'enseignement d'un texte chrétien avait fait son chemin un peu lentement en moi:

Les épreuves sont des leçons que vous n'avez pas encore apprises. Elles vous sont présentées de nouveau, pour que vous fassiez un choix judicieux là où vous vous étiez jadis fourvoyé.

Le temps était venu de faire un choix plus avisé. Je décidai de concevoir la préparation des impôts non pas comme un labeur méprisable mais comme un passionnant exercice de formation à la conduite éthique. Je me promis d'abord de faire mes impôts en toute honnêteté (troisième discipline), avec un maximum de lucidité (cinquième discipline) pour repérer les circonstances où j'étais le plus tenté de tricher. Quand se manifestait la tentation, alors j'observais les motifs, les émotions, par exemple l'avidité ou la crainte, susceptibles de me séduire. Je travaillai alors à les transformer (première et seconde discipline).

J'appris énormément et mes efforts furent également bien rétribués. La préparation de l'impôt prit l'allure d'un enseignement plutôt que d'une épreuve et, curieusement, les percepteurs

devinrent mes maîtres, en m'indiquant là où j'étais négligent, inconscient, ou lorsque j'enfreignais l'éthique. Cet épisode illustre bien que quiconque peut devenir notre maître si nous décidons de le percevoir ainsi. Aujourd'hui, les impôts ne sont plus pour moi une source d'angoisse, et je ne me hérисse pas lorsque me parvient un avis de contrôle fiscal. Lors des deux derniers, chacune de mes déductions fut approuvée.



Ces épisodes attestent de plusieurs vérités. Ils dévoilent des méthodes pour assainir les erreurs du passé et apprendre de celles-ci. Et en outre, ils illustrent les bienfaits d'un changement d'attitude. Ils révèlent également une distinction primordiale entre la conduite éthique développée et la culpabilité puérile.

Les gens rongés de culpabilité ne se pardonnent pas leurs erreurs et se punissent durement. Ils ne guérissent pas du passé, ni n'en tirent de leçons. Ils continuent plutôt à se flageller en raison du passé et, de ce fait, en demeurent prisonniers.

Les gens dont la conduite est éthique admettent que leurs erreurs ne sont que des erreurs. Ils réparent le passé et se guérissent en corrigeant leurs erreurs, en se pardonnant et en tirant un maximum d'expérience du processus. Ils s'affranchissent ainsi du passé, progressivement. Leur esprit est déblayé des débris de souvenirs pénibles et de coupables secrets, et ils en émergent frais et clairs à chaque instant.

CHAPITRE 17

EXERCICES POUR ACCÉDER À LA CONDUITE ÉTHIQUE

Sachez que les vertus et les vices moraux s'acquièrent et s'incrustent dans l'âme par la répétition fréquente des actions appartenant à une habitude morale spécifique sur une période de temps prolongée, et par l'accoutumance à de telles actions.

MAÏMONIDE,
Sage juif du XII^e siècle

Bien qu'indispensable à la vie spirituelle, la conduite éthique n'en est pas pour autant aisée à adopter. Si tel était le cas, le monde serait exempt de guerres et d'armes, de corps policiers et de prisons. Il serait merveilleux de simplement décider d'être à jamais bon et honnête, mais nous avons tous à un moment ou un autre partagé le désespoir de saint Paul (Romains 7,18-19) :

Car je sais que nul bien n'habite en moi, je veux dire dans ma chair; en effet, vouloir le bien est à ma portée, mais non pas l'accomplir; puisque je ne fais pas le bien que je veux et commets le mal que je ne veux pas.

Il est clair que le processus de transformation morale est exigeant. Il faut du temps et des méthodes puissantes pour altérer les vieilles habitudes, les attachements compulsifs, les frayeurs paralysantes, tous profondément ancrés. Des exercices spécifiques à mettre en pratique seront d'une grande utilité.

1^{er} EXERCICE

CONTEMPLER SES BONNES ACTIONS

Les adeptes avancés succombent parfois au découragement face à leurs progrès mitigés. Dans de tels cas, les maîtres leur suggéreront peut-être de songer à leurs bonnes actions, car les pratiquants avancés possèdent déjà une solide fondation éthique et une réflexion sur le bien accompli est susceptible de réveiller leur enthousiasme et leur inspiration. Sans avoir progressé très loin sur la voie, nous avons tous à notre actif des actions positives ; une réflexion sur ces gestes sera bénéfique. On minimise facilement ses réalisations, cependant le Bouddha recommandait :

Ne négligez pas le bien, disant « il ne m'atteindra pas ». Même par des gouttes qui tombent, une jarre est remplie. De même le sage, amassant peu à peu, se remplit de bien. (IX:122)

Pour commencer, détendez-vous. Une fois prêt, évoquez trois choses que vous êtes heureux d'avoir accomplies. Lorsqu'elles apparaissent à la conscience, savourez-en les détails. Réfléchissez-y tout en observant les sentiments que ces souvenirs suscitent.

Plusieurs personnes s'étonnent du type de souvenirs qui émergent. On attend des événements marquants, mais les faits saillants sont souvent plutôt anodins. Ce peut être un moment consacré à un ami souffrant, des paroles honnêtes à une réunion où personne ne semblait enclin à dire la vérité, ou de l'aide apportée à un enfant égaré. Il n'est pas question d'actions héroïques passant à l'histoire, mais de petits gestes bienfaisants qui éclairent notre mémoire d'une lueur indélébile.

2^e EXERCICE LA VÉRITÉ TOUTE UNE JOURNÉE

La vérité est si précieuse, l'homme se montre naturellement économe dans son emploi.

MARK TWAIN

Les grandes religions s'accordent sur l'importance de la sincérité. Mais la plupart des gens conçoivent erronément ce que signifie dire la vérité. On croit qu'il faut dévoiler ses plus intimes secrets à de parfaits étrangers ou dire tout ce qui nous vient à l'esprit sans délicatesse aucune. Le fait de dire la vérité ne signifie pas de parler sans restriction, et certainement pas au détriment des autres. La véracité implique plutôt d'évaluer minutieusement chaque situation afin que nos paroles soient exactes par rapport à la réalité et, si possible, salutaires pour l'autre. Dans certaines circonstances, la vérité se dérobe à nous ; il est alors approprié et honnête de dire que nous ne savons pas.

Commencez par allouer à cet exercice une période de temps ; une journée est idéale pour débiter. Engagez-vous à ne dire que la vérité et, lorsque c'est possible, ce qui est utile. Il y a donc deux objectifs à cet exercice : que la parole soit aussi sincère et aussi bienveillante que possible.

De même que pour les autres exercices, un journal ou un cahier de notes peut être précieux. Si vous vous surprenez à mentir, ou à être tenté de le faire, notez les circonstances, le sentiment qui a suscité le mensonge, et ce que vous avez tiré de l'expérience.

À la fin de la journée, réfléchissez quelques minutes ou relisez vos notes. Combien de fois la tentation de mentir s'est-elle présentée et combien de fois y avez-vous succombé ? Quelles circonstances vous ont incité à mentir ? Qu'avez-vous gagné à dire la vérité ? Une culpabilité moindre ? Peut-être un sentiment de force morale et d'intégrité ? Cet examen ne demande que quelques minutes et sera source de fertiles découvertes.

3^e EXERCICE RENONCER AUX BAVARDAGES

Celui qui surveille ses paroles et contrôle ses sens évite les conséquences fâcheuses. Personne ne peut rien pour celui qui leur laisse libre cours.

LAO TSEU

Nous adorons parler des autres. Parfois cela peut servir, mais souvent, il ne s'agit que de potins : une façon d'unir un groupe grâce au plaisir équivoque de raconter des histoires sur les absents, qui sont sans voix pour se défendre. Ces racontars sont rarement véridiques, encore moins bénéfiques. Éviter la médisance est un autre exercice puissant pour apprivoiser la parole vraie.

Déterminez d'abord une période de temps, une journée ou une semaine. Puis, engagez-vous à ne dire sur qui que ce soit rien que vous n'oseriez lui avouer ou que ne lui avez pas déjà dit directement. Si vous êtes tenté de dire du mal de quelqu'un, cherchez-en la raison.

Il est difficile de résister à l'envie de médire, mais l'effort portera ses fruits. Pour commencer, vous encouragerez l'harmonie au lieu de l'antagonisme, et vous vous libérerez de l'inquiétude que la personne concernée n'apprennent les médisances que vous répandez. Les rétributions intérieures sont tout aussi appréciables. Choisir la vérité et traiter l'autre avec respect en évitant de succomber à la médisance apportent un sentiment de force morale et d'intégrité. « Meilleur que mille mots sans utilité est un seul mot bénéfique », disait le Bouddha.

4^e EXERCICE NE PAS NUIRE

Être inoffensif est un don merveilleux. Cela signifie que nous n'agissons jamais sous l'effet de la colère, ce qui ne fait que l'accroître. Du coup, personne n'a plus rien à craindre de nous. Les gens ont ainsi le loisir d'abaisser leurs gardes, de laisser tomber leur défensive et leurs masques, et d'être en paix.

Ce don s'offre d'abord sur une période déterminée dont vous décidez, par exemple une journée. Au cours de cette journée, tentez autant que possible de ne causer aucun tort. Cela implique certainement d'éviter de blesser qui que ce soit physiquement. Mais il faudra en outre appliquer la parole juste, de façon à n'offenser personne et à ne pas écorcher l'amour-propre de qui que ce soit. Comme pour tout exercice, quelques notes sur vos expériences et sur vos découvertes s'avéreront précieuses, de même qu'une réflexion à la fin du jour.

Pour pousser plus loin l'exercice, incluez-y tout être vivant, jusqu'aux insectes. Si un moustique vous pique, suivez l'exemple du Dalai-Lama et chassez-le en soufflant dessus. Tout cela peut sembler exagéré, mais cette attitude recèle une valeur inestimable. Comme le soulignait un de mes maîtres de méditation, même le geste apparemment anodin de tuer un insecte entraîne des conséquences tangibles pour nous. Et encore davantage pour l'insecte... Une perception lucide au moment de tuer l'insecte révélera l'aversion, l'impatience qui agitent notre esprit. Par ailleurs, le geste minera notre compassion et notre appréciation pour le caractère sacré de toute vie. Voilà des états d'esprit que le pratiquant ne souhaite en aucun cas entretenir, et ainsi, le fait de ne nuire à aucune créature apparaît désormais comme une attitude tout à fait logique.

5^e EXERCICE

LA COMMUNICATION-GUÉRISON

La parole juste possède un remarquable pouvoir de soulagement. Le fait de partager une expérience malheureuse peut en évincer la toxicité, tout en suscitant de nouvelles découvertes et en donnant sur elle un point de vue inédit. Et cela est particulièrement vrai quand il s'agit de regrets découlant de tricheries avec l'éthique.

La communication doit, il va sans dire, s'accomplir dans l'intention de guérir. Déverser sa rage sur l'autre en vue de le provoquer n'a jamais entraîné la guérison. Il est beaucoup plus sain de dire sa colère afin de la laisser aller.

Cet exercice demande de choisir un comportement passé et qui continue à vous perturber, que ce soit le vôtre ou celui

d'autrui. Vous ne devez pas avoir honte d'en discuter et ressentir le désir de faire la paix avec ce comportement. Choisissez maintenant une personne de confiance à qui vous aimeriez en parler. Idéalement, ce confident devra se montrer attentif et avoir de l'empathie; et il pourra garder le secret. Il pourrait s'agir d'un thérapeute ou d'un prêtre, ou encore tout simplement d'un ami, sauf dans le cas de problèmes psychologiques ou spirituels complexes ou sérieux. Il peut être utile de déterminer un lieu et un moment à l'abri des distractions pour aborder le sujet.

L'exercice consiste à dévoiler votre souffrance avec toute l'ouverture et la sincérité dont vous êtes capable. Les longues explications, les interprétations théoriques et les justifications sont à éviter. Parlez simplement de votre expérience, et notamment de vos sentiments. Il est sage de débiter ses phrases avec «Je sens...» Votre confident n'a pas à apporter de réponse ou à résoudre le problème. Son travail se limite à vous entendre. Parlez jusqu'à ce que vous ressentiez un achèvement, un terme. Vous pourrez alors faire savoir à votre interlocuteur que vous avez terminé. Par la suite, vous pourrez opérer une réflexion à deux sur les résultats de l'expérience.

6^e EXERCICE REDRESSER UN TORT

Les comportements contraires à l'éthique nous entourent de sombres nuées de culpabilité et de malaise qui persistent à nous suivre et à saper notre vitalité et notre joie, parfois subtilement, parfois de façon évidente. La cure la plus efficace est certainement de tenter de réparer les dommages causés par notre faute. En l'occurrence, demandez pardon pour une remarque blessante, remplacez un objet volé en compensant les victimes pour leur perte ou réparez les torts du mieux possible.

Le présent exercice demande de réfléchir sur les gestes contraires à l'éthique que vous avez commis et dont les conséquences subsistent. Choisissez le préjudice à réparer et déterminez la manière d'y arriver. Il est utile de préciser une échéance pour terminer la tâche, car la culpabilité nous porte souvent à reporter à plus tard et à oublier. Le Bouddha déclarait au sujet de tous les actes éthiques :

Hâtez-vous de faire des actions bénéfiques, empêchez votre cœur de faire le mal; car le mental de celui qui est lent à faire des actions méritoires se réjouit dans le mal. (IX:116)

LES GRANDES RÉALISATIONS DE LA CONDUITE ÉTHIQUE

Souhaitez à l'autre ce que vous
souhaitez pour vous-même.

MAHOMET

Lorsque la conduite éthique est bien développée, ses fruits atteignent un nombre croissant des aspects de notre existence. Nous sommes délivrés du passé : les vieilles plaies se referment, l'anxiété et le ressentiment s'atténuent, les inimitiés s'apaisent. Même la mort, le mystère suprême et la plus grande source d'angoisse pour l'homme, perd quelque peu son caractère terrifiant. Une des pièces de théâtre les plus populaires de la littérature médiévale anglaise, *Everyman*, donne une exquise description de ce changement.

Everyman reçoit la visite malvenue de l'ange de la mort venu l'informer que son heure a sonné. Everyman sombre, il va sans dire, dans le désespoir. Il avance un plaidoyer larmoyant, tente de soudoyer l'ange, mais en vain. Everyman se tourne alors vers divers personnages symboliques, la Beauté, le Savoir, l'Amitié, les Biens terrestres, les implorant de l'accompagner, mais l'idée les rebute tous. Everyman finit par trouver un seul

personnage consentant à l'accompagner dans son ultime périple, Bonnes actions. Bonnes actions, ou conduite éthique, nous dit la pièce, allège la vie aussi bien que la mort.

Les fruits de la conduite éthique se multiplient à mesure que celle-ci s'ancre dans notre mode de vie et devient naturelle. Avec la levée du brouillard mental que suscite la conduite non conforme à l'éthique, nous avons de nous-mêmes une vision plus exacte et notre identité véritable se dévoile peu à peu. Maintes appréhensions et attitudes défensives nous apparaissent désormais superflues et illusives, car la personne éthique que nous sommes dorénavant ne requiert aucune défense. L'image personnelle qui demandait à être protégée ou satisfaite par le mensonge ou le vol est perçue sous son jour véritable : une simple illusion, un aspect fragmenté d'un esprit tourmenté. La conduite éthique permet de percer cette illusion, d'identifier notre Soi véritable et d'apercevoir au-delà notre Source. Voilà l'ultime bienfait qu'apporte l'éthique : connaître par notre propre félicité la vérité des paroles de Jésus : « Heureux les cœurs purs, car ils verront Dieu. »

Lorsque nous rencontrons notre propre identité vraie, nous la retrouvons simultanément chez l'autre. Notre Soi nous apparaît désormais dans toute personne. L'autre n'existe plus : personne à qui mentir, à tromper, à maltraiter. Le Bouddha déclarait :

Voyez-vous dans les autres.

Alors qui pouvez-vous blesser ?

Quel mal pouvez-vous faire ?

À ce stade, la conduite éthique est exempte d'effort, elle est naturelle, facile, l'expression sublime de notre nature véritable, de notre identité vraie. Jack Kornfield décrit ainsi l'évolution de la conduite éthique :

Les préceptes [éthiques] sont au début une pratique. Puis, ils deviennent nécessité. Et finalement, ils deviennent une joie. Lorsque notre cœur s'éveille, ils éclairent spontanément notre chemin en ce monde. C'est ce que l'on appelle « la vertu rayonnante ». La lumière émanant d'une personne qui s'en tient à la vérité, qui agit avec compassion envers tous, toujours, même si elle est elle-même en difficulté, est visible à tous ceux qui s'approchent.

La conduite éthique comporte encore d'autres avantages. Elle relâche l'étai d'émotions discordantes, telles que la colère et la culpabilité, rendant de ce fait l'esprit moins susceptible de céder au tumulte et à l'agitation. Cela permet dès lors de concentrer et d'apaiser l'esprit.

QUATRIÈME DISCIPLINE

CONCENTRER ET APAISER L'ESPRIT

Contrôlez l'esprit, atteignez la
concentration parfaite. L'harmonie
céleste descendra alors en vous.
Vous rayonnerez de vie, immergé
dans le Tao.

CHUANG TSEU,
sage taoïste

LES MÉANDRES DE L'ESPRIT

Vraiment, de la concentration naît la compréhension, sans concentration la compréhension s'évanouit. Connaissant ce double sentier, que l'on se conduise de façon que la compréhension puisse croître.

LE BOUDDHA (XX:282)

L'esprit est une créature turbulente. Constamment en mouvement, il dérive sans cesse de souvenirs du passé à des chimères sur l'avenir, perpétuellement occupé à planifier et à projeter, assoiffé de plaisirs et sujet à de fugaces inquiétudes. Au volant de notre voiture, nous planifions la journée, revivons la discussion d'hier, nous inquiétons de nos finances tout en écoutant la radio.

Il n'est pas étonnant que tant de gens se plaignent de voir leurs journées s'envoler dans une frénésie barbouillée qui les laisse éreintés. Pas surprenant non plus que tant de gens tentent d'anesthésier leur esprit à l'aide de la télévision, de l'alcool, de la drogue. Fait encore plus sidérant: de cette agitation perpétuelle qui affecte notre mental, nous ne percevons qu'une infime partie, bien qu'elle soit si évidente. L'expérience qui suit vous en donnera une idée claire en quelques minutes seulement.

Lisez les instructions qui suivent. Une fois que vous les aurez assimilées, posez le livre et fermez les yeux.

Visualisez un anneau blanc marqué d'un point blanc sur fond noir en son centre. Tentez de concentrer votre attention sur l'image sans vous disperser et de la maintenir claire et stable à l'esprit pendant une ou deux minutes. Commencez maintenant.

L'image se modifie d'une façon surprenante malgré tous les efforts que vous consacrez à la garder constante. Non seulement l'image s'altère mais en outre, l'attention se dissipe, absorbée dans des pensées ou fantasmes de passage.

Ce bref aperçu de l'agitation mentale qui nous occupe et de notre pouvoir limité de concentration en étonne plusieurs. L'esprit possède une vie qui lui appartient en propre.

L'ESPRIT, CE FAUVE

Cette constatation de l'extrême manque de contrôle de l'esprit fut pour moi une découverte marquante. Aucune de mes formations, ni en médecine, ni en neurosciences, ni en psychologie, ne m'avait permis de me rendre compte de sa gravité. Ma première retraite me laissa pantois devant l'étendue de cette bougeotte mentale.

À chaque session, je m'asseyais avec la ferme résolution de demeurer vigilant et lucide, et de me concentrer exclusivement sur ma respiration. Et pourtant, mon attention fuyait aussitôt vers de doux souvenirs, des rêveries terrifiantes, et j'oubliais rapidement ma respiration et l'idée même de me concentrer sur elle. Je m'éveillais de mes rêveries de temps à autre en me jurant que cette fois, mon seul focus serait la respiration, pour constater quelques secondes plus tard qu'autant ma respiration que la promesse s'étaient envolées. L'expérience fut pour le moins humiliante et par la suite, je notai :

Je fus forcé d'admettre que ce que j'avais auparavant considéré comme un esprit rationnel, occupé à organiser et à régler des problèmes, n'était en réalité qu'une bousculade désordonnée de pensées et de fantaisies vigoureuses, exigeantes, toni-

truanes et souvent de type « coq à l'âne ». Il m'apparut évident que je n'avais pas le moindre contrôle ni de mes pensées ni de mes émotions.

La psychologie baisse les bras

Sigmund Freud, le père de la psychanalyse, avait saisi un aspect du problème. Le monde occidental fut d'abord outragé de ses déclarations à l'effet que nous ne sommes pas les êtres pleinement conscients et rationnels que nous croyons être. Freud prétendait que nous sommes plutôt mus par des forces subconscientes souterraines. Il précisa le problème dans sa célèbre déclaration : « L'homme n'est pas maître en sa maison... en son esprit. »

Le plus grand psychologue américain, William James, en vint à une conclusion similaire dès 1899. James constata les conséquences tragiques de cette absence de maîtrise mentale et conclut qu'une éducation visant à développer une attention soutenue « serait l'éducation par excellence ». Faute de trouver cette éducation, James dut se résigner à l'idée qu'il est impossible de soutenir constamment l'attention. Ainsi, tout au cours du ^{xx}^e siècle, les psychologues acceptèrent d'emblée cette prémisse fautive posée par James, et sous-estimèrent sérieusement les capacités de l'esprit.

Les grandes religions détiennent la solution

Sans le savoir, Freud et James avaient reformulé les exclamations séculaires de nombre de novices de la méditation découvrant la dispersion générale de l'esprit. Les bouddhistes comparent l'esprit qui s'élançe d'une pensée à l'autre à un singe fou sautillant capricieusement de branche en branche. De même, il y a deux mille ans, la « bible des hindous », la Bhagavad Gita, déplorait :

L'esprit est tumultueux. En vérité, le vent est moins sauvage.

Par contre, là où la psychologie occidentale a battu en retraite, les religions ont apporté une solution au problème. Alors que les psychologues occidentaux disent que l'attention *ne peut* être soutenue, les grandes religions affirment qu'elle peut et *doit* l'être. Ramana Maharshi, un éminent sage hindou

contemporain, soulignait que toutes les écritures sans exception soutiennent que l'esprit doit être subjugué pour gagner la libération. À la question d'un disciple qui demandait ce qui l'empêchait de se connaître lui-même et de connaître Dieu, sa réponse fusa : « Ton esprit errant. » Une anecdote du zen illustre bien l'importance vitale du problème :

Un disciple du zen fit l'achat d'un texte sacré. Il l'emporta au monastère et demanda à son maître d'y inscrire quelques mots d'inspiration.

« Volontiers », répondit le maître. Il n'écrivit que l'espace d'une seconde et remit le texte entre les mains de l'élève, qui put lire un seul mot : Concentration !

« Ne pourriez-vous pas en écrire un peu plus ? » insista le disciple déçu en tendant de nouveau l'ouvrage au maître.

« C'est bon », dit le maître qui cette fois se mit à écrire plus longuement. Maintenant, le disciple trouva trois mots inscrits dans son livre : Concentration ! Concentration ! Concentration !

Certains pratiquants se sont montrés prêts à tout pour conquérir l'attention. Wang Yang Ming fut un éminent philosophe et sage néo-confucéen au XVI^e siècle en Chine. Au fil de sa quête de l'Illumination, lui et son ami Ch'ien décidèrent de fixer une attention continue sur un fragment de bambou afin d'affiner leur concentration au point de pouvoir observer en lui le principe sacré. Il rapporte :

Jour et nuit, Ch'ien analysait méticuleusement le principe qui sous-tendait le bambou. Trois jours durant, il poussa son esprit aux limites, jusqu'à ce que s'épuise son énergie mentale et qu'il tombe malade. J'en conclus d'abord que les forces pour y arriver lui faisaient défaut. J'entrepris moi-même l'investigation et analysai sans relâche le bambou, sans toutefois pouvoir en découvrir le principe. Après sept jours, je devins également souffrant, car j'avais aussi épuisé mon mental. Ensemble, nous déplorâmes d'être incapables, de devenir des hommes sages ou nobles, car nous n'avions pas la grande force qui était requise.

Fort heureusement, Wang Yang Ming eut éventuellement deux révélations :

1. Il comprit que de tels marathons mentaux sont superflus.
2. Il prit conscience que le principe sacré qu'il cherchait se trouvait en son propre esprit. Cette révélation le mena finale-

ment à l'illumination, et par la suite il devint l'un des plus illustres philosophes et hommes d'État de Chine.

POURQUOI SE CONCENTRER?

Pourquoi l'entraînement de l'attention est-il d'une importance si capitale? Pourquoi apprendre à se concentrer? Parce que le fait que nos esprits soient indomptés entraîne des coûts psychologiques et spirituels considérables, et parce que, une fois subjugué, l'esprit concentré abonde de multiples fruits. Le Dalai-Lama déclare: «La religion n'est qu'un instrument qui nous permet d'entraîner l'esprit.» Selon le Dhammapada:

Quelque mal que puisse faire un ennemi à un ennemi ou un haineux à un haineux, un cœur mal dirigé peut faire un plus grand mal. Ce qu'une mère ou un père ou aucun autre parent ne pourra jamais faire, un cœur bien dirigé peut le faire, et par lui on s'élève. (III:42-43)

Conséquences d'une concentration défaillante

Un esprit hors de contrôle est cause d'une vie désordonnée. À l'origine, le problème réside dans le fait que nous sommes serviteurs de l'esprit plutôt que d'en être les maîtres. Ram Dass a bien décrit le problème:

Tous nous sommes prisonniers de notre esprit. Cette prise de conscience est le premier pas du long chemin qui conduit à la libération.

Un maître soufi résume: «Le nœud est dans l'esprit.»

Pour autant que notre attention demeure décentrée et que l'esprit se balade à son gré d'un sujet à l'autre, nous en sommes réduits à l'agitation et à la distraction. L'histoire qui suit met en relief ces conséquences extrêmes:

Âgé de sept ans, Marc était un ouragan miniature. Dès l'instant où il se précipita dans la salle de conférence à la clinique psychiatrique pour enfants, rien ne put l'arrêter. Il s'élançait d'un endroit à l'autre, grimpait sur une chaise pour en descendre immédiatement ayant repéré un jouet par terre. Et même le jouet ne pouvait retenir son attention que quelques secondes, après quoi il passait à autre chose. Les cajoleries de sa mère

n'arrivaient nullement à le calmer. Le psychiatre pour enfant tenta d'entamer une conversation avec cette petite tornade, sans réussir à capter son attention. Marc décida abruptement d'inspecter le sac du psychiatre. On lui demanda de faire un casse-tête, et il s'y livra avec délice. Pourtant, bientôt son intérêt s'évanouit. Sa mère voulut l'inciter à terminer et eut pour tout résultat une crise de rage incontrôlable. De toute évidence, Marc n'avait que peu d'amis, était sujet à des difficultés à l'école et exaspérait ses parents.

Marc était atteint de troubles déficitaires de l'attention, problème qui bouleverse la vie de millions d'enfants et d'innombrables adultes. Incapables de poser leur attention sur quoi que ce soit pendant plus d'un instant, ils cavalent de par la vie, impulsifs, irascibles, grouillants, sujets à une incessante distraction. Ils ne peuvent s'attacher à rien, éprouvent des difficultés à acquérir des aptitudes aussi ordinaires que la lecture ou l'écriture, réussissent mal à l'école et au travail et sont victimes de pertes de mémoire.

Pour les victimes des troubles déficitaires de l'attention, les rapports humains sont troubles. Adultes ou enfants, les personnes affectées arrivent difficilement à entretenir une vie sociale et ne réussissent pas à établir de relations intimes. Car l'art des rapports sociaux exige de porter attention à des indices subtils tels que les émotions ou les expressions du visage. Une personne dotée d'une faible capacité d'attention loupera facilement ces signaux. De ce fait, ces gens paraissent insensibles, adoptent des comportements bizarres et finissent par devenir des inadaptés sociaux. Les échecs au travail et dans la vie sociale s'accumulent, et du coup leur frustration s'accroît pendant que leur amour-propre souffre. Au désespoir, des millions de personnes atteintes des troubles déficitaires de l'attention rétablissent leur attention désordonnée en prenant des médicaments.

Les psychiatres n'ont identifié que récemment les troubles déficitaires de l'attention. Il appert aujourd'hui que ce problème est fréquent : il affecte 3 p. 100 des enfants et de nombreux adultes. Leur déséquilibre est encore aggravé par notre civilisation effrénée, qui court d'une échéance à l'autre, abruti par les médias, au prix de graves conséquences individuelles et sociales.

Les grandes religions avaient posé un diagnostic similaire, quoique plus vaste, deux millénaires auparavant. Grâce au microscope mental qu'est la méditation, on avait observé l'esprit et ses méandres de très près. Les grandes religions tirèrent la saisissante conclusion que *tous* nous souffrons de troubles déficitaires de l'attention. Nous sommes tous affligés d'une hyperactivité mentale qui, loin d'être aussi grave que chez ceux qui souffrent d'un déséquilibre avancé, lance tout de même notre esprit d'un objet à l'autre, sans aucun contrôle. Et, nous disent les grandes religions, nous en faisons tous les frais, sur les plans psychologique, social et spirituel.

Outre le diagnostic, les grandes religions fournissent aussi l'antidote. Contrairement à la psychiatrie occidentale qui administre des médicaments pour tenter de contrôler les errances de l'attention ou qui offre une thérapie pour compenser les troubles, les grandes religions ont découvert des méthodes propres à entraîner l'attention, à la dominer, ainsi que les bienfaits immenses qu'apportent ces méthodes.

Les avantages d'un esprit concentré

L'esprit possède cette propriété remarquable de refléter et de s'approprier les qualités des objets sur lesquels il se porte. Lorsque nous entendons les invectives d'une personne en colère ou regardons des scènes violentes, notre esprit s'enflamme de même. Si le mental se tourne vers une personne bienveillante, alors il a tendance à s'emplier d'amour.

Une fois que ce phénomène est identifié, deux aspects se démarquent :

1. L'attention, une fois dominée, pourrait être dirigée vers des personnes, des souvenirs doués des qualités que l'on souhaite acquérir, par exemple, l'amour et la joie.

2. Tout comme on surveille son alimentation, il faut se montrer aussi prudent avec ce dont on meuble son esprit. Notre régime mental influe sur notre santé mentale. Si on s'adonne à ce que les bouddhistes appellent « attention déplacée », en gavant l'esprit de n'importe quoi, par exemple d'une diète de télévision démentielle faite de scènes de violence, d'attachement, de terreur, on risque de voir les mêmes propriétés s'insinuer en nous et y proliférer. Les études psychologiques le prouvent sans

équivoque: l'agressivité des gens croît proportionnellement avec le degré de violence qu'ils voient à la télévision.

Mais en pratiquant «l'attention bien placée», en exerçant notre capacité de discernement quant à notre régime mental, par exemple en choisissant nos émissions de télévision, nos lectures, nos amis, nous cultivons les états d'esprit sains. Le conseil de saint Paul révèle un homme profondément religieux, mais aussi un fin psychologue :

Enfin, frères, tout ce qu'il y a de vrai, de noble, de juste, de pur, d'aimable, d'honorable, tout ce qu'il peut y avoir de bon dans la vertu et la louange humaines, voilà ce qui doit vous préoccuper. (Philippiens 4,8)

Nous devenons ce sur quoi nous portons notre attention, et une fois que celle-ci est maîtrisée, nous avons la capacité de l'orienter là où nous le désirons, ce qui débouche sur de vastes horizons.



L'ESPRIT RASSÉRÉNÉ

Notre nature essentielle est voilée par l'activité du mental... Lorsqu'il repose en quiétude, nous sommes établis en notre nature essentielle, la conscience infinie.

YOGASUTRA DE PATAÑJALI

La route est ardue vers ces innombrables fruits que porte un esprit apaisé, concentré. Tel un fauve accoutumé à vagabonder où il lui plaît, l'esprit se laissera difficilement apprivoiser.

Shankara est un éminent penseur hindou dont le génie surplombe les siècles. Il naquit en Inde, en 788. Petit prodige, il quitta tôt le nid familial pour se mettre en quête d'un maître. Il passa des années à affiner son esprit par l'ascèse, la méditation assidue, l'étude de la philosophie pour devenir, encore adolescent, profondément éclairé. À sa mort à l'âge de 32 ans, il avait produit certains des plus illustres traités religieux et philosophiques de l'Inde. Par ailleurs, il avait instauré un ordre monastique et élaboré une école philosophique qui s'avéra par la suite prépondérante.

Très peu de génies de l'envergure intellectuelle et spirituelle de Shankara sont venus illuminer l'histoire de l'humanité. Et ses discours sur l'entraînement de l'esprit font autorité. Il déclarait

que la tâche la plus difficile était sans aucun doute de garder l'esprit sous un contrôle continu.

Le défi présente une leçon d'humilité même pour certains saints. Sainte Thérèse d'Avila, une sainte que chérissent les catholiques, pleurait de frustration : « Parfois, je souhaite la mort tant je ne peux guérir l'errance de l'intelligence. » L'entraînement de l'esprit et de l'attention est parfois appelé, avec raison, l'art suprême et la science suprême.

La maîtrise de l'attention présente un défi non par sa difficulté, mais par la lenteur du processus. Elle exige du temps et l'emploi de méthodes spécialisées, dont la méditation et la contemplation, le yoga, le chant religieux et la prière perpétuelle.

LA MÉDITATION, PRATIQUE UNIVERSELLE

Pour connaître le Tao, méditez et
apaisez l'esprit. La connaissance
vient avec la persévérance.

LOY CHING YUEN,
maître taoïste du XIX^e siècle

La méditation et la contemplation, pratiques qui façonnent l'attention en vue de permettre l'épanouissement spirituel, sont souvent perçues comme de simples techniques appartenant aux religions orientales. Certains juifs ou catholiques particulièrement conservateurs maintiennent que la méditation n'occupe aucune place légitime au sein de leur religion. Ils citeront à l'appui des proverbes du type « la paresse est mère de tous les vices ». Pourtant, quiconque s'est adonné à la méditation de façon intensive saura qu'il existe une énorme différence entre l'oisiveté hébétée et la paix profonde. En outre, les traditions juive et chrétienne ont employé la méditation depuis des siècles.

La méditation est une pratique universelle à l'honneur dans l'histoire de toutes les grandes traditions. Selon les soufis, la méditation est la seule possession du mystique, ce qu'admettent les sages de toutes traditions comme le reflètent les paroles de Rabbi Nachman :

Celui qui ne médite pas ne peut accéder à la sagesse. Il sera capable de se concentrer, à l'occasion, mais seulement pour de brèves périodes. Son pouvoir de concentration restera faible et difficile à soutenir.

Dénominateurs communs

La méditation et toute autre technique de concentration possèdent les deux mêmes éléments clés. Il faut d'abord un point focal pour l'attention, que ce soit la respiration, une image, une parole ou une prière. En second lieu, lorsque l'attention se disperse, il faut la ramener doucement au point focal autant de fois que nécessaire. Voici l'essence de la technique : ramener l'attention chaque fois qu'elle vagabonde. L'esprit devient progressivement moins volage et l'attention peut demeurer plus longtemps focalisée sur l'objet choisi.

Mais il faut du temps. Notre esprit s'est abandonné à l'errance futile toute notre vie. Inutile d'espérer de le défaire des habitudes d'une vie en quelques minutes ou en quelques heures, sinon la déception nous attend.

RALENTIR LE RYTHME EFFRÉNÉ

Il vaut mieux mettre en pratique certaines techniques de concentration à des périodes déterminées : prendre l'habitude de la méditation matinale ou de la prière du soir, par exemple. D'autres exercices s'assimileront bien aux occupations quotidiennes. C'est avec ces derniers que nous débuterons.

1^{er} EXERCICE

UNE CHOSE À LA FOIS

Notre esprit tumultueux reflète notre existence frénétique : nous tentons toujours d'en faire davantage, jour après jour. Le plus souvent, nous faisons deux ou même plusieurs choses à la fois. Nous nous habillons au son de la radio, préparons le repas tout en planifiant la journée, avalons nos aliments le nez dans le journal ou en regardant la télévision. Au volant, nous écoutons la radio et au travail, nous préparons des rapports tout en discutant au téléphone. Notre vie nous semble fragmentée,

notre esprit est agité, notre pression artérielle monte, notre capacité d'attention est faible. Un des chrétiens contemporains les plus influents, Thomas Merton, exposait ainsi le problème :

La trépidation et les pressions de la vie moderne constituent l'une des formes, peut-être la plus fréquente, de sa violence intrinsèque. Se laisser emporter dans une multitude de préoccupations conflictuelles, s'abandonner à trop d'exigences, s'engager dans un nombre trop grand de projets, vouloir aider tout le monde équivaut à succomber à cette violence. La frénésie de l'activiste contrecarre son œuvre pour la paix.

Il est toutefois possible de vivre de façon à faire naître la sérénité et la concentration au lieu de susciter la frénésie et de s'éparpiller. Et une excellente méthode pour y arriver consiste à s'exercer à ne faire qu'une chose à la fois en lui consacrant toute notre attention. Malgré sa simplicité, cet exercice apporte des résultats extraordinaires. Un médecin surmené qui vivait à un rythme effréné depuis des années a remarqué une différence notable dans sa vie, et a affirmé que c'était l'exercice le plus bénéfique qu'il connaissait.

Déterminez pour commencer une période de temps spécifique pour ne faire qu'une chose à la fois. Au début, une journée convient. Pendant cette journée, il faudra concentrer votre attention sur chaque activité individuelle. Peut-être devrez-vous ralentir le rythme, mais les choses que vous ne pourrez pas faire finiront peut-être par vous sembler superflues. Vous serez cependant plus efficace dans ce que vous accomplirez et y prendrez davantage de plaisir.

Au cours de cette journée, vous pourriez par exemple éviter d'allumer la radio ou la télé dès votre réveil, jusqu'à ce que vous soyez prêt à y prêter pleinement attention. Dans la douche, sans radio bien sûr, concentrez-vous sur les sensations délicieuses que vous procure l'eau chaude qui coule le long de votre corps puis sur les caresses rugueuses de la serviette qui vous sèche. Une douche peut être une corvée ou un plaisir suave, selon l'attention que vous lui portez.

Pendant que vous préparez le petit déjeuner, ne faites rien d'autre. Pendant que vous le mangez, concentrez-vous pleinement. Éteignez la radio ou la télé, mettez de côté le journal. Prenez simplement plaisir au repas, humez-en l'odeur, savourez les goûts, les textures. À la fin du repas, allez-y, lisez enfin le journal!

Au téléphone, offrez à votre interlocuteur votre entière attention. Si quelqu'un vous parle, éteignez la télé ou laissez de côté votre lecture et prêtez-lui une oreille attentive. Optez pour les petits restaurants exempts du tintamarre assourdissant des lieux à la mode, où vous pourrez savourer tranquillement votre repas et entretenir une vraie conversation.

À la fin du jour, vous aurez peut-être moins écouté la radio et la télé, et passé un ou deux coups de fil de moins. Ces pertes insignifiantes seront largement compensées par les bienfaits apportés par cet exercice. Vous aurez l'impression d'être moins agité et éparpillé, du fait d'avoir été pleinement présent à chaque activité. La journée vous aura paru plus appréciable.

Ces avantages vous inciteront à appliquer l'exercice à de plus nombreux aspects de votre vie, à renoncer aux distractions stériles pour aller aux priorités et à ce qui a du sens. Cet exercice est à la base de la « simplicité volontaire », d'un mode de vie dénué d'activités et de possessions superflues, extérieurement frugal et pourtant intérieurement fertile. Il faut travailler fort pour réussir à résister aux séductions qui fragmentent la vie moderne, mais les fruits méritent largement l'effort.

2^e EXERCICE

LE QUOTIDIEN SE CONVERTIT AU SACRÉ

On peut aussi choisir d'accorder une attention spéciale à des activités spécifiques, par exemple, ouvrir la porte, répondre au téléphone ou conduire la voiture. Lorsqu'on les assimile à la quête de l'éveil spirituel, des routines en apparence insignifiantes prennent le caractère de rituels sacrés menant à la sérénité et à la concentration.

Choisissez pour commencer une activité particulière, par exemple, l'ouverture des portes, et déterminez une période de temps pendant laquelle vous vous y livrez avec un maximum de vigilance. Ainsi, vous éviterez d'arracher les portes toute la journée pour vous y engouffrer sans réfléchir. Il faudra plutôt faire une courte pause devant chacune, le temps de respirer profondément. Tendez délicatement la main vers la poignée, sentez sa texture dans la main, tournez-la puis entrouvrez la porte doucement. Entrez, puis refermez lentement derrière

vous. Pour le coût dérisoire de quelques secondes, vous aurez gagné un peu de calme, ramené votre attention à l'instant présent, et converti une routine dénuée de sens en un rituel réfléchi et sacré.

Faites de même avec la conduite automobile. Plutôt que de sauter dans la voiture et de démarrer en trombe avec la musique à tue-tête, tentez cet exercice. Installez-vous derrière le volant et prenez quelques respirations profondes. Dites-vous que vous souhaitez assimiler ce trajet à votre pratique spirituelle. Puis, roulez calmement, attentivement, en prenant plaisir au paysage, conscient que ce trajet contribue à votre Éveil. Plusieurs personnes rapportent que cette façon de conduire offre un instant de répit, une sécurité accrue, et le plaisir en prime.

Ce type d'exercice permet de constater que toute activité ordinaire peut devenir rituel sacré et moment d'Éveil. La sagesse juive confirme : « Tout acte naturel, s'il est sanctifié, conduira à Dieu. »

Pour consacrer ses actes à l'Éveil, on peut s'inspirer des écrits de Frère Laurent traitant de la manière d'employer les gestes quotidiens comme pratique spirituelle. On sait peu de choses au sujet de cet humble moine ayant vécu au XVII^e siècle en France, sauf qu'il était fantassin avant d'entrer au monastère. Il se décrit comme un homme maladroit qui cassait tout, un avis partagé par ses supérieurs. Gauche et sans talent particulier, il dut se contenter d'être chargé du récurage des casseroles à la cuisine.

Frère Laurent ne considérait toutefois pas que son labeur le détournait de la vie spirituelle, ni que c'était une corvée dont on se débarrasse en toute hâte pour pouvoir se consacrer à la prière. Il décida plutôt d'employer sa tâche, ou toute autre activité, comme l'occasion de se rappeler Dieu. Il passait son temps à focaliser son attention.

J'ai renoncé pour l'amour de Dieu à tout ce qui n'était pas Lui... préservant mon esprit pour sa sainte présence et me la remémorant chaque fois que je m'apercevais avoir été distrait de Lui. Je continuai malgré les embûches dans ma pratique, sans me troubler ni me soucier des distractions involontaires auxquelles je succombais parfois. Je n'en persévérais pas moins dans ma pratique tout le jour, autant que pendant les périodes de prière.

Après plusieurs années passées à cette pratique, les effets s'en manifestèrent si clairement que même l'abbé vint le consulter. Frère Laurent put enfin offrir ses conseils :

Pour moi, les moments d'activité ne diffèrent en rien des périodes de prière ; dans le vacarme et le tumulte des cuisines, où s'activent plusieurs personnes, je possède Dieu avec autant de sérénité que si j'étais agenouillé durant la messe.

3^e EXERCICE

LES INTERRUPTIONS COMME SIGNAUX D'ALARME

Le cours d'une journée normale est encombré d'interruptions, de contretemps anodins. Le téléphone sonne au milieu d'une conversation passionnante, le bébé se met à pleurer lorsque vous êtes en train de finir un livre fascinant, le patron intervient dans le cours d'un projet urgent. Nous réagissons souvent par automatisme, à peine conscients, vaguement agacés ou anxieux, et traitons l'interruption simplement comme une distraction.

Les interruptions peuvent cependant être considérées comme des dispositifs d'alerte. Si le bébé pleure, prenez le temps de vous détendre, de vous libérer de votre agacement. Ainsi, vous vous montrerez plus calme et attentif. En laissant sonner le téléphone plus longtemps, prenez un instant pour respirer et du coup, être plus présent à la conversation.

Thich Nhat Hanh est un moine vietnamien en nomination pour le prix Nobel en raison de sa remarquable œuvre de paix. Les membres de son centre en France doivent prendre deux respirations avant de répondre au téléphone. Tout appel reçoit une réponse complètement attentive, calme et consciente.

Pour le présent exercice, choisissez une ou deux interruptions fréquentes, puis une période de temps, une journée ou une semaine, pendant laquelle vous les convertirez en signaux d'alerte. Déterminez la façon dont vous répondrez à ces signaux. S'il s'agit du téléphone, peut-être choisirez-vous, à l'exemple des gens du monastère de Thich Nhat Hanh, de respirer profondément avant de répondre. Personnellement, j'attache une petite note au téléphone comme rappel. Bien sûr, il m'arrive plusieurs fois de sauter sur l'appareil sans réfléchir, mais quelquefois je vois

la note qui me rappelle de me calmer avant de prendre l'appel. Après avoir consacré des efforts à une interruption en particulier pendant un certain temps, il est bon d'en choisir ou, mieux encore, d'en ajouter une autre.

La pause qui respire

Maintes traditions affirment qu'il existe une connexion étroite entre la respiration, l'esprit et la force vitale. L'attention sur le souffle est l'un des exercices contemplatifs les plus répandus au monde; cet exercice forme la base du yoga. Quelques-unes de ces méditations sont d'une exquise simplicité; elles peuvent s'accomplir en tout temps.

4^e EXERCICE TROIS RESPIRATIONS

Centrez immédiatement votre attention sur votre souffle. Respirez trois fois, lentement et profondément à l'inspiration. Et relâchez à l'expiration. Vous vous sentez mieux? Pas surprenant!

L'ajout de quelques paroles similaires à celles que suggère Thich Nhat Hanh augmentera encore le plaisir et la détente que procure l'exercice. Prenez quelques respirations maintenant et pensez à chacune :

J'inspire, je souris,
J'expire, je relâche.
Quel instant merveilleux!

Vous pouvez encore employer une variation où chaque inspiration et chaque expiration s'accompagnent d'une ligne :

Inspiration, expiration,
Calme, profond,
sourire, détachement.

Libre à vous de choisir les paroles. Ces méditations offrent en outre le plaisir d'expérimenter pour découvrir ce qui fonctionne le mieux pour nous. Après des années de pratique, je

m'émervaille toujours du bien immense que font quelques respirations conscientes.

5^e EXERCICE LE SOUFFLE DES JOURS

Quelques courtes méditations sur la respiration au cours de la journée sont aptes à la transformer. On peut les insérer à des intervalles réguliers, ou encore choisir de les appliquer pendant les transitions ou lors d'une crise. Quelques respirations lucides avant que les enfants ne rentrent de l'école ou avant une entrevue avec le patron vous éviteront de sombrer. De même, s'accorder quelques respirations apaisantes constitue une excellente façon d'aborder chaque nouvelle heure. Une ou deux minutes suffisent à évacuer les tensions accumulées au cours de l'heure précédente, et à entamer l'heure qui vient avec un esprit limpide et rafraîchi. En ce qui me concerne, je constate que deux minutes par heure suffisent pour ensoleiller toute ma journée.

6^e EXERCICE CONCENTRATION PROLONGÉE SUR LE SOUFFLE

Concernant les facteurs intérieurs,
je n'en vois aucun qui soit aussi
précieux que l'attention juste.

LE BOUDDHA

Les deux exercices précédents étaient des méditations ponctuelles de quelques secondes, rafraîchissantes, qui font merveille contre le stress. La concentration véritable requiert toutefois une pratique prolongée. La méditation qui suit, l'une des plus répandues au monde, permet donc de pousser plus loin ces exercices. Il s'agit ici de l'un des trois exercices qui exigent une pratique sur une période de plusieurs semaines, ou davantage, avant qu'on puisse noter des progrès significatifs. Cependant, quiconque fait l'essai de cette méditation, ne serait-ce qu'une fois, en sentira les bienfaits.

Pour commencer, installez-vous dans un lieu confortable où vous ne serez pas dérangé. Mieux vaut déterminer à l'avance le

laps de temps que vous consacrerez à l'exercice. Au tout début, de 10 à 20 minutes constituent un objectif raisonnable.

Observez votre posture corporelle : le dos doit être droit, et la tête ne doit s'incliner ni vers l'avant ni vers l'arrière. Sur une chaise, un oreiller placé derrière le bas du dos permet de soulager la tension musculaire dans cette région et de soutenir la posture. Tournez votre attention sur le reste du corps et détendez-vous au maximum.

Prenez quelques respirations profondes qui contribueront au processus de relaxation. À l'inspiration vous participez activement à faire entrer l'air en vous et à l'expiration, lorsque vous relâchez l'air, vous vous décontractez. Avec chaque respiration, libérez toute tension, en vous laissant envahir par une détente croissante.

Puis, portez attention au souffle lui-même. Remarquez que les deux sensations prédominantes se situent probablement au niveau des narines, l'entrée et la sortie de l'air, et au niveau de l'abdomen, qui se gonfle et s'abaisse, alternativement. Centrez votre attention sur l'une de ces régions. Suivez les modulations des diverses sensations au fil du trajet du souffle entrant et sortant, et au repos entre deux cycles.

Bientôt, vous vous surprendrez allant à la dérive au fil d'un flot de pensées, de rêveries ; le souffle, et même votre méditation, seront loin derrière. Ce processus est normal. Il nous indique simplement le degré d'agitation qui éloigne constamment notre esprit de la réalité. La cure est heureusement fort simple. Ramenez tout doucement votre attention sur les sensations du souffle. Cent fois encore, vous succomberez à la distraction, cent fois il faudra en prendre conscience.

L'exercice tient dans ce point : l'esprit dérive inconsciemment, et vous retournez consciemment au point sur lequel vous vous concentrez. Ne passez pas de jugement sur l'état de votre esprit pour ces errances mentales. Maintenez une douce bienveillance et un respect à cet égard, et ramenez simplement l'attention sur le souffle.

Rien d'autre n'est requis. Il n'est pas nécessaire de livrer un combat avec le mental, ni de vous soucier de vos succès ou de vos échecs. Restez décontracté, laissez l'attention reposer sur les sensations du souffle, et si elle se disperse, ramenez-la à son

objet. La méditation consiste à apprivoiser l'esprit. Selon Sri Aurobindo, le secret tient en ceci :

Essayez encore et encore, avec persistance. Et avant tout, ne faites pas l'erreur de lutter avec l'esprit.

Pour conclure la session, ouvrez doucement les yeux et laissez votre regard balayer la pièce. Peut-être constaterez-vous que vous jouissez d'une vision plus précise, que les couleurs semblent plus vives. Ayez soin de ne pas vous lever précipitamment pour vous plonger de nouveau dans le surmenage. Quittez lentement votre siège et tentez de préserver la quiétude et la clarté acquises dans vos activités.

7^e EXERCICE

PREMIER SOUFFLE, DERNIER SOUFFLE

Après avoir accompli cette méditation sur le souffle à plusieurs reprises, vous pouvez essayer deux variations intéressantes.

Imaginez que vous êtes un nouveau-né qui vient de faire son entrée dans le monde. Fraîchement libéré de la matrice, vous êtes sur le point de prendre votre première respiration. Chaque nouvelle respiration porte la vie. Attardez-vous avec délice à l'expérience.

Imaginez maintenant que vous avez atteint le terme de votre existence. Vous êtes à l'agonie et chaque respiration pourrait être la dernière. Accordez-lui pleinement votre attention et employez-la pour vous détendre et évincer la peur, l'attachement, les préoccupations. Avec chaque respiration, lâchez prise.

Voilà un excellent exercice générique, ainsi qu'une excellente préparation au moment de la mort. Un jour viendra où nous aurons à rendre le dernier souffle. À ce moment crucial, la sérénité et la stabilité résultant de notre pratique de la méditation détermineront la qualité de notre mort.

LES SONS SACRÉS

Les méditations faisant usage de sons sacrés sont très répandues de par le monde. Le judaïsme, le christianisme, l'hindouisme emploient un verset sacré ou le nom de Dieu, et unissent ainsi

la méditation et la prière. Le nom de Dieu s'avère d'une puissance évocatrice remarquable.

8^e EXERCICE RÉPÉTER LE NOM DE DIEU

Le souffle qui ne répète pas le
nom de Dieu est pure perte.

KABIR,
mystique soufi du VI^e siècle

Déterminez la durée que vous souhaitez attribuer à cet exercice ; 10 ou 15 minutes conviennent pour commencer. Si vous pratiquez cette méditation sur plusieurs jours ou des semaines, allongez les sessions comme bon vous semble. D'aucuns aiment à mettre un réveil, d'autres préfèrent avoir une horloge bien en vue.

Tout comme pour la méditation sur le souffle, installez-vous confortablement en gardant le dos droit. Détendez le reste du corps, puis commencez à répéter le nom de Dieu que vous préférez, *Dieu, Allah, Père, Seigneur, Divine mère, Shiva*. Un murmure au début peut progressivement s'atténuer en une répétition silencieuse.

Inutile d'essayer de provoquer une expérience. Contentez-vous de répéter le nom lentement, doucement, encore et encore, et laissez les bienfaits s'immiscer en vous. Vous découvrirez bientôt que « le nom de Dieu ne peut être entendu sans évoquer de réponse, ni répété sans que l'esprit ne lui fasse écho ». Par sa pratique de nombreuses religions, Ramakrishna était en mesure de déclarer que tous les Noms révélés de l'unique Réalité possèdent un irrésistible pouvoir de sanctifier.

Un enseignement chrétien contemporain nous offre une merveilleuse description de ce type de méditation :

Répétez le nom de Dieu, encore et encore. Oubliez tout autre nom que le Sien. N'entendez rien d'autre. Laissez toutes vos pensées s'amarrer à cette répétition. Le nom de Dieu devient notre unique pensée, notre unique parole, notre unique préoccupation, notre unique désir, l'unique son doué de sens, le

nom unique de tout ce que nous souhaitons voir. Demeurez en silence, et laissez Son nom occuper entièrement votre esprit. Que toute pensée s'apaise, à l'exception de celle-ci. Tournez-vous vers le nom de Dieu pour votre salut. Il vous est donné.

9^e EXERCICE LA PRIÈRE CONTEMPLATIVE

La prière est généralement conçue comme une requête adressée à Dieu ou comme un dialogue avec lui. La prière contemplative prend une forme différente où la répétition d'un mot, d'un énoncé ou d'une phrase prédomine. Les mots sont choisis librement ; seul leur caractère spirituel importe, ainsi que leurs effets positifs sur le cœur et l'esprit. Certains préféreront des termes tels *amour*, *paix* ou *grâce*. D'autres choisiront une pensée tirée d'un texte sacré. La tradition chrétienne a de tout temps préféré la prière du cœur : « Seigneur Jésus Christ, ayez pitié de moi. »

La présente technique est similaire à la méditation sur le nom de Dieu. Répétez une phrase, encore et encore, soit avec les lèvres à voix basse, ou en silence mentalement. Ici également, évitez l'effort ou la tension. Ramenez simplement l'attention à la phrase, et laissez les effets de la prière imprégner votre cœur et votre esprit.

Dans le domaine de la méditation, les expériences individuelles varient largement. D'une part, des émotions ou des souvenirs douloureux peuvent faire surface. D'autre part, il y aura peut-être des périodes de sérénité et de tranquillité immuable.

Les deux pôles de l'expérience sont valables. La méditation dégage le subconscient de ses vieux conflits où ils dormaient dans l'ombre. À la lumière de la lucidité, ils se résolvent. Il faut alors continuer à répéter le son sacré plutôt que de s'empêtrer dans ces conflits ou de s'en soucier. Une telle pratique permet d'adopter une attitude propice à la guérison.

L'esprit deviendra parfois d'un calme immobile, à tel point que toute pensée, y compris le son sacré, cesseront. De tels épisodes sont précieux ; ils présentent une option alternative : par un léger effort de volonté, vous pouvez recommencer la récitation du son sacré de façon qu'il se perpétue sans cesse jusqu'à

la fin de la session. C'est là la méthode que proposent les méditations employant les mantras ou celle de la prière du cœur. Pour leur part, la Méditation Transcendantale et la prière du cœur des chrétiens proposent de reposer naturellement en cet esprit silencieux. Cette quiétude mentale lève le voile sur les expériences mystiques du sacré, au-delà des pensées et des images. La Méditation Transcendantale désigne ces expériences « conscience transcendantale » alors que la prière centralisante désigne « la présence de Dieu ».

LE TRAIN-TRAIN DU MYSTIQUE

Établir une routine contemplative quotidienne s'avère extrêmement avantageux. L'esprit exempt de distractions et d'exigences peut se livrer au repos, se soustraire aux désirs futiles, et se poser sur ce qui est vraiment important.

Durée et fréquence des sessions

Quelle durée devraient avoir ces sessions contemplatives et à quelle fréquence les accomplir ? En règle générale, longtemps et fréquemment, mais il est préférable de commencer avec des engagements légers et flexibles, plutôt que d'échafauder des plans grandioses voués à l'échec. Pour débiter, il est sage de méditer de 10 à 15 minutes par jour, 5 jours par semaine ; par la suite, ces périodes pourront être augmentées à votre gré. Il importe surtout d'établir une routine quotidienne de méditation. Plusieurs considèrent le petit matin comme un moment privilégié, car l'esprit est alors paisible, réceptif, et la méditation ou la prière influencera la journée qui vient.

Il faudra découvrir ce qui vous convient le mieux et y adhérer. Comme pour toute pratique, une discussion avec un ami expérimenté ou avec un maître pourra vous éclairer sur la voie de la découverte de l'esprit.

Les progrès sur la voie

La contemplation et la méditation sont des aptitudes, elles s'acquièrent avec le temps. Pour la plupart des pratiquants, les bienfaits se manifestent lentement, mais s'accumuleront avec le

temps. Les premiers jours ou semaines, la pratique pourra sembler quelque peu superficielle et ingrate. Mais il faut s'engager à continuer pendant une période de temps précise, au moins un mois, pour permettre à la méditation de porter ses fruits et pour en faire vraiment l'expérience.

Tout comme pour un instrument de musique, il faut d'abord apprendre à produire les notes individuellement, une tâche plutôt assommante. Après quelques semaines, on commence à combiner les notes en une musique à peu près audible. Les mélodies s'harmonisent avec le temps, et jouer de l'instrument devient un plaisir, autant pour soi que pour les autres.

En ce qui concerne la contemplation, la méditation ou la prière, le plaisir s'accroît avec le temps, jusqu'à devenir une source de délices, pour soi et pour les autres.

CHAPITRE 21

LES GRANDES RÉALISATIONS DE LA CONCENTRATION ET DE LA SÉRÉNITÉ

Lorsque par la pratique du yoga cesse l'agitation mentale et que s'apaise l'esprit, l'Atman [le Soi] est réalisé. Cet achèvement comble tous les souhaits, entièrement. Dès lors, on connaîtra la félicité infinie que seul un cœur purifié goûte, et qui est au-delà du domaine des facultés sensorielles.

BHAGAVAD-GITA

À mesure que s'approfondit la pratique spirituelle, la concentration et la quiétude se développent. Elles débouchent sur une paix profonde et immuable que le Bouddha appelait la forme suprême du bonheur. Les chrétiens disent : « la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence ». Portail sur le sacré, cette paix du mental focalisé, inébranlable, afflue naturellement vers la Source.

L'humanité fit cette découverte primordiale très tôt : l'esprit tranquille, concentré, est prêt à l'Éveil. Parmi les textes sacrés de

l'Inde, le *Rig Veda* fut écrit il y a trois mille ans. Le *Rig Veda* contient des milliers de strophes, dont la plus célèbre est celle-ci :

Amenons notre esprit à reposer en la glorieuse Vérité divine.

Ainsi, l'essence du yoga consiste à amener notre esprit au repos. Occupant le cœur des traditions de l'Inde, le yoga allie l'éthique, la méditation et le contrôle du corps, du souffle et de l'esprit. Le premier classique sur le yoga débute comme suit : «Le yoga est l'apaisement des vagues de l'esprit.» De même, la *Bhagavad-Gita* chante :

Ceux qui ont atteint la quiétude grâce à la pratique des disciplines spirituelles le rencontreront [Dieu] en leur propre conscience.

Les religions occidentales ont abouti à la même conclusion. La Torah incite à rester silencieux pour connaître Dieu. Les contemplatifs chrétiens disent que «le chemin qui mène aux Cieux est celui de la parfaite quiétude».

LA CONCENTRATION ININTERROMPUE

Quand notre capacité de concentration est stable, nous abordons chaque instant avec lucidité et attention. Cette aptitude culminera éventuellement en une pratique ininterrompue où chaque moment prend la forme d'une occasion d'Éveil. Cette pratique immuable est le but suprême que visent les religions. Le Coran recommande d'être constant dans la prière ; saint Paul ainsi que Ramakrishna nous incitent à prier sans relâche. Selon ce dernier :

Ce qu'il faut, c'est prier sans cesse afin d'accéder à un état où le message sacré s'amalgame parfaitement à chaque souffle, à chaque pensée, à chaque perception.

À ce stade, la concentration est constante, indéfectible, et la pratique cesse d'être une activité accomplie à des moments choisis : elle se prolonge en tout geste et en tout temps. Sri Aurobindo affirme qu'elle est l'art par lequel on transforme la vie entière en un yoga ininterrompu. Le judaïsme soutient que chaque instant devient imprégné de la conscience de Dieu.

Un humble paysan russe ayant vécu au XIX^e siècle nous offre un superbe exemple de la puissance de la prière perpétuelle. On sait peu de choses de cet homme doué d'une fervente piété, pas même son nom. Un jour, il entendit citer saint Paul : «Priez sans relâche.» Il s'interrogea pendant plusieurs années sur la façon d'y parvenir jusqu'à ce qu'il quitte son foyer, peu après la mort de sa femme, pour devenir pèlerin errant à la recherche d'un maître. Sa quête resta vaine pendant plusieurs mois. Mais en circulant d'un village à l'autre, il rencontra un jour un moine qui lui enseigna la prière du cœur à laquelle il devait vouer le reste de son existence. Des années durant, il erra dans les contrées sauvages de la Russie en récitant continuellement la prière du cœur ; elle en vint même à habiter ses rêves. La pratique continue fit de lui une opulente fontaine d'amour et une source d'inspiration pour tous ceux qui prirent connaissance de ses écrits :

La prière du cœur me rendait heureux comme je ne pensais pas qu'on pût l'être sur terre, et je me demandais comment les délices du royaume des cieux pouvaient être plus grands que ceux-là. Ce bonheur n'illuminait pas seulement l'intérieur de mon âme ; le monde extérieur aussi m'apparaissait sous un aspect ravissant, tout m'appelait à aimer et à louer Dieu.

Voilà l'apothéose de la pratique de la concentration, la pratique qui permet d'entraîner, de subjuguier le singe indompté qu'est l'esprit et qui, bientôt, en fera un esprit focalisé, clair et serein. L'Inde dépeint cette évolution de la faculté de concentration et ses effets d'apaisement en la comparant au flot d'une rivière.

Au début, les pratiquants sentent que l'esprit est comme une cascade, bondissant de pierre en pierre, rugissante et tumultueuse, impossible à subjuguier ou à contrôler. À mi-chemin, l'esprit est tel un vaste fleuve, paisible et doux. À la fin, ses limites s'étendent à perte de vue, et ses profondeurs s'abîment insondables, disparaissant en un océan qui est à la fois le but et la Source.

L'esprit concentré est non seulement serein et vaste, mais il possède en outre la clarté. À l'image de l'eau immobile, translucide et miroitante, l'esprit apaisé et clair reflète le monde avec exactitude. Chuang Tseu observait :

L'eau tranquille est pareille à un miroir. Et si l'eau, par sa quiétude, est translucide, combien plus la faculté mentale? L'esprit du sage au repos sera le miroir de l'univers.

L'esprit tranquille est un miroir translucide où sont réfléchis le monde et notre être. Libérés des impératifs des besoins compulsifs, de la turbulence des émotions douloureuses, des perturbations dues aux manquements à l'éthique et des errances de l'attention, nous sommes désormais en mesure d'approcher la vision sacrée.

CINQUIÈME DISCIPLINE

ÉVEILLER LA VISION SPIRITUELLE

VOIR ET RECONNAÎTRE
LE SACRÉ EN TOUT

Partout où vous regardez, là
se trouve le visage de Dieu.

LE CORAN

CHAPITRE 22



LE POUVOIR GUÉRISSEUR DE LA PERCEPTION LUCIDE

L'homme authentique voit ce que
l'œil perçoit sans y ajouter ce qui
n'y est pas.

CHUANG TSEU

Le Talmud observe que nous percevons la réalité selon ce que nous sommes. La totalité de notre expérience est filtrée par notre esprit. En outre, l'esprit sauvage n'en fait qu'à sa guise : nos perceptions sont assujetties à nos désirs, nuancées par nos émotions et influencées par le fait que notre attention est dispersée. Ce qui nous apparaît extérieurement est un reflet de ce qui nous habite. En conséquence, nous avons de nous-mêmes et du monde une perception inexacte, barbouillée.

Des millénaires durant, sages, philosophes, poètes et plus récemment les psychologues ont confirmé le phénomène. Le Bouddha posait le diagnostic d'une « absence d'esprit », qui fait référence à notre vie à demi-consciente à cause de notre perception voilée et de notre vision spirituelle assoupie. Les psychologues acquiescent : « L'absence d'esprit se produit dans un

nombre plus important de circonstances et affecte nos vies beaucoup plus que nous ne le croyons.»

LES CONSÉQUENCES DE L'INCONSCIENCE

Une vie sans vision spirituelle aucune est lourde de conséquences. Ce que nous apportent les diverses situations dépend de l'attention que nous leur portons et la qualité de notre expérience repose sur la qualité de notre perception.

Nous n'accordons souvent aux circonstances qu'une fraction de notre attention. Voguant de souvenirs passés à des projections futures, nous traversons l'existence en somnambules ; cette attitude implique l'absence d'esprit, l'aliénation, l'automatisme et l'illusion.

L'absence d'esprit

Le présent est le seul temps possible. Un poète inconnu écrivit :

Le passé s'est enfui.
L'avenir demeure un mystère.
L'instant même est une bénédiction.
C'est pourquoi on l'appelle « présent ».

Malheureusement, nous avons très peu d'ouverture à l'instant présent. Il en résulte des conséquences anodines, par exemple de perdre ses clés. Cependant, il y a également des conséquences gravissimes comme le fait de débouler inconsciemment à travers une existence qui sombre dans l'oubli avant même d'avoir été vécue.

Les symptômes de cette absence d'esprit sont bien connus. Absorbés dans un livre, nous nous rendons compte soudainement que des dernières pages, nous n'avons rien enregistré ; en refermant la porte de la voiture, nous apercevons les clés à l'intérieur ; nous ne conservons comme souvenirs d'une conférence que quelques bribes de nos propres rêveries. En groupe, nous perdons des pans entiers de conversations, sans parler des indices émotionnels subtils qui sont à la base des aptitudes en communications interpersonnelles. Ces absences ne sont pas attribuables au manque de concentration. Lors de ces moments perdus, notre degré de distraction est tel que nous n'avons pas conscience du présent.

L'aliénation à soi-même

Que gagnerons-nous à traverser l'espace jusqu'à la lune si l'abysse qui nous sépare de nous-mêmes reste infranchissable? C'est là le plus important des voyages de découverte, sans lequel tout le reste sera non seulement vain, mais catastrophique.

THOMAS MERTON

L'aliénation sociale et économique est un sujet très discuté, avec raison car il s'agit de problèmes graves. Mais il existe un problème plus sérieux et plus répandu encore : l'aliénation à soi-même. Nous sommes étrangers à nous-mêmes : notre esprit, notre vie intérieure nous demeurent voilés, notre identité et notre nature véritables nous échappent. De ce fait, nous nous identifions aux aspects extérieurs superficiels de notre personne, surtout au corps. Nous avons la certitude de n'être qu'un ego enrobé de peau. Le bouddhisme désigne sous l'expression «vue erronée» cette méprise sur l'identité ; le yoga parle pour sa part d'identification avec les facultés sensorielles ; et le christianisme déplore l'oubli de notre nature véritable à l'image de Dieu (*imago dei*). Les psychologues s'accordent à dire que nous sommes complètement dissociés de nous-mêmes. James Bugental, mon thérapeute, affirme :

Le malaise psychologique qu'éprouvent tant de gens est attribuable en grande partie à cet exil de notre patrie, le monde intérieur de notre expérience subjective... Cette patrie repose en nous, et là nous régnons en souverains. Jusqu'à ce que nous en fassions à nouveau la découverte, chacun d'une manière qui lui est unique, nous sommes condamnés à errer en quête d'un sanctuaire dans le monde extérieur, là où il n'existe pas.

L'automatisme

Les grandes religions affirment que plusieurs décennies passées à vivre à demi-conscient ont façonné des habitudes aujourd'hui fortement enracinées. Nous sommes pratiquement des automates déambulant à travers les routines de la vie en somnolant. Selon l'économiste bouddhiste Schumacher :

Une observation attentive révèle que la plupart d'entre nous se comportent et agissent, en général, machinalement. La faculté d'autoperception propre à l'humain reste assoupie et les êtres humains, à l'instar de l'animal, agissent avec plus ou moins d'intelligence et seulement en réaction aux diverses influences qui les atteignent. L'homme n'accédera à l'état de libération que lorsqu'il fera usage de son pouvoir d'autoperception. Dès lors, il vivra plutôt que d'être vécu.

Outre les conditionnements automatiques, l'absence mentale imprime des conditionnements malsains. La fatigue et une lucidité brouillée font souvent apparaître en nous les pires traits. Dans de telles circonstances, nous réagissons normalement avec inquiétude ou impatience, et régressons vers des comportements infantiles. Les moments d'absence mentale sont particulièrement propices aux expressions d'intentions malfaisantes ou d'émotions malsaines. La psychologie bouddhiste soutient que ces expressions ont cours *seulement* lors de périodes d'absence mentale.

La vie est illusoire

Il résulte de toutes ces distorsions que notre état de conscience «normal» est sérieusement détérioré et douloureux. C'est ce que les grandes religions appellent rêve, illusion, *maya*, un état de conscience voilé selon l'islam et le christianisme. Saint Paul parle du voile qui recouvre notre esprit, et l'islam multiplie ces voiles jusqu'au nombre de 70 000.

Les philosophes, poètes et psychologues ont entretenu des idées similaires. En Occident, Platon disait que notre vie se déroule comme dans une grotte où nous prenons les ombres pour la réalité. William Blake dépeignait l'homme regardant au travers des «fissures étroites de sa grotte». Le psychologue Charles Tart suggère que nous vivons au sein d'une transe consensuelle, beaucoup plus endémique, puissante et artificielle que l'état d'hypnose, et d'une nature aussi délirante. Diverses métaphores pour un même message.

LES AVANTAGES DE LA PLEINE CONSCIENCE

Exercez une vigilance sans relâche à l'endroit de vos gestes, de vos pensées. Pour ainsi imprimer votre immortalité à tout événement de votre quotidien.

ABD'UL KHALIQ GHIJDEWANI,
sage soufi du XIII^e siècle

La concentration permet de focaliser l'attention sur un objet désiré, alors que la présence d'esprit est propice à son analyse en toute sensibilité. La vie pleinement consciente implique une lucidité accrue accordée à chaque occupation, une présence à l'instant et une compréhension des éléments subtils qui nous échappent le plus souvent. La pleine conscience apporte cinq types de bienfaits. D'abord, une perception lucide des rapports humains, du monde qui nous entoure et de l'univers qui nous habite. De plus, la pleine conscience nous affranchit de l'automatisme et assainit l'esprit.

1. *Sensibilité dans les rapports personnels*

La pleine conscience favorise une présence à chaque personne rencontrée, une sensibilité accrue à ses sentiments et aux messages que recèlent ses attitudes corporelles subtiles et les inflexions de sa voix. Nous pouvons dès lors être à l'écoute de ses intentions, de ses émotions, et éprouver une plus grande empathie à l'égard de ses difficultés. Il s'agit de la base de la sociabilité pour quiconque souhaite jouir de bons rapports personnels. L'empathie est une qualité d'importance, et les études prouvent que la méditation est l'une des méthodes aptes à l'affiner.

2. *Affinement des facultés sensorielles*

Une opinion erronée circule dans les milieux spirituels à l'effet qu'il faille renoncer aux plaisirs sensoriels. En vérité, deux impératifs s'imposent :

- se défaire de l'*attachement* aux plaisirs sensoriels ;
- affiner les facultés sensorielles.

Il n'est pas absolument nécessaire de renoncer aux plaisirs des sens, mais il faut vraiment répudier notre attachement à ces

derniers. Tôt ou tard, tout attachement en vient à causer de la souffrance, et les attachements sensoriels ne font pas exception. En l'absence de désirs compulsifs, libre à nous de goûter ces plaisirs sans crainte, ni inquiétude.

Il faut également affiner les sens en appliquant aux diverses expériences une acuité et une vigilance attentives, tolérantes, pénétrantes. Les chrétiens emploient l'expression «sacrement de l'instant présent» pour désigner cette pratique, et certains soufis déclarent: «L'acte d'adoration par excellence est la vigilance attentive à l'instant présent.» La présence de l'esprit permet de capter et d'apprécier les myriades de nuances de la sensation: les arômes et goûts délicats des aliments, les rythmes souterrains de la musique, le tableau coloré d'un paysage. La vigilance est l'antidote par excellence à l'absence d'esprit, elle prévient les petites catastrophes au quotidien, par exemple, d'oublier où la voiture est garée. Les études faites auprès de gens qui pratiquent la méditation au sujet de la présence d'esprit montrent qu'ils répondent aux stimuli externes plus rapidement et avec une sensibilité plus fine que ceux qui ne la pratiquent pas. Ces gens rapportent une conscience intensifiée de leurs mondes intérieurs et des fonctionnements de leur esprit. Patañjali remarquait:

Cette méditation fait naître la clarté intuitive, et un sens affiné de l'ouïe, du toucher, de la vue, du goût et de l'odorat.

L'affinement des sens procure trois bienfaits majeurs:

- D'abord, l'appréciation et le plaisir découlant de chaque expérience sont multipliés.
- En second lieu, le désir compulsif diminue puisque l'expérience acquiert une richesse prononcée et procure un sentiment de satiété pleine; à la faim insistante qui cherche la quantité se substitue donc l'appréciation raffinée de la qualité.
- Et finalement, l'affinement des sens procure un excellent entraînement mental propice à l'épanouissement de qualités bénéfiques, par exemple la concentration et la quiétude. Patañjali dit que l'expérience de degrés plus subtils des facultés sensorielles témoigne de l'esprit apaisé.

3. *Connaître son esprit*

Ô chercheur, sache que la voie de
la Vérité est en toi.

LE SHEIK SOUFI BADRUTDIN

L'épanouissement de la pleine conscience permet de contempler avec précision le monde extérieur, mais aussi l'univers intérieur. Les brouillards de l'inconscience se lèvent, dévoilant des mystères à la conscience. Révéler l'inconscient à la conscience fut précisément l'objectif de la psychothérapie profonde depuis Freud, ainsi que la quintessence même de beaucoup de pratiques contemplatives depuis des millénaires. Mais la conscience méditative peut pénétrer bien au-delà des couches atteintes par la psychothérapie.

La méditation se subdivise en deux types distincts. Le premier type, la méditation de concentration, a été abordé à la section précédente. Ces méditations concentrent et apaisent l'esprit en contraignant l'attention sur un objet spécifique, tel que la respiration ou un mantra. Le second type, la méditation analytique, permet à l'attention de se déplacer d'un objet à l'autre et s'attarde à procéder à une exploration détaillée des diverses expériences. Les méditations de concentration fournissent une fondation pour les méditations analytiques. Alliées l'une à l'autre, elles contribueront à l'Éveil de la vision spirituelle et permettront de saisir l'esprit dans son fonctionnement et ses profondeurs.

En l'absence d'un entraînement de la conscience, nous demeurons étrangers à nous-mêmes, prisonniers d'une dynamique subliminale : assujettis à des motifs subconscients et dirigés par des pensées et des convictions souterraines. Cette méditation sous le microscope nous permet de reconnaître la dynamique inconsciente qui gouverne notre vie et nous réduit à l'état d'automates à moitié conscients, et de nous en libérer. Sri Nisargadatta dit ceci sur le but de la méditation :

Nous connaissons l'univers extérieur des sensations et des actions. Mais le domaine intérieur des pensées et des sentiments reste un mystère. Le rôle premier de la méditation est de devenir conscient de cette vie secrète, de se familiariser avec elle. Le but ultime est d'accéder à la source de la vie et de la conscience.

4. *S'affranchir de l'automatisme*

Un après-midi, il y a 2500 ans, l'homme qui allait devenir le Bouddha fournit l'effort suprême qui devait le mener à l'Éveil. Sa quête, résolue, indéfectible, avait duré six ans. Il avait étudié plusieurs philosophies, s'était adonné à divers yogas, il avait apaisé et concentré son esprit et entrepris une ascèse austère au point de mettre sa vie en péril. Rien toutefois ne débouchait sur la libération qu'il cherchait. Il se livra dès lors à une ultime tentative.

Il demanda à un paysan de lui apporter de l'herbe dont il se fit un siège sous un arbre voisin. Il s'y assit et fit le vœu de ne pas se relever jusqu'à ce qu'il ait atteint l'Éveil, même si cette tentative devait lui coûter la vie.

D'abord, il se concentra en méditation pour entrer en *jnanas*, des états de concentration avancés où l'attention se focalise tel un laser sur l'objet. Sa conscience inflexible se posa alors sur la nature de l'esprit et des voiles conditionnants, tentant d'échapper aux enchaînements sans fin des réactions mécaniques qui nous assujettissent à l'aveuglement.

En suivant le fil de cet enchaînement, le Bouddha constata qu'à toute expérience sensorielle succède immédiatement une sensation, agréable si l'expérience nous a plu, désagréable si elle est jugée négative, neutre si elle nous indiffère. Ces sensations évoquent une réaction immédiate, le désir avide en présence de sensations agréables, l'aversion envers les sensations déplaisantes et l'indifférence vis-à-vis des sensations neutres.

Ces réactions entraînent à leur tour des réactions subséquentes. Par exemple, le désir avide se sclérose en une adhérence. Le phénomène appartient à ce que les bouddhistes appellent « interdépendance » (la nature de tout phénomène qui dépend d'un ou de plusieurs autres phénomènes pour son existence, *N.D.T.*). Dans l'esprit, l'enchaînement stimulus-réaction se perpétue, chaque réaction en appelant une autre qui devient le stimulus pour la réaction subséquente, jusqu'à ce que la compulsion nous incite à rechercher le stimulus initial. L'enchaînement devient un cycle qui imprimera le conditionnement, le désir et le karma encore plus profondément dans l'esprit.

La quête semblait sans issue, probablement vaine, et les êtres humains étaient condamnés à un éternel automatisme,

assujettis par leur propre conditionnement. Mais en y regardant de plus près, le Bouddha découvrit un maillon faible dans la chaîne. Avec une clarté précise, il s'aperçut que les sensations suivant immédiatement un stimulus n'éveillent spontanément le désir ou l'aversion qu'en l'absence de lucidité. Les moments de perception lucide ne donnent pas lieu à la réaction machinale, et dès lors le choix de réponse nous appartient. (N.D.T.: Le Bouddha perçut la nature vide de tous les phénomènes, l'absence de nature indépendante de tout, i.e. que rien n'existe sans l'apport de plusieurs facteurs autres, et de ce fait, tout est vide d'existence en soi, l'esprit comme les phénomènes extérieurs. C'est cette réalisation qui est à l'origine du principe de la vacuité, l'une des deux pierres angulaires du bouddhisme, avec la compassion.)

La perception lucide est apte à casser l'enchaînement de l'interdépendance, dans l'esprit, dès l'instant qui suit la naissance de la sensation. Cette perception lucide déconditionne et atténue les tendances au désir et à l'aversion, nous affranchissant de notre propre conditionnement. Lorsqu'il eut percé cette faille, le Bouddha sut qu'une issue existait, que la libération était possible, en réalisant la vacuité. Il jubilait :

Voici la voie de l'Éveil que j'ai atteint... Mon esprit a désormais atteint le sans forme [nirvana], la cessation de la soif. Ainsi fut la révélation, la connaissance, la compréhension, la vision qui vit le jour en moi.

Le Bouddha avait débusqué un processus crucial, que les psychologues nomment la *désautomatisation*: la capacité de casser les habitudes mécaniques à la lumière de la conscience. La présence de l'esprit, à chaque instant, brise les cycles du conditionnement pour nous rapprocher de la libération.

5. *Le pouvoir guérisseur de la perception consciente*

La perception lucide possède un pouvoir guérisseur incontesté. Nombre des actes négatifs, autodestructeurs que nous faisons découlent de réactions mécaniques, inconscientes. Angoissés, nous nous surprenons à griller une cigarette ; esseulés, nous prenons conscience d'avoir englouti une boîte de chocolats ; une remarque anodine nous blesse et en rétorquant sans

réfléchir, nous brisons une amitié. Autant de réactions engendrées par l'absence d'esprit que peut contrer la vigilance lucide. Cette dernière permet de « protéger l'esprit », selon l'expression chrétienne. Avoir une présence d'esprit et protéger l'esprit implique d'être pleinement conscient en fumant la cigarette, en grignotant un chocolat ou en répliquant à un ami, et de choisir ainsi de perpétuer le comportement ou de le modifier.

À mesure que s'épanouit la pleine conscience, outre les actions destructrices, les émotions qui les animent (colère, solitude, inquiétude) nous apparaissent également. Ce type d'émotions fera surface tant qu'elles reposeront non identifiées au fond de l'inconscient empli de ténèbres. La lumière de la perception lucide les anéantira.

La psychologie bouddhique attribue trois bienfaits majeurs à la présence d'esprit :

1. Elle inhibe les attributs mentaux négatifs, l'avidité, la rage, etc.
2. Elle entretient et consolide les qualités positives, telles que la joie et l'amour.
3. Elle favorise un équilibre optimal des qualités bienfaitantes.

Les psychothérapeutes confirment l'effet curateur de la perception lucide. Un psychanalyste jungien déclare : « Les progrès en thérapie reposent sur la lucidité ; en réalité, la thérapie tient dans cette tentative de devenir plus conscient. » Pour sa part, le fondateur de la thérapie gestalt, Fritz Perls, affirmait que la lucidité en soi peut s'avérer curatrice. Pour Carl Rogers, un éminent psychologue, la perception lucide équivaut à la santé mentale :

Les êtres opérant pleinement sont conscients de chacune des sensations, de chacun des sentiments qu'ils éprouvent ; ils n'en craignent aucun, car ils permettent à la conscience d'imprégner librement leurs expériences.

Les recherches en laboratoire étayent ces assertions. Plusieurs études indiquent que la perception méditative aide à réduire les problèmes psychologiques et psychosomatiques. La méditation peut soulager l'anxiété, le stress, l'insomnie, et con-

trer la dépendance et la dépression. Les troubles psychosomatiques tels que l'hypertension, la tension musculaire, l'asthme, la douleur chronique répondent également très bien aux pratiques contemplatives. Et la méditation accomplit davantage que la guérison de maux physiques. Nombre d'études démontrent qu'elle améliore le fonctionnement mental et contribue au bien-être général. Les gens qui méditent font preuve d'une maturité plus grande, d'une créativité florissante, d'une grande maîtrise de soi ; ils entretiennent en outre d'excellents rapports conjugaux et actualisent leur potentiel psychologique.

L'EXERCICE DE LA PERCEPTION LUCIDE

L'attention vigilante est précieuse
en tout.

LE BOUDDHA

Comment accéder à la pleine conscience? Si vous êtes arrivé jusqu'ici et si vous avez accompli les exercices en plus, vous avez déjà progressé beaucoup. Vous avez réduit les effets discordants des émotions non contrôlées, des attachements et des actions non éthiques, et votre attention n'erre plus du coq à l'âne. Votre esprit s'apaise et se clarifie. C'est là une base précieuse; ici apparaissent clairement l'interaction entre les sept disciplines et leur collaboration mutuelle. Le temps est donc venu d'ajouter à votre pratique des méthodes qui induisent plus spécifiquement la présence d'esprit.

1^{er} EXERCICE LE PLAISIR DE MANGER

Il y a un prix à payer pour notre existence tumultueuse, chargée d'occupations innombrables. Par exemple, nous prenons rarement

le temps de goûter le plaisir quotidien de manger. Devant un repas exquis, nous nous abîmons dans une conversation animée, dans la télé ou dans la lecture du journal, et engouffrons le repas sans nous en apercevoir. Dommage, nous n'en avons pas goûté une seule bouchée! Rien n'a bougé depuis deux millénaires... Le petit-fils de Confucius remarquait que, cependant que tous s'alimentent et boivent, bien peu apprécient vraiment la saveur de ce qu'ils avalent. Parce que nous sommes passés à côté du goût, nous ne nous sentons pas repus et nous nous mettons à grignoter. Ainsi, l'un des secrets des programmes d'amaigrissement consiste à porter attention à la nourriture et à se livrer au plaisir de déguster.

Le fait d'absorber sa nourriture en y consacrant tout son esprit entraîne des bienfaits bien au-delà de la diététique. Un repas pris avec lucidité permet de focaliser l'attention et de cultiver la présence d'esprit. Ces aptitudes seront par le fait même renforcées, tout en rendant l'expérience délectable. Une situation gagnante à tout point de vue! S'alimenter peut effectivement constituer une activité profondément spirituelle. Selon la sagesse juive :

Même le geste le plus ordinaire peut devenir une expérience intime du divin... sur le Grand Autel à Jérusalem.

Pour le présent exercice, offrez-vous un excellent repas que vous prendrez dans le silence, ce qui implique de manger seul, à moins de partager le repas avec une personne qui effectue aussi l'exercice.

Installez-vous et prenez le temps de vous détendre. Laissez l'apparence et les arômes des aliments vous réjouir les sens. Comptez-en les couleurs, repérez-en les odeurs.

Prenez une première bouchée, puis déposez l'ustensile. Soyez attentif à chaque sensation. Quelle saveur émerge la première, comment se transforme-t-elle au fil de la mastication? Quel goût domine et quels autres bouquets occupent l'arrière-plan? Attardez-vous à la température des aliments, à leur texture. Se transforment-ils?

Soyez conscient de votre désir de mastiquer et d'avaler rapidement pour absorber davantage de nourriture. Nul besoin de se précipiter: voici un bonheur auquel vous vous livrez tout entier. En avalant, ayez conscience de l'ensemble des sensations

et de la rapidité avec laquelle l'impulsion d'absorber plus de nourriture se manifeste à l'esprit. Continuez simplement à prendre chaque bouchée avec une attention, une lucidité, un plaisir égaux.

De temps à autre, vous surprendrez votre attention disséminée en pensées, en rêveries décousues, vous vous rendrez compte que vous êtes à peine conscient des dernières bouchées. C'est ainsi que nous mangeons normalement. Recentrez votre attention sur l'acte de manger et sur le bonheur de se régaler.

À la fin du repas, attardez-vous à la sensation de rassasiement. Vous vous rendrez probablement compte qu'il s'agissait là d'une des rares occasions où vous avez *vraiment* goûté la nourriture.

Cette méditation sur l'acte de manger constitue un exercice valable qu'il faut accomplir régulièrement. Il serait bon de s'y adonner une fois par semaine, voire une fois par jour. De cette façon, vous ménagerez une île de quiétude dans votre quotidien, qui vous permettra d'apaiser votre esprit et d'affiner vos sens tout en vous délectant.

2^e EXERCICE PRÉSENCE À LA MUSIQUE

Parce qu'elle est capable d'évoquer de puissantes émotions et de toucher l'âme, la musique est, depuis toujours, une source d'inspiration au sein des religions. La Bible rapporte que le prophète juif Élisée, en quête d'inspiration, demanda la présence d'un musicien. Au son de la musique, la grâce du Seigneur descendit sur lui.

Il nous est rarement donné d'apprécier la musique dans toute sa splendeur. Nous écoutons à moitié, au volant, pendant les repas, la musique sert d'arrière-plan à nos conversations, à nos divertissements, et notre attention se fragmente encore un peu plus. Écouter de la musique avec tout son esprit permet d'accéder aux bienfaits et aux délices qu'elle recèle.

Pour réaliser cet exercice, entrez dans une pièce plutôt douce et apaisante. Si elle possède en plus une valeur spirituelle, tant mieux. Installez-vous confortablement, assis ou allongé, complètement détendu. Puis mettez-vous à l'écoute de

la musique et laissez-vous envahir par le plaisir. Vous vous apercevez de temps à autre que l'esprit dérive vers des pensées déconnectées et que les dernières minutes vous ont échappé. Ramenez doucement votre attention sur la musique, tout comme pour les autres méditations.

Cet exercice sert à développer, outre la concentration, une sensibilité fine et la perception lucide. Écoutez avec un maximum d'attention. Tentez de saisir les nuances subtiles qui vous avaient échappé, la délicatesse des mélodies, les rythmes sous-jacents et les fluctuations émotives. Écouter la musique de la sorte focalise l'esprit et le rend sensible tout en éveillant l'âme.

3^e EXERCICE PRÊTER L'OREILLE

Prêter une oreille attentive à celui qui vous parle est une offrande que vous lui faites. Si vous en doutez, surveillez vos propres réactions lorsque vous tentez de parler à quelqu'un qui continue à lire le journal ou un bouquin sans même vous regarder. Ce manque de délicatesse peut être très irritant.

Une écoute attentive concentre l'attention et affine la perception. Elle permet de prendre conscience de l'immense quantité d'informations que les attitudes et les inflexions vocales transmettent. Le fait de nous concentrer sur ce que nous entendons nous permet aussi de cerner nos réactions émotives inconscientes, qui pourraient autrement déterminer notre comportement.

Milton Erickson fut un psychothérapeute contemporain notable qui acquit sa célébrité grâce à une remarquable aptitude à saisir des indices ténus chez des patients, aptitude qui lui permit de réussir là où d'autres thérapeutes avaient échoué. Cette perception sensible s'est développée au fil du temps, elle n'était pas innée.

Enfant, Erickson fut cloué au lit pendant plusieurs mois par la polio. Pour se divertir, il inventa un jeu qui consistait à prédire qui entrerait dans sa chambre en écoutant attentivement le bruit des pas dans l'escalier. Une fois cette faculté acquise, il s'attacha à déterminer les états d'âme des gens. Il apprit ainsi à repérer les indications subtiles qui se dérobent à la plupart

d'entre nous, ce qui lui permit plus tard de mieux aider ses patients.

Une écoute vigilante ne demande pas davantage de temps qu'une écoute distraite. Pas plus de temps, et vos interlocuteurs jouissent de votre entière attention pendant que de votre côté vous en apprenez à leur sujet, vous entraînez votre attention et affinez votre perception.

4^e EXERCICE

LA SPLENDEUR DE L'INSTANT PRÉSENT

Ce magnifique exercice de la perception lucide procède ainsi : prenez un instant ou deux chaque jour pour vous attarder à ce qui vous entoure et y déceler le beau ; que ce soit un enfant qui joue, le miroitement de la lune sur l'eau, le feuillage qui tressaille dans le vent, une poussière qui danse dans un rayon de soleil.

Donnez à l'événement votre entière attention et examinez-le avec une sensibilité fine. Par exemple, notez les tons lumineux d'un arbre, le balancement des branches, le frémissement de chaque feuille. Demeurez en même temps conscient de votre univers intérieur, des sentiments de plaisir et d'appréciation qui naissent de cette contemplation de la beauté. Préservez ces sentiments en retournant à vos occupations.

5^e EXERCICE

AFFINER LA CONSCIENCE DU CORPS

Les attitudes à l'égard du corps varient immensément. À un extrême, on trouve des hédonistes se livrant à la poursuite débridée de tous les délices sensoriels. À l'autre extrême, les ascétiques soumettent brutalement leur corps et ses désirs. Pour y arriver, ils abdiquent les plaisirs physiques, endurent le corps à coups de pratiques spartiates, et vont jusqu'à s'infliger des supplices par la chaleur, le froid, la faim.

Il existe cependant une approche modérée qui adopte une voie médiane où le corps est respecté sans toutefois être révérentiellement vénéré comme le maître. Si on considère le corps comme le temple de l'esprit, on est naturellement incité à veiller sur lui avec soin, en

lui procurant un régime alimentaire sain, une activité physique et des soins médicaux appropriés. Mahomet évoquait un guerrier et son cheval. Si le guerrier ne s'occupe pas de sa monture, ne l'entraîne pas, l'animal ne se montrera pas à la hauteur et mettra en danger la vie de son cavalier. Par ailleurs, si le guerrier passe son temps à bichonner la bête, il n'arrivera nulle part.

Le corps perçu dans une optique juste servira de véhicule d'expérience pour l'esprit humain, selon Shankara. Nous avons, pour la plupart, perdu de vue notre corps. Mais nous ne le savons pas jusqu'à ce que les pratiques d'affinement de la conscience, ou encore, la maladie nous en fassent prendre conscience.

Le complexe corps-esprit entretient un lien intime. Les millions de traumatismes mentaux, petits et grands, s'impriment dans le corps sous forme de points d'engourdissement et de tensions musculaires, souvent masqués par les différents mécanismes de défense psychologiques. Prendre conscience de son corps est définitivement un atout : cela entraîne à la perception lucide tout en favorisant la guérison des symptômes somatiques causés par les souffrances passées et les mécanismes de défense enclenchés.

Les traditions religieuses offrent maints exercices propres à développer la conscience du corps. L'hindouisme et le taoïsme notamment en comportent un vaste éventail. La méditation bouddhique du « balayage » présente la plus simple méditation appartenant à cette catégorie. On y exerce systématiquement un balayage conscient à travers le corps, de la tête aux pieds, tout en s'attardant à ressentir avec précision les multiples sensations qui font partie de la vie corporelle.

Pour commencer l'exercice, adoptez une posture de méditation confortable. Respirez et détendez-vous un instant ; apaisez l'esprit. Quand la conscience est claire, centrez votre attention au sommet de la tête et attardez-vous aux sensations que vous découvrirez dans cette région. Déplacez lentement la conscience vers le front, les tempes, l'arrière de la tête. Examinez aussi précisément que possible les sensations appartenant à ces régions de la tête.

Opérez un balayage conscient du visage et du reste de la tête, puis passez au cou et aux épaules. Décontractez toute zone de tension, de pression ou de malaise. Cherchez les points

d'engourdissement. Le relâchement de ces aires symptomatiques pourra dégager les émotions, les souvenirs et les images qu'elles recèlent. Si tel est le cas, ne faites qu'en prendre note sans tenter de les manipuler ou de les transformer.

Continuez de parcourir consciemment les bras, les mains jusqu'au bout des doigts. Tournez votre perception vers la poitrine, le dos. Parcourez votre abdomen, la région pelvienne, les organes génitaux. Surveillez de près toute région recelant des symptômes et les causes mentales associées.

Balayez consciemment les cuisses, les mollets, jusqu'aux pieds. Ressentez la pression sur la plante des pieds et étendez votre perception jusqu'au bout des orteils. Propagez la conscience au corps entier et aux myriades de sensations qui l'habitent. Reposez en cette expérience globale de conscience corporelle aussi longtemps que désiré.

6^e EXERCICE LA VISION PÉNÉTRANTE

La méditation destinée plus spécifiquement à accentuer la perception lucide est la méditation sur la présence d'esprit ou vision pénétrante. (*N.D.T.*: La vision pénétrante, ou *vipassana*, consiste à percevoir la vacuité de chaque phénomène par une analyse spécifique de sa nature.) Conçue par le Bouddha il y a 2500 ans, elle a été mise en pratique par d'innombrables bouddhistes qui la considèrent primordiale. Aujourd'hui, les adeptes de diverses traditions de par le monde l'emploient pour obtenir une conscience acérée qu'ils appliquent subséquemment à leur propre tradition. La méthode d'observation intérieure propre au taoïsme, très similaire à la vision pénétrante, a subi l'influence du bouddhisme.

La méditation sur la vision pénétrante se fonde sur la méditation observant la respiration décrite au chapitre 20, où l'attention devait se focaliser exclusivement sur le souffle de façon à développer la concentration. La pratique de la vision pénétrante met en relief la perception lucide plutôt que la concentration. On débute par la respiration pour ensuite passer à d'autres expériences. L'objectif consiste à explorer l'éventail complet des expériences physiques et mentales.

Tout comme pour la méditation sur le souffle, installez-vous confortablement, le dos droit et physiquement détendu. Concentrez-vous d'abord sur la respiration, sur les mouvements alternatifs de l'abdomen ou sur les allées et venues de l'air au niveau des narines. Observez le flot diversifié des sensations reliées à la respiration. L'affinement de la perception permet de capter un nombre croissant de sensations avec chaque respiration.

Bientôt, une autre expérience captera votre attention, un son quelconque, un chatouillement dans le corps, une image mentale ou une pensée. Peu importe, si l'esprit se tourne vers elle, laissez votre attention s'attarder à cette expérience et procédez à un examen minutieux. S'il s'agit d'un son, tentez d'entendre les vibrations. Dans le cas d'un malaise corporel, procédez à une exploration précise au point de faire apparaître les sensations individuelles, fourmillement, pression, etc., qui sont interprétées comme une douleur.

À l'intérieur de votre esprit, vous pouvez détecter certaines des forces mystérieuses et intenses agissant sur votre existence : images mentales, rêveries, émotions, pensées qui façonnent toute expérience. Observez le réalisme avec lequel se manifestent les images ou les fantaisies. Les émotions, colère, joie, crainte, défilent dans la conscience, entraînant avec elles leur monde d'expériences. Quelle est leur teneur, quels changements subissent-elles sous votre observation et quelles sont les sensations physiques qui les accompagnent ?

Pour finir, tentez de déceler les créations mentales les plus furtives, subtiles et puissantes : les pensées. Celles-ci s'expriment sous forme de paroles filant comme l'éclair à travers le mental ; leur rapidité silencieuse les rend d'abord difficilement détectables. L'entreprise en vaut cependant le coût, car les pensées exercent sur notre comportement et notre expérience une formidable influence. Cet impact considérable incita le Bouddha à amorcer son enseignement par les paroles suivantes :

Le mental est l'avant-coureur des conditions [phénomènes], le mental en est le chef et les conditions sont façonnées par le mental. (I:1) La maîtrise procure le bonheur. Mais, combien subtil est le mental. Fuyant. Il faut l'apaiser, et ainsi, trouver le bonheur.

Les pensées, émotions, images, chimères surgissent dans l'esprit, s'y attardent un moment pour rapidement s'évanouir. Contrairement au préjugé populaire, la méditation ne cherche pas à supprimer les pensées, ni même à les réprimer. Il s'agit simplement de les observer et de les étudier ; elles s'altéreront et passeront d'elles-mêmes. Après leur passage, retournez votre attention à votre respiration et continuez à l'examiner.

La vision pénétrante est un ballet rythmique de la conscience. Au début, vous analysez le souffle, puis vous passez à ce qui attire votre attention pour ensuite retourner au souffle. Le processus procède en douceur et avec souplesse. Nul besoin de livrer une lutte à l'esprit ou de le forcer à quoi que ce soit. Il n'est également pas nécessaire de provoquer certaines expériences ou d'en interdire d'autres. Il ne faut rien d'autre qu'une conscience lucide à chaque instant. Aucune distraction ne vient intervenir car celles-ci, bruits, malaises, etc., représentent de nouveaux sujets d'exploration. Il ne faut pas non plus évaluer les expériences, bonnes ou mauvaises, mais simplement se livrer à l'investigation. Dès lors, la perception s'affine, l'esprit se clarifie, et tout devient source d'enseignements.

La vision pénétrante est une excellente pratique quotidienne. Vingt minutes chaque jour suffisent à l'approfondir progressivement. Vous abordez désormais chaque expérience avec une conscience limpide, au pouvoir guérisseur. Chaque instant s'orne de cette lucidité. Vous mettez en pratique ce que les chrétiens nomment «le sacrement de l'instant présent». L'instant présent est une bénédiction, profitez-en !

Au fil du temps et de la pratique croîtra votre appréciation de ces dons du ciel. La conscience assoupie tout au long d'une vie ne s'illuminera pas en un jour. Plusieurs semaines, plusieurs mois sont nécessaires, voire quelques années. La méditation sur la présence d'esprit est le troisième exercice de cet ouvrage qui exige une pratique suivie pour produire des bienfaits sensibles.

Appliquée intensivement dans le cadre d'une retraite, cette méditation possède un remarquable pouvoir guérisseur. Un vétéran de la guerre du Viêt-nam, qui s'adonna à cette pratique une semaine durant, rapporte des effets miraculeux.

Huit années s'étaient écoulées depuis mon retour lorsque je participai à ma première retraite de méditation. Deux fois par

semaine au moins depuis mon retour, j'étais victime des cauchemars récurrents qui tourmentent beaucoup de vétérans du combat : je rêvais que j'étais là-bas, face aux mêmes périls, témoin des mêmes souffrances indicibles. Je m'éveillais, inévitablement, couvert de sueurs et terrorisé. Pendant la retraite, les cauchemars, au lieu de hanter mes nuits, défilaient à mes yeux toute la journée : au cours des sessions, pendant les marches contemplatives, les repas. Des images terribles de la guerre se superposaient sur le paysage serein et vallonné. Les pratiquants endormis dans le dortoir devenaient des membres mutilés jonchant une morgue de fortune... Je revivais ces souvenirs alors que j'étais une personne de 30 ans en recherche spirituelle, et pour la première fois, j'affrontais de plein fouet l'impact émotif de traumatismes vécus à 22 ans, alors que j'étais étudiant en médecine, et auxquels rien ne m'avait préparé.

Peu à peu, je me rendis compte que de mon esprit se dégageaient des souvenirs horrifiants, contre nature et tellement anéantissants pour l'esprit qu'ils avaient été évacués du domaine de ma conscience. Je ne savais pas qu'ils m'habitaient toujours. Une catharsis profonde s'opéra en moi, car je devais affronter ma plus grande frayeur, et ce que j'avais réprimé le plus.

Pendant, une autre appréhension naissait en moi. Si j'avais libéré ces démons intérieurs de la guerre, ne seraient-ils pas dorénavant incontrôlables ? Allaient-ils régner sur mes jours comme sur mes nuits ? Au contraire, mon expérience fut tout à fait à l'opposé.

Cette retraite vit naître en moi une compassion intense à l'égard de mon identité passée autant que présente : une compassion pour le jeune médecin en herbe forcé d'assister à la perversité innommable dont l'humanité est capable ; une compassion aussi pour le vétéran tourmenté qui ne pouvait se délester de ces souvenirs dont il refusait d'admettre l'existence.

Cette compassion ne m'a plus quitté depuis la première retraite. Au fil de la pratique et grâce à une constante relaxation intérieure, elle s'est épanouie pour englober tous ceux qui m'entourent, quand je ne succombe pas trop à la timidité. Les souvenirs de la guerre sont toujours présents, mais les cauchemars se sont évanouis.

Ce vétéran, en extirpant de l'inconscient ses souvenirs douloureux pour les affronter à la lumière de la pleine conscience, réussit à guérir ses blessures psychologiques et à les transmuier en compassion. Voilà un exemple du pouvoir guérisseur de la perception méditative.

Pour la plupart d'entre nous, l'expérience risque d'être beaucoup moins radicale, particulièrement si nos sessions quotidiennes sont courtes. Au début, il n'y aura que de brefs éclairs de perception claire disséminés dans un brouillard d'absences désordonnées. Puis, les états basculent. Le biographe de Sri Aurobindo livre le secret :

Essayez encore et encore, avec persistance, et avant tout, ne faites pas l'erreur de lutter contre l'esprit.

La patience et la persistance sont indispensables à toute entreprise spirituelle sérieuse. La Bible énonce une vérité universelle lorsqu'elle conseille : «... et courons avec endurance l'épreuve qui nous est proposée.» (Hébreux 12,1) Par son ouverture qui admet toute expérience sans tenter de la modifier, la méditation sur la présence d'esprit constitue une excellente méthode pour développer la patience et la persistance qu'exige notre cheminement.

7^e EXERCICE LA VIGILANCE VERBALE

La conscience méditative peut s'appliquer aux activités quotidiennes et s'allier à d'autres pratiques. Il est possible, par exemple, d'observer attentivement et d'affiner les émotions et les intentions qui sous-tendent nos paroles.

Pour cet exercice, établissez une période de temps, une journée peut-être, où vous examinerez minutieusement l'état d'esprit derrière vos paroles. Quelles sont vos motifs? Désir d'impressionner, d'humilier, de vous protéger? Ou votre intention est-elle de parler dans le but d'aider, d'informer, de soulager?

Si vous découvrez une intention bienveillante, parlez sans hésitation. Si par contre votre motivation n'est pas appropriée, laissez se dissiper les émotions négatives. Vous intégrerez ainsi les pratiques de la perception lucide, de l'éthique et de la transformation émotionnelle.

PERCEVOIR LE SACRÉ EN TOUT

Quand il n'y a plus de vision, le
peuple périt. (Proverbes 29,18)

Les grandes religions considèrent les méandres mentaux dans lesquels nous sommes égarés comme une tragédie. Elles se désolent en outre de l'aveuglement au sacré dans le monde, chez les autres et en nous-mêmes.

L'INFLUENCE ABERRANTE DE LA SCIENCE

Cet obscurcissement s'avère particulièrement marqué dans l'Occident contemporain, à cause du pouvoir que possède le domaine scientifique. Par son impact puissant sur nos vies, par les descriptions de l'univers comme une mécanique sans signification qu'elle nous assène encore et encore, la science nous impose une vision du monde que l'on pourrait croire naturelle et unique.

Il en résulte une perception du monde que les philosophes disent «monde désenchanté», un univers dépourvu de sens profond, de portée sémantique, de substance sacrée. Notre vision de nous-mêmes se caractérise par une désolation similaire. Il n'est pas étonnant que notre société dérive sans but ni

vision suprêmes, que tant de gens ressentent que leur vie est vide de sens et aspirent à une certaine substance. Celle-ci s'offre d'ailleurs librement à nous, mais bien peu le conçoivent, car elle implique un mode de connaissance différent.

La science se dote d'une superbe méthodologie permettant une étude du monde physique et de ses propriétés, la meilleure dont l'humanité se soit jamais enrichie. Mais elle ne perçoit pratiquement rien du domaine de l'invisible, par exemple sur le sens et le rôle des choses, sur les valeurs et l'esprit. Certains scientifiques pondérés constatent déjà cette insuffisance. Deux sommités, Albert Einstein et Sir Arthur Eddington, ne ménagèrent pas leurs mots. Einstein soulignait :

La méthode actuelle qui consiste à appliquer les axiomes [principes] de la science physique à la vie humaine est non seulement une grave aberration, mais elle s'avère aussi moralement répréhensible.

Eddington, un des plus grands astronomes que l'humanité ait connus, observait :

Notre nature, mentale et spirituelle, qui se dévoile à nos esprits par un contact intime au-delà des méthodes de la physique, procure justement ce que la science ne peut procurer.

UNE PERSPECTIVE INÉDITE

Les pratiques spirituelles sont conçues dans le but de révéler notre nature mentale et spirituelle. Les sept disciplines instaurent une vision spirituelle, cette capacité de reconnaître le sacré en nous et dans le monde. Plotin, philosophe et mystique influent de l'Occident, définissait ainsi cette perspective : « une manière nouvelle de percevoir... un éveil qui est notre droit acquis, bien que peu s'en prévalent. »

Depuis la nuit des temps, la vision spirituelle inspire les sages. On la désigne de plusieurs façons. Les chrétiens et Platon parlent de « l'œil de l'âme ». Pour les soufis, elle est « l'œil du cœur » et pour les taoïstes, « l'œil du Tao » ou « œil intérieur ». Peu importe sa désignation, elle réfère à l'éclosion d'une perception intuitive qui conçoit les êtres et les phénomènes comme sacrés.

LA PRÉSENCE SACRÉE EN SOI-MÊME

Cette intuition puissante pénètre profondément, au-delà des turbulences superficielles de l'ego, jusqu'au cœur sacré de l'être. Saint Augustin parle de tourner le regard vers l'intérieur et de voir avec l'œil de son âme la Lumière immuable. Il en conclut que la vérité n'est visible que pour le regard intérieur et que notre tâche en cette vie est d'ouvrir l'œil du cœur qui verra Dieu.

Saint Augustin rappelle ainsi un thème abordé par Platon et par Lao Tseu presque un millénaire avant lui. Platon disait que l'âme est douée d'un œil plus précieux que 10 000 yeux physiques, car lui seul procure la vision de la vérité. Pour sa part, Lao Tseu affirmait : « L'homme intelligent préfère la vision intérieure. » Ces deux sages se rejoignaient en évoquant la personne sensée qui estime l'œil de l'âme davantage que l'organe physique de la vue, car c'est par celui-là que le sacré nous est dévoilé.

LE MONDE SACRÉ

La présence du sacré se dévoile d'abord en nous et dans le monde exclusivement sous forme de fascinants pressentiments, par exemple, lorsqu'on contemple un majestueux coucher de soleil, au cœur d'une relation amoureuse, ou dans la sérénité d'une prière. En de tels moments, le monde terrestre est transfiguré. L'univers familier prend soudain une teneur extatique et extraordinaire qui transformera à jamais notre perception du monde. Tout comme Jacob dans la Torah, nous nous apercevons de la présence du Seigneur en cet endroit, à notre insu. Nous saisissons le sens de la déclaration de Jésus qui disait que le Royaume du Père est sur la terre, mais que les hommes ne le voient pas.

Une pratique spirituelle subséquente à l'expérience initiale est capable de réveiller et d'approfondir de telles illuminations. L'expérience mystique originelle, particulièrement si elle date de l'enfance, aura peut-être été mal interprétée et rejetée, souvent par un entourage fermé au sacré. La valeur de la révélation pourra n'apparaître qu'après maintes années, avec une pratique spirituelle assidue et sous la direction d'un maître. Une pratiquante

du zen décrit un événement de ce type qui avait débuté sur la côte est des États-Unis lorsqu'elle avait neuf ans.

Les roses dorés de l'aurore s'élevaient dans le ciel comme à l'habitude, et pourtant, je me trouvai soudain dans un état de conscience altérée. Je vis les rayons jaillir de l'océan sous forme de particules dansant lentement dans la lumière, et demeurai médusée devant les mille fluctuations des motifs irisés.

Lorsque le soleil parut complètement, j'étais transportée de sentiments puissants et ineffables. Il me semblait que tout était en parfaite harmonie, que le monde était parfait en soi, et que la vie n'était que merveilles et magie... Je n'avais que neuf ans, les mots me manquaient pour exprimer cette expérience éblouissante, si bien que je décidai de garder pour moi mon extase, tout en me demandant si quelque chose n'allait pas avec moi.

Je décidai pourtant de m'en remettre à mon intuition. Je savais que j'avais touché là un mystère dont personne dans mon milieu banlieusard n'avait jamais parlé. Quelques années passèrent, et ma quête pour déchiffrer le sens de mon expérience me poussa vers la spiritualité puis vers le bouddhisme zen. Mon maître me convainquit que la vision de l'aurore n'était pas une aberration; c'était au contraire un avant-goût de la vérité que connaissent les sages. Peu après, au cours d'une méditation, le souvenir de mon enfance resurgit avec grande intensité et je pus enfin identifier la nature de mon expérience. J'eus également pitié de l'enfant ravie par une vision mystique et par la suite tourmentée inutilement par le doute.

Je suis reconnaissante d'avoir vécu cette expérience, particulièrement parce qu'elle avait semé dans ma conscience une graine qui s'était épanouie au gré de l'obscurité silencieuse pendant près de 30 ans, jusqu'à aujourd'hui. J'éprouve également une gratitude éternelle pour cette ouverture sur la vérité du monde et sur la réalité.

La pratique du zen m'a fait prendre conscience que mon épisode mystique peut revivre dans chaque instant: dans une goutte d'eau, une casserole sale ou un sourire.

LES RAPPORTS SOUS L'ÉGIDE DU SACRÉ

Un voyageur s'approcha d'une vieille dame assise au bord de la route à l'orée d'un village: «Comment sont les gens qui habitent ici?»

«Et comment sont les gens chez vous?» fit-elle en guise de réponse.

«Horribles! pesta le voyageur. Menteurs, tricheurs, incompetents, aucun n'était digne de confiance. J'étais bien content de partir.»

«Eh bien, les gens d'ici sont pareils!» s'exclama la vieille.

Peu après, un second voyageur vint à passer qui l'interrogea au sujet des habitants de son village.

«Comment étaient les gens dans votre village d'origine?» s'enquit-elle à son tour.

«Ah, c'étaient des gens merveilleux! s'exclama le voyageur. Bons, honnêtes, travailleurs, c'était un privilège de les connaître. J'étais désolé d'avoir à partir.»

«Vous verrez, les gens d'ici sont exactement les mêmes», fit la dame.

Cette histoire illustre bien à quel point notre personnalité et nos attentes déterminent la qualité de nos rapports humains et notre perception des gens. L'œil de l'âme, en s'éveillant à la présence du sacré en toute chose, s'éveille par le fait même à la présence du sacré en tous les êtres. Là où nous percevions jadis l'étranger, l'adversaire, l'ennemi ou l'ami, nous voyons désormais des bouddhas ou des enfants de Dieu.

Cette nuance de perception bouleverse, il va sans dire, tous nos rapports. Le soupçon et la crainte donnent lieu à des sentiments d'ouverture et d'amour. La bonne fortune et le bonheur des autres nous réjouissent tout naturellement. Les bouddhistes nomment ce sentiment «joyeuse empathie». En revanche, la souffrance de l'autre suscite une préoccupation, une compassion spontanées qui nous incitent à agir. Lao Tseu précisait:

Ceux qui ont les yeux ouverts sont ouverts d'esprit.

Ceux qui sont ouverts d'esprit, sont ouverts de cœur.

Mère Teresa voyait en quiconque se présentait à elle, malade ou agonisant, «le Christ sous un déguisement de mendiant». Ces indigents vivaient comme des animaux, mais ils étaient

perçus et traités comme des saints. Voilà le pouvoir transformateur de la vision éveillée.

La présence du sacré chez les autres nous rappelle son existence en nous. Nous saisissons dès lors le sens de l'incitation séculaire : «Voyez le Christ en l'autre et soyez le Christ l'un pour l'autre.» Le contemplatif chrétien Thomas Merton donna une magnifique description de sa façon de percevoir les gens une fois sa vision éveillée :

Si nous percevions la beauté secrète des cœurs... nous serions à genoux pour nous vénérer l'un l'autre.



EXERCICES POUR DÉVELOPPER LA VISION SACRÉE

Vous vivez dans l'illusion et dans l'apparence des choses. Il existe une réalité, vous êtes cette réalité. En admettant le fait, vous prenez conscience de n'être rien ; et n'étant rien, vous êtes tout.

KALU RINPOCHE,
maître tibétain contemporain

Développer la vision sacrée n'implique pas de voir de nouvelles choses mais bien de les percevoir sous un jour différent. Le sacré n'est pas autre, ou à l'écart de tous les phénomènes, il appartient à leur nature intrinsèque. Percevoir le sacré en soi et dans le monde, c'est reconnaître ce qui a de tout temps été présent. Cette faculté exige une pratique assidue.

8^e EXERCICE PRÉSENCE DU SACRÉ DANS LA NATURE

Un philosophe demandait à saint Antoine [le premier Père du désert]: Père, comment êtes vous si heureux sans la consolation des livres? Antoine répondit: Mon livre, ô philosophe, est la nature des choses créées, et chaque fois que je souhaite lire les paroles de Dieu, le livre est là, devant moi.

Certains sites naturels ont depuis longtemps été identifiés comme de puissantes sources spirituelles; les lieux d'une beauté magique, déserts arides, montagnes majestueuses, vastes forêts, points d'alliance de la mer avec la terre, peuvent être sources d'inspiration spirituelle et de ressourcement. Malgré tout, nos existences surmenées nous donnent rarement l'occasion d'y trouver un sanctuaire.

L'exercice qui suit est facile et agréable. Choisissez un site naturel qui vous attire particulièrement et accordez-vous le temps nécessaire pour l'apprécier pleinement. Il peut être utile de débiter et de conclure avec une prière ou un rituel, ou de passer un moment en méditation. Il n'est pas nécessaire d'en faire trop, il suffit de s'ouvrir à ce qui vous entoure pour apprécier la magnificence du paysage, la diversité de la faune et de la flore, leur impact sur votre cœur et votre esprit. Plusieurs ressentent l'effet naturellement apaisant, guérisseur de ces expériences qui mènent à la perception du sacré dans la nature.

9^e EXERCICE LA LUMIÈRE INTÉRIEURE

Installez-vous confortablement, fermez les yeux et décontractez-vous. Respirez lentement, profondément, afin de dénouer toute tension. Vous adonner à la méditation sur le souffle ou sur la vision pénétrante pendant quelques instants pourrait être utile.

Visualisez maintenant une personne chère, debout devant vous. Laissez s'élever en vous les sentiments chaleureux que vous éprouvez pour elle. Imaginez qu'une lumière irradie du cœur ou du front de cette personne. Laissez s'intensifier la lumière jusqu'à ce que tout son corps rayonne et soit baigné de cette lumière qui devient aveuglante au point de noyer la figure d'où elle jaillit.

Imaginez maintenant que se tient à côté de votre ami lumineux quelqu'un que vous n'aimez pas. Visualisez la lumière émanant de votre ami illuminant l'autre et le remplissant jusqu'à ce qu'il scintille tout autant que l'être cher. Percevez le même éclat chez les deux personnes.

Maintenant, sentez leur rayonnement vous illuminer et vous emplir jusqu'à ce que votre corps s'estompe pour devenir également une source lumineuse. Pendant cette visualisation, il n'existe aucune différence entre la personne aimée, l'ennemi et vous-même. Vous vous êtes unifié à eux en ce que le Tao appelle le rayonnement intérieur et que le yoga désigne sous le nom de rayonnement intérieur libre de souffrance.

Le rayonnement pourra aider à balayer l'aversion envers la personne détestée. L'affection pour l'être aimé s'étendra jusqu'à vous inclure, ainsi que l'adversaire. Si cela se produit, vous entreverrez alors la possibilité d'aimer tous les êtres également.

Goûtez l'expérience aussi longtemps que possible. Puis, ouvrez tranquillement les yeux. Levez-vous tout doucement de façon à maintenir l'état d'esprit auquel vous avez accédé en reprenant vos activités.

10^e EXERCICE S'ENTOURER DE SAINTS

Que se passerait-il si nous traitions les gens en tenant compte de leur nature sacrée, bouddhas, enfants de Dieu, ou manifestations du Tao? Les grandes religions nous incitent certainement à le faire. Un proverbe bouddhiste dit: celui qui cherche la libération doit faire de chaque personne qu'il rencontre un objet ultime de révérence.

Déterminez une période spécifique pour cet exercice, une heure ou une journée, pendant laquelle vous traiterez comme un être saint tous ceux que vous rencontrerez. Peut-être souhaiterez-vous les considérer comme des Christ sous déguisement, à l'instar de Mère Teresa, ou comme des bouddhas qui s'ignorent, à l'instar des bouddhistes. De toute évidence, vous établirez avec ces personnes un rapport rempli de révérence, de bonté, de plaisir.

L'échange n'est pas univoque. Les autres ont à notre égard la même attitude que la nôtre à leur égard. La perception du sacré en l'autre dévoile la présence du sacré en nous-mêmes.

11^e EXERCICE

ENTREVOIR LE MAÎTRE EN CHACUN

Nous pouvons, si nous le décidons, percevoir notre maître en chacun. Ceux qui sont doués de qualités remarquables nous inspireront, ceux qui sont affligés de traits destructeurs nous rappelleront nos propres défauts et nous inciteront à changer. Confucius exposait clairement l'exercice :

Si je voyageais avec deux compagnons, tous deux me serviraient de maîtres. J'examinerais ce que le premier a de bon et je l'imiterais ; les défauts que je reconnaîtrais en l'autre, je tâcherais de les corriger en moi-même. (VII:21)

En présence de gens bienveillants, nous ressentirons de la gratitude et suivrons l'exemple de leur générosité et de leur bonté. Les gens malveillants peuvent de même nous enseigner. Les sentiments qu'éveilleront en nous la critique et l'hostilité nous rappelleront que les autres sont aussi sensibles que nous et nous inciteront à résoudre de les traiter avec douceur. Les êtres négatifs nous permettent également de pratiquer le pardon et de prendre conscience que c'est là une attitude bien plus agréable que de bouillir de ressentiment pendant des jours.

Commencez cet exercice en déterminant une période de temps pendant laquelle vous allez l'accomplir, une matinée ou une journée. Tentez d'entrevoir en chaque personne rencontrée un maître détenant un enseignement vous concernant. Vous avez pour tâche d'identifier la nature de cet enseignement puis d'apprendre un maximum de cette personne. À la fin de l'exercice, faites un bilan de vos échanges avec les différentes personnes, des enseignements apportés par chacune, et de ce que vous avez appris.

À mesure que vous réaliserez de tels exercices, ils engendreront l'ouverture graduelle de l'œil de l'âme et la perception de la présence du sacré autour de vous et en vous. Chaque être devient un maître et nous rappelle notre nature spirituelle. Chaque expérience recèle une occasion d'apprendre. La

transnoïa s'épanouit en dévoilant l'univers sous un jour sacré, une école mystique conçue pour la guérison et l'Éveil, et où nous apprenons à soulager et à éveiller les autres. Quel merveilleux présent nous est donné par l'univers !



LES GRANDES RÉALISATIONS DE LA VISION SACRÉE

Maître Toung Kuo demandait à Chuang: «Indique-moi où on peut découvrir le Tao.» Chuang Tseu répondit: «Rien n'existe nulle part où le Tao ne puisse être découvert.»

La voie, de CHUANG TSEU

Une pratique persévérante apportera une remarquable stabilité et une exceptionnelle profondeur de conscience. Les aperçus du sacré auparavant épars s'épanouissent en visions récurrentes pour ensuite affluer en une présence ininterrompue. La clé du succès consiste à transformer un maximum d'activités en occasions d'Éveil, si bien que la pratique spirituelle imprègne tous les aspects de l'existence.

Le Bouddha décrivit avec précision cette attitude à une grand-mère qui s'en était remise à lui. Elle lui confia qu'elle souhaitait vouer sa vie à la religion mais que son grand âge et ses handicaps lui interdisaient d'y songer. Elle ne pourrait jamais affronter les rigueurs d'un monastère. De plus, elle était

chargée des tâches domestiques à la maison et ne pouvait consacrer de longs moments à la méditation. Que faire? Le Bouddha répondit à la vénérable dame :

Chaque fois que vous puisez de l'eau au puits pour vous et votre famille, soyez attentive à chaque geste, à chaque mouvement de vos mains. Sur le chemin du retour, en portant la jarre sur votre tête, soyez vigilante à chaque pas ; lorsque vous vous livrez aux travaux domestiques, maintenez à chaque instant une attention et une conscience, sans relâche, et vous aussi passerez maître dans l'art de la méditation.

RAVISSEMENT ET NUIT OBSCURE DE L'ÂME

Au fil de la maturation de la pratique spirituelle et de la multiplication des instants de perception lucide, s'ouvre l'œil de l'âme qui perçoit en toute chose le sacré. William Wordsworth a donné une description remarquable de cet état de ravissement :

Il fut un temps lorsque prés, bocages, ruisseaux, la terre et toutes ses beautés m'apparurent nimbés d'une lumière céleste, de la gloire et de la fraîcheur d'un songe.

En l'absence d'une pratique contemplative systématique, Wordsworth fut incapable de préserver cette vision mystique. Il se désolait de l'avoir perdue.

La perte de ces exaltations peut s'avérer dévastatrice. Une fois qu'on a aperçu ces visions du monde qui donnent sens et joie ineffables à l'existence, une fois qu'on a goûté l'indicible félicité de la nature véritable de l'être, une existence dépouillée de ces illuminations paraît superficielle, insipide : c'est la nuit obscure de l'âme dont parle saint Jean de la Croix (*N.D.T.* La nuit obscure de l'âme est l'épisode de ténèbres où le pratiquant sombre dans le doute et le désespoir juste avant d'arriver à l'illumination.) L'unique remède est de continuer la pratique, d'affiner sans cesse sa conscience et de purifier son cœur, avec la certitude de la promesse de Maïmonide : « Celui qui satisfait à ces conditions, celui-là percevra sans doute uniquement l'extraordinaire et le divin en tout. »

LES AVANT-GOÛTS D'ILLUMINATION DEVIENNENT UNE LUMIÈRE IMMANENTE

Ceux qui persistent dans la pratique voient bientôt ces brefs aperçus se muer en une vision répétée, les paroxysmes se prolongent en plateaux, les états mystiques s'intègrent à la conscience de tous les jours, et les éclairs de l'illumination devenir une lumière immuable. L'état visé, tel la présence d'esprit ou la conscience de Dieu, devient peu à peu une habitude naturelle. Là où l'esprit succombait aux distractions inconscientes, il se fonde désormais en une conscience supérieure. Là où un effort constant était requis, dorénavant une simple intention suffit.

Ce stade de la pratique est crucial. Le bouddhisme le nomme *effort spontané*; pour le taoïsme, il s'agit de *wu wei* (le non-agir); le soufisme dit *continuance* (la capacité de demeurer en communion divine au sein d'occupations terrestres). Cette tradition offre une magnifique description de l'évolution en disant que ce processus engage la souvenance de l'esprit (l'effort de toujours être présent à Dieu); la souvenance de la langue (*japa*, ou la récitation du nom de Dieu) devient la souvenance du cœur (l'expérience mystique transitoire) puis finalement la souvenance de l'âme (lorsque récitation et présence deviennent constance). Cette souvenance se prolonge éventuellement même durant le sommeil.

YOGAS DU RÊVE

Les religions du monde tiennent depuis toujours les rêves comme spirituellement doués de sens. Depuis des millénaires, chamans, yogis et prophètes les ont employés pour se guider. La Torah annonce d'ailleurs :

Écoutez donc mes paroles : S'il y a parmi vous un prophète, c'est en vision que je me révèle à lui, c'est dans un songe que je parle.

En règle générale, les rêves de nature mystique se produisent rarement. Cependant, avec l'intensification de la pratique, jour après jour, le méditant acquiert un formidable dynamisme mental et les effets de sa pratique commencent à s'immiscer dans ses

rêves, peu importe la nature de cette pratique : prière, présence consciente, récitation de mantras ou de *koan*. Finalement, un temps vient lorsque la pratique se prolonge au-delà de l'état de veille jusque dans le sommeil. Selon saint Isaac le Syrien :

Alors la prière ne cesse pas dans le cœur de l'homme, qu'il soit endormi ou éveillé. Mangeant, buvant, dormant ou œuvrant, même dans le sommeil profond, de son cœur émanent sans effort l'encens et les soupirs de la prière. Alors la prière ne le quitte plus, mais à toute heure, même lorsqu'il est muet au dehors, elle se perpétue secrètement au dedans.

D'abord, c'est la prière ou une autre pratique qui se manifeste dans les rêves. Par la suite, le pratiquant commencera à avoir des rêves lucides : sa conscience a acquis une puissance telle qu'il est capable de reconnaître qu'il rêve.

Les rêves lucides possèdent un potentiel remarquable en ce qu'ils présentent une occasion de continuer la pratique tout au long de la nuit. Il y a plus de huit cents ans, les bouddhistes tibétains élaborèrent un yoga du rêve hautement sophistiqué. Ibn Arabi, le plus grand mystique-philosophe de l'islam, affirmait :

Il faut maîtriser les pensées au cours des rêves. L'entraînement à cette forme de lucidité procurera de grands bienfaits au pratiquant. Chacun devrait s'efforcer d'acquérir une aptitude si précieuse.

Bien qu'ils soient spectaculaires, les yogas du rêve ne constituent pas l'ultime pratique accomplie pendant le sommeil. Il existe des expériences qui transcendent celle-ci. Il est possible d'être témoin de ses rêves et de demeurer conscient durant un sommeil exempt de rêves.

Être témoin de ses rêves équivaut à les observer tranquillement et avec sérénité sans s'y engager. Le pratiquant cultive dès lors une conscience imperturbable nuit et jour. Patañjali décrit le résultat :

Le mental fait peu à peu l'expérience du Soi comme étant distinct de l'activité ; il est naturellement attiré vers l'Illumination.

Les adeptes avancés pourront maintenir la conscience pendant les rêves, et en outre, durant le sommeil sans rêve. Sri Aurobindo mentionne :

Il est même possible de rester pleinement conscient durant le sommeil et de suivre d'un bout à l'autre, ou sur de longues périodes, les étapes composant l'état de rêve; on a découvert qu'en de tels cas, on demeure conscient de soi-même pendant les passages entre divers états de conscience, pour ensuite plonger dans un court état de repos lumineux, paisible, et exempt de rêve, où les énergies de l'état de veille seront restaurées, et finir par un retour par les mêmes étapes à la conscience éveillée. Malgré la difficulté de l'exercice, il est possible d'atteindre et de maintenir une telle connaissance cohérente de la vie nocturne.

Lorsque cette faculté arrive à maturité, le flot de conscience ne connaît plus d'interruption ni le jour ni la nuit. Les pratiquants se voient tomber endormis, rêver, se reposer dans l'état de pure conscience sans rêve, pour enfin s'éveiller au matin, le tout sans perte de conscience. Plotin nommait cette faculté «état de veille ininterrompu»; les adeptes de la Méditation Transcendantale la nomment «conscience cosmique»; et les psychologues parlent de «permanence du sujet». L'hindouisme va jusqu'à postuler un quatrième état de conscience, *turiya*, outre les trois états de conscience: veille, rêve et sommeil.

Cet état, une fois stable, donne lieu à la vision sacrée qui demeure constante le jour et la nuit, épousant chaque activité. Le corps peut s'endormir, succomber à la maladie, les expériences fluctueront, mais la conscience n'est plus limitée ni influencées par ces facteurs. Elle brille sans cesse, ininterrompue, lucide, lumineuse, englobant toute chose qu'aucune ne contraint. Ken Wilber, un prolifique auteur de livres sur la religion, la psychologie et la science, décrit son expérience personnelle à ce sujet:

Cette conscience ininterrompue... est ce que les mystiques nomment Saveur unique.

LA LUCIDITÉ AU LABORATOIRE

Ces déclarations stupéfiantes suscitent une question bien évidente. Sont-elles vraies? Est-il vraiment possible que certains pratiquants demeurent conscients au-delà du sommeil? Une étude sur le sommeil datant de 1997 offre la réponse. Les

chercheurs ont mis en observation un groupe très avancé de pratiquants de la Méditation Transcendantale. Ils se disaient tous capables de demeurer conscients 24 heures sur 24. Leur sommeil montrait des ondes cérébrales inconnues : une combinaison de rythmes rapides de veille surimposés sur les rythmes très lents du sommeil profond, corroborant les assertions des méditants à l'effet qu'ils demeuraient alertes, conscients tout en dormant. La science a désormais validé une sagesse séculaire : la lucidité continue a été observée en laboratoire.

Le message fondamental qu'offrent les grandes religions revient peut-être simplement à un appel à s'éveiller. Et la science a depuis entrevu cet Éveil.

SIXIÈME DISCIPLINE

CULTIVER L'INTELLIGENCE
SPIRITUELLE

FAIRE NAÎTRE LA SAGESSE ET COMPRENDRE LA VIE

Heureux qui a trouvé la sagesse,
qui s'est procuré la raison! Ses
voies sont des voies délicieuses et
ses sentiers sont paisibles.
Acquiers la sagesse, acquiers
l'intelligence: n'oublie pas mes
propos et ne t'en détourne pas.

Proverbes 3,13,17; 4,5

QU'EST-CE QUE LA SAGESSE?

Le savoir étudie ce qui est autre. La
sagesse est la connaissance de soi.

LAO TSEU

Notre univers est assailli d'informations; nous surnageons dans une surabondance de données. Chaque jour amène avec lui des découvertes inédites, le journal quotidien contient plus de connaissances sur le monde qu'une personne des temps jadis en aurait accumulée au cours d'une vie entière.

Pourtant, il manque quelque chose. Notre savoir est vaste, mais qu'en est-il de la sagesse? C'est une tout autre histoire. Un coup d'œil à l'ampleur de la souffrance et à l'étendue de la démence dans le monde révèle une douloureuse absence de sagesse.

Cette absence est doublement malheureuse, car la sagesse est indispensable à la santé de nos existences et de nos sociétés, entre autres, pour atteindre l'éveil. Les grandes religions l'ont, avec raison, toujours tenue dans la plus haute estime. Les juifs et les chrétiens déclarent que le bien suprême est la sagesse, et le Coran affirme que ceux à qui la sagesse est venue ont en vérité reçu l'opulence. Dans la tradition hindoue, la sagesse constitue une voie spirituelle majeure, et pour le bouddhisme elle est une pierre angulaire. Qu'est-ce que la sagesse et comment y accéder?

CE QUE LA SAGESSE N'EST PAS

Faisons d'abord table rase pour déterminer tout ce que la sagesse n'est pas. Elle n'est pas une simple forme d'intelligence ou de savoir, elle ne correspond pas non plus aux expériences marquantes ou au pouvoir personnel. Tous ces facteurs peuvent y contribuer mais ils demeurent distincts de la sagesse.

L'intelligence

L'intelligence se définit comme l'aptitude à apprendre, à comprendre, à penser clairement et avec logique. Ces capacités seront capitales lorsqu'il s'agira de perfectionner et d'exprimer la sagesse. Cependant, la sagesse implique bien davantage que l'intelligence parce qu'elle découle de l'application de la faculté intellectuelle à la compréhension de questions primordiales.

Le savoir

La sagesse se distingue pareillement du savoir. Le taoïsme établit clairement que celui qui détient le savoir ne possède pas la sagesse. Le savoir consiste en l'acquisition d'informations; la sagesse en exige la compréhension. Le savoir pose un regard objectif sur les choses; la sagesse les examine d'un point de vue subjectif pour identifier leurs ramifications dans la vie et pour découvrir comment bien vivre. Le savoir alimente notre intellect; la sagesse transforme notre être. Nous possédons le savoir; nous devenons sages. Le savoir étaye le pouvoir; la sagesse accorde le pouvoir et illumine. Le bouddhisme dit:

Même un aperçu fugitif de la sagesse de vacuité née de la méditation est plus précieux qu'un savoir imposant.

Les expériences extrêmes

Les expériences intenses, même de nature mystique, n'attestent pas la sagesse. Quiconque s'adonne à une pratique spirituelle intensive à long terme rencontrera inévitablement des expériences remarquables. Par exemple, visions extatiques, émotions puissantes, intuitions pénétrantes. Pourtant, visions et intuitions peuvent être teintées par l'erreur, et toutes les expériences sont fugitives. Des expériences fortes ne sont pas davantage témoins de la sagesse, et n'y mènent pas forcément. Notre façon de les

aborder et d'apprendre prévaut. Voilà une des clés d'une pratique spirituelle fructueuse.

Les expériences spectaculaires nous séduiront ou nous inspireront. Dans le premier cas, on s'y attache, on tente de les provoquer, de les prolonger, plutôt que de lâcher prise et de continuer notre route au-delà. Comme l'affirmait saint Grégoire de Nysse, nous oublions que : «Les grâces qui nous sont accordées en tout temps sont en effet immenses, mais la voie qui gît au-delà de notre perception immédiate est infinie.»

Le plus grand danger réside dans le fait d'utiliser les expériences exceptionnelles pour s'autoglorifier, se donner de l'importance, se sentir spécial, au lieu d'en faire une occasion de transcendance de soi. Cette embûche nous piège parfois très rapidement. Combien de fois ai-je débouché sur une puissante révélation, pour m'apercevoir l'instant suivant que j'étais déjà gonflé d'orgueil et occupé à échafauder des plans pour annoncer au monde ma découverte ? Cela est du *matérialisme spirituel*, c'est-à-dire la tendance à s'attacher aux expériences mystiques et à les pervertir à des fins égocentriques. Une anecdote zen illustre bien l'antidote approprié :

Un jeune moine s'élança subitement de son coussin de méditation. Sans même avoir retiré ses chaussures, il fit irruption dans la chambre de son maître, qui lisait tranquillement. Hors d'haleine, il annonça qu'il venait d'avoir la vision d'un Boudha de lumière d'or.

«Ne t'en fais pas, répondit le maître. Si tu continues à méditer, la vision devrait se dissiper d'elle-même.»

Les expériences profondes mènent bien sûr à la sagesse, mais il faut d'abord les analyser avec soin, les mettre à l'épreuve, en discuter avec un maître, et les employer pour apprendre et développer le détachement. La sagesse peut fleurir de l'expérience mystique, mais elle est bien au-delà de celle-ci.

Le pouvoir personnel

La sagesse implique également davantage que le pouvoir personnel. Un maître puissant est attrayant pour les disciples qui croient que le pouvoir et le charisme signalent la réalisation spirituelle.

La vérité est tout à fait différente. Les maîtres prennent des formes diverses. D'aucuns sont doués de personnalités imposantes ; d'autres se montrent plus réservés et discrets. Il est d'importance capitale de ne pas confondre leur personnalité et leur pouvoir avec l'envergure de leur réalisation.

Le pouvoir est d'autant plus insidieux lorsqu'il semble procéder d'aptitudes suprasensorielles. L'existence d'aptitudes psychiques a fait l'objet, depuis près d'un siècle, d'ardents débats scientifiques remplis d'affirmations vides de sens et de nombreuses insultes. Quiconque s'imagine que les scientifiques opèrent toujours avec calme et logique sera débarrassé de ce préjugé par la lecture de la documentation concernant la parapsychologie. Un nombre croissant d'éléments apporte désormais la preuve irréfutable de l'existence des aptitudes parapsychiques, malgré leurs effets plutôt ténus.

Les grandes religions affirment de concert l'existence de pouvoirs extrasensoriels. Néanmoins, elles s'accordent également à dire que ces pouvoirs ne témoignent pas forcément de la présence de la sagesse ou de la réalisation spirituelle. Comparées à la magnificence du but ultime, les facultés extrasensorielles sont d'importance relativement mineure. Les traditions religieuses considèrent que ces dons hors de l'ordinaire ne sont que corollaires, qu'ils ne doivent pas être visés délibérément. Si ces facultés se manifestent, elles devraient être employées avec parcimonie et exclusivement pour le bien d'autrui. Une légende millénaire illustre bien cela.

Le Bouddha et ses disciples atteignirent un jour la rive d'un fleuve où ils attendirent patiemment qu'un passeur leur offre de les emmener. Pendant qu'ils patientaient, un groupe s'assembla et le Bouddha se mit à leur enseigner. Soudainement, un yogi apparut qui avait consacré plusieurs années à acquérir des facultés extrasensorielles. Dans un désir d'impressionner, il traversa à pied sec la rivière puis mit le Bouddha au défi d'en faire autant.

« Dis-moi. Combien coûte la traversée par bateau ? » s'enquit le Bouddha.

« Quelques pièces seulement », répondit le yogi médusé.

« Voilà ce que valent tes pouvoirs », rétorqua le Bouddha.

Définition de la sagesse

La sagesse est une compréhension pénétrante qui s'accompagne d'une vaste aptitude pratique au sujet des questions fondamentales de l'existence, notamment les questions existentielles et religieuses.

Les questions existentielles concernent les préoccupations essentielles et universelles liées à la condition humaine. On y retrouve les questionnements sur le rôle et le sens de la vie, l'approche envers les rapports humains et la confrontation avec la solitude, la reconnaissance des limites de l'homme et de sa petitesse dans un univers dont les dimensions dépassent l'entendement, la vie avec l'incertitude et le mystère, la certitude de la maladie, de la vieillesse et de la mort. Une pénétration en profondeur de ces thèmes, et les aptitudes que celle-ci engendre, relève effectivement de la sagesse.

LA SAGESSE À DEUX VISAGES

Depuis l'époque de la Grèce ancienne, la sagesse est conçue comme l'alliance indissociable de deux éléments distincts : un aspect visionnaire ou compréhensif, et un aspect pratique ou appliqué.

Vision et compréhension

L'aspect visionnaire de la sagesse découle de la perception, profonde et claire, percevant au-delà des apparences superficielles la nature essentielle de la réalité. Pour ce faire, il faut une conscience empreinte de clarté, de finesse et de pénétration. Cette puissance de pénétration provient principalement de la concentration, et le bouddhisme classique pose la concentration comme précédant immédiatement la sagesse.

La vision alimente d'intuitions la compréhension. Une clairvoyance concentrée perçoit les choses dans leur nature immanente, et la compréhension naît d'une analyse active de leur nature. L'analyse possède un pouvoir illuminateur tel que les bouddhistes la considèrent comme l'un des sept facteurs contribuant à l'éveil, ces qualités et facultés de l'esprit indispensables à la réalisation du but ultime. Un sage néo-confucéen assurait :

« Si un être sonde et analyse les profondeurs de l'être, s'affine et se raffine, viendra une aurore qui le verra atteindre à l'Illumination. »

Pareillement, Wang Yang Ming, éminent néo-confucéen, rapporte qu'il atteint son Illumination lorsqu'il prit conscience de l'énoncé : « Analysez les choses de sorte que la connaissance s'étende à l'infini. »

Cette étude minutieuse des phénomènes permet à la sagesse de discerner les principes fondamentaux et leurs implications, et mène à une vie vaste de sens. Plus superficiellement, la sagesse sert à identifier la relation de cause à effet. Par exemple, tel comportement conduit à la souffrance, telle attitude engendre le bonheur. À des degrés plus sophistiqués, la sagesse peut créer du tout au tout des systèmes psychologiques ou philosophiques aptes à rendre compte d'intuitions avérées et de leurs applications pratiques.

L'aspect visionnaire de la sagesse perçoit et analyse trois principes : la vie, l'esprit et la nature de la réalité.

LA VIE

La sagesse examine l'existence et réfléchit à sa nature, notamment aux causes du bonheur et aux causes de la souffrance ainsi qu'à ses remèdes. Elle observe une quantité aberrante de souffrance inutile dans le monde, qui résulte principalement d'actes commis par des gens en proie à des forces destructrices, telles la haine ou l'avidité. La sagesse sait que certaines actions, par exemple celles de nature contraire à l'éthique ou égocentrique, mènent au plaisir à court terme, mais qu'à long terme elles entraînent une douleur beaucoup plus vaste. Par ailleurs, les actes positifs, par exemple éthiques ou généreux, créent un bien-être qui perdure. Le fait échappe le plus souvent aux gens qui adoptent un mode de vie repoussant toute possibilité de bonheur.

La sagesse visionnaire conçoit que la souffrance afflige les modes de vie conventionnels. La sagesse pratique voit le jour lorsqu'une personne s'aperçoit qu'il existe des styles de vie plus sains, et cherche à les découvrir. C'est là l'amorce d'une quête pour l'éveil.

L'ESPRIT

La sagesse reconnaît le prodigieux pouvoir de l'esprit qui peut à la fois créer et obscurcir l'expérience, produire autant l'extase que les affres de la douleur, qui peut évoluer ou stagner. Une fois qu'on a découvert la puissance incommensurable de l'esprit, il faut faire tout en son pouvoir pour en apprendre le fonctionnement et l'entraîner.

La sagesse conçoit que le mental indompté est sauvage et hors de contrôle. Mais elle sait par ailleurs qu'il peut être entraîné, subjugué, transformé et transcendé, et qu'il s'agit là de l'unique voie vers l'épanouissement du bonheur, de l'amour, de l'altruisme et de la libération. La formation de l'esprit devient dès lors une priorité urgente; et celle-ci permettra à la sagesse de s'épanouir.

LA NATURE DE LA RÉALITÉ

Sondant les confins de leur expérience, les sages pénètrent la nature essentielle de la réalité. Ils redécouvrent ainsi certains aspects de la philosophie pérennelle. Pour ces êtres, il ne s'agit toutefois pas d'une simple connaissance théorique, mais bien d'une réalisation personnelle directe découlant d'analyses pénétrantes de la vie, du monde et de l'esprit.

Les sages connaissent les mystères qui demeurent inaccessibles aux personnes ordinaires et, paradoxalement, ils reconnaissent les limites de leur savoir. La connaissance est toujours partielle, l'intellect est circonscrit, notre entendement est sous l'égide de la finitude au sein d'un univers infini nimbé de mystère impénétrable. L'identification et l'acceptation de cette finitude sont des aspects de la sagesse tout autant que les moyens de la développer.

La sagesse pratique

La sagesse pratique est un art de vivre, notamment en rapport aux questions fondamentales, existentielles. Elle implique un mode de vie qui exprime les aspects visionnaires de la sagesse. Son visage le plus universel est celui d'une existence menée *sub specie aeternitatas*, sous l'égide de l'éternité ou, dans le langage taoïste «en alignement avec le Tao».

Une vision illimitée et une compréhension pénétrante permettent d'apprécier la «loi de la nature», l'«éthique naturelle» et le «mode de vie naturel». Ceux-ci réfèrent respectivement à des systèmes légaux, à des codes éthiques et à des modes de vie ancrés dans la nature essentielle de la réalité, en harmonie avec celle-ci et nous éveillant à celle-ci.

L'idéal confucianiste de l'homme noble ou authentique (*zhen ren*) reflète ces concepts. Il est dit que l'homme noble «se conforme parfaitement à tous les principes, vit en harmonie avec la nature et avec la société. Il est le maître inégalé d'une époque.»

À toutes les étapes de l'évolution spirituelle, les adeptes tenteront de se conformer aux règles éthiques et de se montrer bons, mais seule l'expérience mystique et la sagesse qui en émane sont susceptibles de motiver sans équivoque le comportement éthique. Si l'on n'a pas directement éprouvé l'unicité immanente de tous les êtres et de toute vie, on tente de justifier l'adoption d'un comportement moral par des idées de justice ou en étudiant divers points de vue. De tels raisonnements sont valables mais limités, et le pionnier de la recherche dans le domaine de l'éthique, Lawrence Kohlberg, dut conclure :

Même le raisonnement éthique le plus élevé ne peut apporter de justification adéquate au comportement moral... une expérience d'un plan de l'être où le soi et l'univers semblent unifiés.

L'expérience mystique forme la base même de la sagesse développée, qui à son tour donnera lieu à l'éthique transpersonnelle développée, à la motivation, à l'émotivité, au service développé. La sagesse conduira donc à une vie menée en harmonie avec autrui et mue par la compassion. Ces assertions séculaires ont récemment été corroborées par les chercheurs qui sont arrivés à la conclusion que les sages observés transcendaient les considérations personnelles, et étaient orientés exclusivement vers les questions collectives ou universelles. Le bouddhisme parle à cet effet de l'union de la sagesse et de la compassion, car la sagesse trouve son expression légitime dans le service à autrui.



ÉVEILLER LA SAGESSE

La Sagesse brille et ne se flétrit pas, elle se laisse voir aisément par ceux qui l'aiment et trouver par ceux qui la cherchent. Elle devance ceux qui la désirent, en se faisant connaître la première... Se passionner pour elle, c'est la perfection du discernement. Et quiconque aura veillé à cause d'elle sera bientôt sans inquiétude... Le commencement de la Sagesse, c'est le désir vrai d'être instruit par elle... La multitude des sages, au contraire, assure le salut du monde.

SAGESSE 6,12-13, 15, 17, 24

Où se procure-t-on la sagesse? Ni dans les universités, où le savoir règne, ni chez nos dirigeants, qui révèrent la politique et le pouvoir, et mettent en péril la planète. Il faut se tourner vers le noyau mystique des grandes traditions religieuses, la somme de la sagesse accumulée au fil des millénaires, et par un nombre incalculable de sages. Là résident les clés de la sagesse.

PREMIER PAS EN SAGESSE

Si vous êtes arrivé jusqu'ici, et si vous avez accompli les pratiques conseillées, le terrain propice à la sagesse est déjà bien préparé. L'assainissement de la motivation et le renoncement aux attachements autorisent des choix plus sages. La conduite éthique et la transformation émotionnelle estompent les effets obscurcissants de la colère, de la culpabilité, de l'appréhension. Il s'agit de pas décisifs. La Torah spécifie : « Dans une âme mal-faisante, la Sagesse n'entre pas. » La concentration et la perception lucide affinent la conscience et dirigent vers les choix avisés et les actions opportunes. Le résultat effectif est un esprit allégé du poids du passé, libéré du joug des désirs compulsifs, plus concentré, limpide, capable d'entendement en profondeur et de compréhension vaste. Le mental devient un instrument agile propre à l'épanouissement de la sagesse. Et cet épanouissement s'amorce par une prise de conscience primordiale.

La sagesse de l'ignorant

Le fou qui pense qu'il est un sage
est appelé vraiment un fou.

LE BOUDDHA (V :63)

La sagesse naît du paradoxe. Pour l'acquérir, il faut d'abord reconnaître qu'elle nous fait défaut. Nous sommes motivés à apprendre uniquement lorsque nous savons que nous ne savons pas. Un épisode classique du zen, relatant la rencontre d'un savant et d'un maître sage, illustre merveilleusement la valeur de cette prise de conscience.

Le professeur se présenta au maître en déclarant qu'il voulait apprendre le zen.

« Excellent ! dit le maître. Donnez-vous la peine d'entrer. » Après s'être assis, le maître se mit à parler de l'importance de la conduite éthique pour le zen.

Le professeur l'interrompt : « Bien sûr, l'éthique est un sujet fascinant, n'est-ce pas. J'ai d'ailleurs étudié plusieurs traditions. En vérité, j'ai même produit un ouvrage sur le sujet. » Il s'anima encore davantage et se lança dans un discours sur diverses théories de l'éthique.

«Je vois, fit le maître doucement, dans l'intervalle où l'érudit reprenait son souffle. Le zen veut que toute action ou toute parole soit accomplie avec la motivation juste. C'est très important et nous tentons donc de ne dire que ce qui est vraiment bénéfique.»

«Il existe plusieurs théories qui soutiennent cette idée, s'exclama le professeur. Cependant, je dois avouer que je les trouve toutes fallacieuses.» Ce sur quoi il se mit à discourir longuement sur les différentes théories sur la motivation.

«Ah, bon. Je vois, fit le maître zen, lorsque le professeur se tut enfin. Un peu de thé?»

«Pourquoi pas?» répondit le professeur. Le maître zen sourit en lui versant du thé jusqu'à ce que la tasse déborde, puis jusqu'à ce que la soucoupe déborde et commence à se déverser sur la table. Le professeur, rarement à court de mots, demeura bouche bée. Mais lorsque le thé commença à lui couler sur la cuisse, il se leva en hurlant.

«Arrêtez! Ne pouvez-vous pas voir que la tasse est pleine. Il n'y a plus de place!»

«En effet, je le constate, sourit le maître. Et ne pouvez-vous pas voir que votre esprit déborde de vieilles idées si bien qu'il n'y a plus d'espace pour les nouvelles? C'est pourquoi il vous est impossible d'apprendre le zen.»

La constatation de notre ignorance vaut davantage qu'une simple intuition à notre sujet; c'est une inestimable révélation sur la réalité. L'univers est d'une immensité impossible à mesurer, d'une profondeur impossible à concevoir, et notre esprit est relativement circonscrit, ce qui laisse planer sur nos vies et l'univers un impénétrable mystère. Huston Smith disait: «Nous naissons dans le mystère, vivons dans le mystère, mourons dans le mystère.»

Admettre notre ignorance face à l'immensité du mystère constitue une réflexion juste sur la condition humaine. Et cela apporte un immense soulagement. Ce fut certainement là mon expérience personnelle. Des années durant, je me désolais de sentiments d'ignorance et de mystère, convaincu qu'ils révélaient que quelque chose n'allait pas avec moi ou avec ma pratique, et qu'une pratique correcte les ferait disparaître. Quel soulagement lorsque je compris que ces sentiments reflétaient la réalité plutôt que mon inaptitude!

Admettre notre ignorance peut s'avérer une bénédiction. Cela évacue de notre cœur l'orgueil et le préjugé, cela ouvre l'esprit aux horizons nouveaux, laissant un terrain net où affluera la sagesse. À la crainte de ne pas savoir se substitue l'émerveillement de découvrir les prodiges sans fin de la vie. À l'instar de Lao Tseu, nous nous délectons de l'existence qui s'épanouit, de merveille en merveille. Un texte chrétien conseille la réflexion qui suit afin de dégager les vieux concepts et de s'ouvrir au sacré. Il est préférable de le lire lentement, à voix basse, pour bien s'imprégner des mots.

Demeurons un instant silencieux, et oublions tout ce que nous avons déjà appris, toutes les pensées que nous avons eues, et tous les préjugés que nous entretenons sur le sens des choses et leur rôle possible. Oublions nos idées sur la raison de l'existence de ce monde. Nous n'en savons rien... Simplement, demeurez silencieux, renoncez à toute notion sur votre identité et sur la nature de Dieu ; à tous les concepts appris au sujet du monde ; à toutes les images de ce que vous êtes... Ne gardez avec vous aucune pensée que vous ait inculquée le passé, aucune conviction acquise auparavant de quelque expérience que ce soit. Oubliez ce monde, oubliez ce cours, et présentez-vous les mains vides devant votre Dieu.

SOURCES DE SAGESSE

Celui qui cherche pourra atteindre le Nirvana – seulement, il faudra aspirer à connaître.

LE BOUDDHA

Où s'acquiert la sagesse ? Partout, à un moment donné : dans chaque personne, situation ou expérience abordée dans un esprit d'ouverture. Cependant, bien que tout représente une source possible d'enseignements, les traditions religieuses conseillent cinq sources spécifiques. Ainsi, selon elles, la sagesse se découvre :

1. dans la nature ;
2. au cœur du silence et de la solitude ;
3. auprès des sages ;

4. en soi-même ;
5. en réfléchissant sur la nature de la vie et de la mort.

Dans le présent chapitre, nous examinerons les quatre premières sources. La réflexion sur la vie et la mort sera abordée au prochain chapitre.

La nature: matrice du sacré

Il est trop facile de négliger ce qui est vraiment important. Wordsworth décrivait ainsi la réalité :

Le monde est trop près de nous, tard et tôt. Par le gain, la dépense, nous épuisons nos forces. Peu en la Nature, voyons-nous ce qui est nôtre ; nous avons abdiqué nos cœurs...

Ceux qui cheminent sur une voie spirituelle de par le monde savent bien le traquenard où s'égaré notre cœur emporté dans le flot frénétique du quotidien. Ils recommandent la nature comme sanctuaire sacré. Les Pères du désert de la tradition chrétienne, les chamans, les yogis, les taoïstes, les Amérindiens, s'accordent pour dire que la nature rend sensible à la présence du sacré, et qu'elle est une oasis d'où jaillit la découverte de soi et naît la sagesse. Les Amérindiens estiment particulièrement les quêtes de vision, des périodes consacrées aux prières et au jeûne dans la forêt. Ils maintiennent que la seule vraie sagesse se tient à l'écart de l'humanité. Avis que partageait saint Bernard :

Ce que je sais des sciences divines et des Saintes Écritures, je l'ai appris dans les forêts et dans les champs. Je n'eus d'autres maîtres que les bouleaux et les ormes. Écoutez un homme d'expérience : vous apprendrez davantage dans les boisés que dans les livres.

Cimes enneigées, vallées boisées, rivages, la nature dans toutes ses formes est capable de filtrer les futilités du mental et de ramener aux valeurs intemporelles et sacrées.

La solitude et le silence

Dans le silence de notre cœur,
Dieu parle.

MÈRE TERESA

La puissance évocatrice de la nature, ou de toute situation, sera amplifiée dans le silence et la solitude. Nombre de gens craignent la solitude et s'évertuent à l'éviter. Cependant, il faut distinguer solitude et isolement. L'isolement implique un sentiment douloureux d'absence. La solitude relève d'un choix délibéré de demeurer seul afin de goûter la sérénité et de profiter de sa sensibilité, comme de tous les bienfaits qu'elles nous apportent.

Ces qualités du silence et de la solitude sont reconnues depuis des millénaires. Prenez par exemple les pères de nos religions : le Bouddha et ses longues années de méditation dans la forêt, Mahomet priant dans une grotte, ou les quarante jours de Jésus au désert. Tous auraient approuvé les affirmations des Amérindiens : «Le pouvoir de la solitude est vaste et inconcevable.»

La solitude, notamment la solitude silencieuse, permet de se dérober aux impératifs futiles de la société qui, selon le Coran, ne sont que diversions et distractions de la vie spirituelle. Dès lors, le babillage incessant des pensées se tait, et s'établit un silence intérieur, miroir du silence extérieur.

Quand au dedans et au dehors règne le silence, l'ineffable se fait entendre, la sagesse au-delà des mots. «Car le silence n'est-il pas la voix du Grand Esprit?» demandait Black Elk, un sage amérindien. Les sages de par le monde confirment d'emblée. Le père Thomas Keating déclarait que le silence est la langue que Dieu parle, tout autre mot n'étant qu'une mauvaise traduction. Le taoïsme promet :

Dans le silence, l'esprit acquiert la clarté.
De translucide, il devient lumineux,
Et cette luminosité est le rayonnement du Tao qui est à l'intérieur.

Un des premiers maîtres zen offrait cet avertissement à ceux qui aspirent au sacré :

Plus vous en parlez, plus vous y pensez, et plus vous vous éloignez de la vérité. Cessez de parler et de penser, et vous serez en mesure de tout connaître.

Aujourd'hui, à l'unisson avec les grandes religions, les psychologues contemporains célèbrent le silence et la solitude. Leurs études appuient désormais les déclarations séculaires à l'effet que des périodes de solitude se prêtent à la réflexion, au ressourcement ; les scientifiques ont en outre noté des bienfaits additionnels, dont une créativité florissante et une santé prospère.

Les périodes de silence et de solitude peuvent alterner avec des moments consacrés à l'amitié et à l'échange. Ils s'enrichiront mutuellement, mais il faudra trouver l'équilibre qui nous sustente et nous éveille le mieux. Les grandes religions estiment par-dessus tout l'amitié avec les sages.

Les sages

Qui de mieux placé pour enseigner la sagesse que les sages ? Mais qui sont-ils ? De toute évidence, les précurseurs religieux, le Bouddha, Lao Tseu, Confucius, Jésus et Mahomet ; de même, d'éminents hommes et femmes des temps jadis qui ont préservé et ajouté à ces traditions, tels les prophètes d'Israël, les sages de Chine, les yogis de l'Inde.

Mais il ne faut pas forcément s'en tenir au passé, et présumer que les sages sont depuis longtemps disparus. La sagesse peut fleurir en chacun, en tout temps et en tout lieu, à condition d'être cultivée. La Sagesse de Salomon, un des livres apocryphes de la Bible, déclare que : « Elle devance ceux qui la désirent, en se faisant connaître la première. » Le *XX^e* siècle a connu plusieurs sages au cœur plein de compassion. La grande majorité sont d'illustres inconnus, mais quelques-uns nous sont devenus familiers – Gandhi, Mère Teresa, le Dalaï-Lama. L'étude de la vie de ces saints permet de s'inspirer de leur exemple, leur rencontre nous infuse de leur lumineuse présence, et la lecture de leurs paroles nous désaltère. L'évangile de Thomas, découvert récemment, cite Jésus :

Celui qui s'abreuve à ma bouche deviendra à mon image...
Moi-même, je deviendrai celui-là et les choses qui lui étaient dissimulées lui seront dévoilées.

Ramakrishna concluait :

La discipline la plus efficace cependant est l'amitié et la compagnie constante des êtres doués de la conscience de Dieu.

La sagesse juive conseille :

Que votre foyer soit le rendez-vous des sages... abreuvez-vous avidement de leurs paroles.

Comme d'habitude, le Bouddha résume on ne peut mieux :

Si, seulement pour un moment, une personne intelligente s'associe à un sage, elle comprend rapidement le Dharma comme la langue connaît la saveur de la soupe. (V:65)

Les saints et les sages sont rarissimes, mais par bonheur, la technologie offre une solution novatrice. Il n'est plus nécessaire de parcourir des milliers de kilomètres pour apercevoir un saint. Il est aujourd'hui possible de les convier chez soi et de s'abreuver de leurs paroles par le biais des livres, de cassettes audio et vidéo. Peu d'auteurs de livres ou de cassettes possèdent la sagesse, il va sans dire. Aussi, il sera indispensable de faire appel à un discernement prudent pour explorer le marché spirituel.

Parce que la sagesse s'exprime à divers degrés, à part les sages et les saints, ceux qui nous précèdent sur la voie spirituelle seront semblables à des compagnons de route, sources d'inspiration. Confucius déclarait : « L'amitié avec un homme qui parle sans détours, l'amitié avec un homme sincère, l'amitié avec un homme de grand savoir, ces trois sortes d'amitié sont utiles. » (XVI:4) Ces amitiés, animées d'un amour commun pour le sacré, sont douées d'un caractère unique de par leur profondeur, leur sincérité, l'affection partagée. Shankara considérait que la source du bonheur, ce qui méritait notre estime la plus élevée, était la compassion des sages et leur amitié. Le Bouddha incitait à rechercher la compagnie des hommes aimant la vérité.

SE CONNAÎTRE SOI-MÊME

La conscience de Soi est la voie
menant le plus rapidement à
connaître Dieu.

UN SAGE MUSULMAN

La connaissance de soi représente la quatrième sphère d'investigation de la sagesse. L'approfondissement de la pratique débouche sur une prise de conscience fulgurante: nous en savons très peu à notre sujet. Nous connaissons bien sûr nos habitudes, la personnalité que chaque jour nous habitons aux yeux du monde, tout en nous y identifiant. Mais bientôt, nous en venons à comprendre que les mystères de notre être demeurent intacts; le fonctionnement de notre esprit et notre identité souterraine restent voilés.

Ainsi, plusieurs sages éminents ont exhorté les gens à mieux se connaître, voire supplié: «Connais-toi toi-même.» Platon affirmait qu'il devait d'abord se connaître. Et Mahomet, à un disciple qui s'enquérât de la façon de ne pas perdre son temps, répondit: «Apprends à te connaître.»

La connaissance de soi apporte de grandes récompenses, car notre identité, notre Soi spirituel véritable, est une fenêtre sur le sacré. Saint Augustin priait ainsi: «Seigneur, puissé-je apprendre à me connaître pour ainsi te connaître.» Pour sa part, Mahomet assurait: «Celui qui se connaît lui-même connaît son Seigneur.»

Que signifie donc se connaître soi-même? La connaissance de soi procède de trois plans: extérieur, intérieur, profond.

1. La connaissance de soi extérieure concerne l'identité et le masque que nous présentons au monde: émotions, habitudes et personnalité de surface. Cette identité est perceptible par tous.

2. L'identité intérieure n'est apparente qu'à nous-mêmes. Cependant, pour la bien connaître, il faut tourner sciemment son regard vers l'intérieur. Là vivent nos craintes, nos espérances, nos imaginations secrètes, pour la plupart à notre insu, et invisibles aux yeux des autres.

L'image personnelle, l'idée et la représentation que l'on a de soi séjournent également sur ce plan. Elles n'ont rien à voir avec notre identité véritable et sont d'un caractère complètement

faux. L'erreur spirituelle la plus lourde de conséquences consiste justement à confondre cette conception fade et étriquée de nous-mêmes avec notre identité profonde.

3. Notre identité profonde est notre Soi véritable : l'Atman, la nature de bouddha ou l'*imago dei* qui représentent l'objectif ultime de toute pratique religieuse.

Le secret de la vie

Les débutants sur la voie spirituelle croient souvent qu'il y a un secret de la vie qui persiste à leur échapper, une connaissance occulte qui répondrait à leurs interrogations les plus ésotériques, un savoir qui jetterait la lumière sur les mystères impénétrables de l'existence. Un tel secret existe, mais par sa proximité, son évidence, il persiste à nous fuir. Lao Tseu disait :

Mes paroles si faciles à comprendre, si faciles à mettre en pratique, personne ne les comprend, personne ne les pratique. (30)

Ce secret tout simple se dérobe à nous, car nous le cherchons là où il n'est pas. Quand finalement nous dirigeons vers l'intérieur notre enquête, nous constatons que nous ne sommes pas celui ou celle que nous croyions être. Se connaître soi-même, c'est découvrir que nous sommes beaucoup, beaucoup plus que ce que nous croyions être. Il faut se débarrasser de notre pauvre image de soi pour la remplacer par le Soi véritable, en découvrant que celui-ci est une identité sacrée, un portail sur le divin. Quel est donc le secret de la vie ? Nous-mêmes !

Apprendre à se connaître

Comment connaître ce Soi ? En un sens, on peut dire que c'est là l'objectif visé par toute pratique spirituelle. Trois méthodes s'avèrent cependant plus indiquées : la méditation, l'introspection et l'acceptation de soi. La méditation a déjà été définie comme étant un outil indispensable pour accéder à une conscience lucide ; elle s'avère également précieuse pour la connaissance de soi. Selon Sri Nisargadatta Maharaj :

Notre ignorance nous asservit ; de ce que nous connaissons, nous sommes les maîtres. Le fait même de démasquer un défaut ou une faiblesse, de comprendre son fonctionnement et

ses origines, cette connaissance même nous permet de vaincre. La fonction première de la méditation est de prendre conscience de notre vie intérieure, de se familiariser avec elle. Le but ultime est d'accéder à la source de la vie.

Une analyse de notre identité externe insuffle à l'introspection et à la méditation une puissante efficacité. Il faut pour ce faire porter une attention vigilante à tous nos gestes, à toutes nos paroles. Chaque expérience doit devenir source d'information. Nous observons la teneur de nos paroles, de nos actes, ainsi que nos habitudes, nos relations, nos atouts, nos faiblesses, nos échecs et nos réussites. Ainsi, chaque expérience, chaque personne, chaque interaction offre un enseignement, et le monde devient une école pour l'âme.

Selon les sages juifs, l'homme sage tire un enseignement de chaque parole entendue, de chaque événement observé, de chaque expérience vécue. Ce qui conduit à employer toute circonstance quelle qu'elle soit comme moyen de se rapprocher de Dieu.

Cette tentative d'apprendre de chaque expérience est un exercice merveilleux qui n'exige que peu de temps ou d'effort, et pourtant, elle transformera chaque situation, et éventuellement la vie entière, en une occasion d'apprendre ininterrompue.

S'accepter

L'acceptation de soi est le troisième élément clé permettant d'approfondir la connaissance de soi. Sur la voie spirituelle, l'acceptation d'autrui prévaut, et avec raison. On ne mentionne que très peu cependant l'acceptation de soi, probablement parce qu'elle est associée, erronément, à l'orgueil et à la suffisance. Par contre, l'acceptation de soi n'implique pas de s'enfler de fierté ou d'un sentiment de supériorité, mais bien de mettre fin à l'autocritique et à la culpabilité.

La psychologie moderne, ainsi que certains domaines des sagesse séculaires, affirment que la santé psychologique et spirituelle dépend absolument de l'acceptation de soi. Une des découvertes cruciales de la psychothérapie concerne l'immense souffrance névrotique provoquée par l'autocritique et la guérison importante résultant de l'acceptation de soi.

Nous avons tendance à croire que de nous blâmer pour nos erreurs contribue à leur extinction. Au contraire, ces attaques ne servent qu'à nous faire adhérer encore plus fermement à nos vieilles attitudes. Carl Gustav Jung observait : « Le blâme, loin de libérer, opprime. De même, l'acceptation de soi-même met à l'épreuve la philosophie de vie. » Les études démontrent que l'acceptation de soi indique avec acuité le degré de satisfaction personnelle qu'offre la vie.

Quelques groupes religieux opposent un point de vue différent. Selon ces derniers, nous ne sommes que de misérables pécheurs qui ne méritent que blâme et mépris.

Nous avons tous commis des erreurs stupides. Néanmoins, les erreurs seront employées beaucoup plus salutairement comme occasions d'apprendre plutôt que de susciter le dégoût de soi-même, un obstacle certain à notre bien-être et à notre progrès. La voie médiane consiste simplement à nous percevoir tels que nous sommes, sans exagérer nos mérites ni nous déprécier à cause de nos échecs. Voilà l'acceptation de soi. Elle n'implique *pas* de nier nos défauts, ni de renoncer aux efforts consacrés à changer. Elle signifie de reconnaître nos défaillances et de travailler à les éliminer sans critique ni autodépréciation.



EXERCICES POUR ACCÉDER À LA SAGESSE

Rien dans ce monde n'apporte de
purification comme la sagesse.

BHAGAVAD-GITA

Les bouddhistes tibétains perçoivent le monde comme l'activité du maître. Il s'agit là de transnoïa : la perception du monde et des expériences de vie en tant qu'incitations à apprendre et à s'éveiller. Nous avons donc pour défi de nous ouvrir à ces expériences et d'apprendre d'elles.

1^{er} EXERCICE EN SILENCE ET EN SOLITUDE

Pour la plupart d'entre nous, trouver une période de temps ininterrompue représente le véritable exploit. Le peu de loisirs que nous possédons se remplit rapidement d'occupations, de courses, de divertissements. Selon la Torah, ce fait est déplorable :

La sagesse... s'acquiert aux heures de loisir et celui qui est libre d'affaires devient sage. (Écclésiaste 38,24)

Il est donc précieux de s'allouer un temps de retrait, même de quelques minutes par jour. N'importe quel environnement agréable fera l'affaire. Cependant, la nature offre un cadre particulièrement propice.

Vous pouvez débiter en dédiant consciemment votre exercice à la guérison ou à l'éveil. Si une question ou une préoccupation en particulier retient votre attention, n'hésitez pas à la prendre en considération. Peut-être souhaitez-vous lire un peu pour vous inspirer, mais il est préférable de consacrer ce moment à une réflexion silencieuse, entrecoupée de méditation et de prière.

2^e EXERCICE

LES QUATRE PENSÉES QUI TRANSFORMENT L'ESPRIT

Imaginez-vous que vous êtes sur le point d'entamer le plus long, le plus intense exercice spirituel que puisse entreprendre un être humain : la retraite de trois ans propre au bouddhisme tibétain. Pendant trois ans, trois mois et trois jours, un groupe de pratiquants se retire dans un lieu isolé et clos pour se consacrer, nuit et jour, à une pratique spirituelle ininterrompue. Comment donc commencer ? Quels exercices produiront la sagesse et la motivation qui vous soutiendront durant trois longues années ?

Le premier mois de cette retraite est passé à contempler quatre pensées profondes. Ces pensées, les quatre pensées qui transforment l'esprit, servent à percer la nature de l'existence et donc à changer notre esprit et notre vie en conséquence. Il s'agit de réflexions sur les points suivants :

- la vie humaine est incroyablement précieuse ;
- la vie est brève et la mort est certaine ;
- la vie est semée d'épreuves ;
- nos gestes façonnent notre vie.

Ces idées se retrouvent également dans les autres grandes religions, mais les bouddhistes tibétains les considèrent comme fondamentales.

Détendez-vous un moment et apaisez votre esprit. Lisez lentement et posément la première pensée et le commentaire qui la suit. Laissez émerger les pensées associées. Si des émotions se manifestent, par exemple, la gratitude d'être en vie ou la crainte de la mort, examinez-les. Contemplez l'impact d'une telle pensée sur votre vie, et les changements auxquels vous souhaitez procéder. Savourez le concept et ses implications. Lorsque vous êtes prêt, passez à la pensée suivante.

La vie humaine est précieuse

Le don de la vie est inestimable, et ceux qui jouissent d'une vie nantie de libertés et d'acquis, selon l'expression tibétaine, possèdent un destin extraordinaire. N'ayant pas à supporter des épreuves terribles, telles l'extrême indigence ou la maladie invalidante qui affligent tant de gens, nous sommes libres d'exaucer nos désirs et de chercher le bonheur personnel et celui d'autrui. Cette liberté est un bienfait exceptionnel. D'autant plus exceptionnel est le fait de posséder ces acquis : loisirs et ressources matérielles permettent de se consacrer à la spiritualité, maîtres et amis veillent sur notre pratique. Nous avons pour défi de tirer un maximum de cette opportunité sans prix, et de ne pas nous laisser séduire par des obsessions anodines, des objectifs triviaux, pour nous dédier au but suprême : notre Éveil ainsi que l'Éveil et le bien des autres.

La vie est brève, la mort est certaine

À contempler sans broncher la nature de l'existence, on constate que tout ce qui naît vient à mourir. Personne ne s'en sort vivant. Poussières et cendres, voilà la destinée de tout être vivant. L'humour noir ne se trompe pas : la vie est une maladie mortelle transmise sexuellement...

La mort viendra faucher chacun de nous, et à son terme, la vie paraît n'avoir été qu'un éclair dans la nuit. Ma tante, âgée de quatre-vingt-trois ans, déplorait, à l'unisson avec des millions d'autres vieillards : « Que c'est étonnant de se réveiller et d'être vieux ! »

Les avertissements ne manquent pas non plus. Les sages, tour à tour, nous ont poussés à prendre conscience de la courte

durée et de l'incertitude de toute vie. Nos vies ne durent qu'un instant, disent les taoïstes ; bientôt, elles disparaissent... comme un soupir. Elles se terminent comme un rêve, déplorent les psaumes juifs. Idem pour la Bible : « Nous consommons nos années comme un soupir. » (Psaumes 90) Shankara établit le même diagnostic : « Qu'est-ce qui s'écoule rapidement, comme les gouttes d'eau qui tombent des fleurs de lotus ? La jeunesse, l'opulence et les années de la vie. »

Le sage, lorsqu'il souligne la brève durée et l'incertitude de l'existence, n'a pas pour but de nous plonger dans la déprime. Il cherche plutôt à nous inspirer. En l'absence de cette constatation de notre mortalité, nous avons tendance à dissiper notre vie en poursuites insignifiantes, à nous abrutir de trivialités, en négligeant ce qui compte vraiment. Il faut garder à l'esprit, comme le mentionnent les moines chrétiens, que si la mort est certaine, son heure demeure incertaine. Le temps qui nous reste est indéterminé, et le fait de s'en souvenir nous incite à vivre plus pleinement, avec audace et de façon irréprochable.

C'est pourquoi frôler la mort galvanise : la confrontation avec notre mortalité nous oblige à réévaluer notre vie. Carl Sagan, à la suite de cette expérience, écrit :

Je recommande à tous de faire l'expérience de la mort imminente ; elle remet en perspective ce qui est important, ce qui ne l'est pas, l'inestimable valeur et la beauté de l'existence humaine.

Les sidatiques disent de leur maladie qu'elle produit la découverte individuelle et du Soi en accéléré, et qu'elle provoque l'illumination « à main armée ».

La vie est semée d'épreuves

Non seulement elle est éphémère, mais la vie est en plus pénible. Aux moments de jubilation, d'amour, de triomphe et de délices, où nous nageons dans le bonheur, succèdent irrémédiablement des temps d'épreuves, de maladies, de pertes, de chagrins et de désespoirs. La vie comporte également d'incompréhensibles doses de souffrances superflues : oppressions et tourments sans raisons, tueries et douleurs inexplicables. Personne n'échappe aux sévices de l'existence. Il faut à tout prix s'en rendre compte et éviter de

se leurrer sur l'inéluctabilité des épreuves parce que si un chemin vers le Bien existe, il sillonne au milieu du Pire. C'est pourquoi l'érudit religieux Jacob Needleman tirait de son enquête sur les religions du monde la conclusion suivante :

La perception de la souffrance inhérente à la condition humaine, la perception de l'inhumanité de l'homme à l'endroit de son frère, toutes les traditions religieuses décrivent cet éclair de sagacité comme un événement remarquable. Et pourquoi? Car il s'agit de la reconnaissance de notre souffrance – la nôtre et celle du monde – qui donne simultanément naissance à la compassion et à l'impulsion d'atteindre l'Éveil. Ces deux motifs nous poussent à la pratique spirituelle qui nous permettra d'échapper à la souffrance pour nous-mêmes pour remédier ensuite à la souffrance des autres.

Nos gestes façonnent notre vie

Tout geste, toute parole, toute pensée possède un impact et entraîne des conséquences qui viendront nous hanter ou nous secourir. Si l'on éprouve de la rage, la haine marque notre cerveau. Si l'on parle avec amour, celui-ci influe sur notre psyché. C'est là le principe du karma. (N.D.T.: Ici est donnée l'interprétation psychologique du karma. Dans sa définition globale, le karma est le principe selon lequel toute action, toute parole et toute pensée laisse sur le continuum mental une empreinte qui, à une époque ultérieure de cette vie ou d'une vie future, se manifestera sous forme de circonstances similaires à l'action causale, où cette fois nous subirons les effets. Le karma est la loi universelle de cause à effet qui sous-tend et explique toutes les situations, tous les environnements, tous les états. Rien dans notre univers n'échappe au karma.) La conduite éthique est indispensable pour atteindre au bien-être. Ces principes ont déjà fait l'objet d'une discussion aux chapitres précédents. Il suffit simplement d'y ajouter les paroles du Bouddha (IX:127):

Nulla part dans les airs, ni au milieu de l'océan, ni au fond d'une profonde grotte, n'est trouvée une place sur terre où, y demeurant, l'on puisse échapper [aux conséquences] des [mauvaises] actions.

Les quatre pensées qui transforment l'esprit éclairent certains secrets précieux sur l'existence. Les bouddhistes tibétains

conseillent de les contempler fréquemment, voire quotidiennement, sachant qu'elles métamorphoseront notre esprit et notre vie.

3^e EXERCICE LA LECTURE DIVINE

Cet exercice est la prolongation du précédent. Il consiste en la lecture et en la contemplation de textes sacrés. D'habitude, nous lisons en vue d'acquérir une connaissance, mais la lecture peut aussi servir à accéder à la sagesse. Grâce à la lecture et à la contemplation des paroles des sages, leurs idées et leurs opinions s'insinuent en nous et se font nôtres. Chaque religion possède un trésor de sentences sages, et nous sommes incités à les lire et à y réfléchir.

Par contre, cette lecture de la littérature religieuse procède d'une manière différente de notre approche habituelle. Le père Thomas Keating, amoureux de la prière du cœur, expliquait :

Nous nous adonnons à la lecture des Saintes Écritures comme s'il s'agissait d'un divertissement ordinaire. La *Lectio divina* est justement à l'opposé. Elle exige de savourer le texte, de se balader sur les sentiers de la révélation divine.

La lecture sacrée vise à obtenir l'intuition, plutôt que les faits, elle cherche la transformation au détriment de l'information. Ainsi, la lecture est lente, réfléchie, brossant quelques phrases, voire quelques mots à la fois.

Pour commencer, sélectionnez un ouvrage avec lequel vous sentez une affinité, soit un texte sacré millénaire, les paroles d'un sage contemporain ou quelques citations du présent ouvrage. Lisez ce texte lentement, posément, laissant les mots s'imprégner profondément en vous. Si des pensées pertinentes surviennent, pondérez-les ; si des révélations se font, étudiez-les ; si des sentiments se manifestent, accueillez-les ; si des espoirs ou des prières fusent, priez. Bien sûr, si vous vous égarez en pensées dissociées ou en fantasmes, retournez votre attention à la lecture. La lecture sacrée ainsi effectuée s'apparente à la prière et à la méditation.

4^e EXERCICE

IDENTIFIER SES MAÎTRES ET LEURS ARTS

Qui sont ceux qui se sont montrés vos plus précieux maîtres? Étaient-ce des membres de la famille, des amis, un entraîneur, des enfants? Ou peut-être étaient-ce des gens que vous croyiez alors des adversaires ou des personnes déplaisantes?

À mesure que leur souvenir vous revient, inscrivez leurs noms. Faites ensuite une liste des qualités spéciales qui vous rendaient ces gens précieux, et notez aussi les enseignements qu'ils vous ont apportés. Puis, songez aux qualités qui vous ont rendu réceptif à leur sagesse.

Pour terminer, accueillez vos sentiments de gratitude, votre appréciation de ces maîtres. En temps opportun, vous souhaiterez peut-être leur exprimer ces sentiments. Cette démarche sera pour eux un présent; pour vous aussi, ce sera un bienfait, car l'expression de la gratitude l'affermir.

5^e EXERCICE

LA COMPAGNIE DES SAGES

Voici un exercice facile. Faites une liste de personnes de votre entourage qui vous semblent détenir la sagesse ou qui souhaitent l'acquérir. Faites en sorte de passer plus de temps en leur compagnie. Peut-être pourriez-vous leur rendre visite ou les inviter; ou bien, leur donner un coup de main ou encore travailler à un projet en leur compagnie. Il serait peut-être possible de créer un groupe d'étude du présent ouvrage pour accomplir ensemble les exercices. Choisissez l'approche qui vous convient, et lancez-vous.

6^e EXERCICE

VOTRE PHILOSOPHIE DE LA VIE

Gandhi, à l'instar de beaucoup de saints, était un homme à la fois humble et profond, et il pouvait communiquer de grandes idées en peu de mots. Un jour qu'il voyageait en train, lorsqu'il quitta la gare, un reporter se précipita à sa poursuite pour lui demander: «Avez-vous un message pour le peuple?» C'était

justement un jour où Gandhi observait le silence en limitant la communication à quelques mots, ou à de brèves notes. Gandhi se pencha par la fenêtre et griffonna quelques mots qu'il tendit au reporter qui courait sur le quai : «Ma vie est mon message.»

La vie de Gandhi, empreinte de simplicité et vouée au service, était son message. Notre vie est aussi un message, un reflet de la philosophie qui est à sa base. Même à notre insu parfois, nous avons tous une philosophie de vie sur laquelle nous modelons notre existence. Cette philosophie s'anime d'idées sur la nature de la vie et sur notre être, sur la beauté, la vérité, sur les objectifs de vie valables. Cette philosophie repose, en partie, au fond de notre être, inconsciente et ignorée, mais il est facile d'y diriger les faisceaux de la conscience.

Gandhi démontre clairement le fait. Quelques mots servaient à décrire sa philosophie de la vie : «Renoncez et réjouissez-vous!» Renoncer, évincer les attachements, et se réjouir de la liberté et du délice que procure une vie exempte de besoins compulsifs.

Afin de découvrir votre philosophie directrice, détendez-vous, puis fermez les yeux. Lorsque vous êtes apaisé, interrogez-vous : «En quelques mots, quelle est ma philosophie de vie?» Puis laissez jaillir une réponse des tréfonds de l'esprit. Inutile de provoquer ou d'élaborer une réponse, ce qui reviendrait à employer l'intellect, qui n'est pas l'aspect le plus profond de la psyché. Demeurez simplement calme et vigilant, et faites confiance à votre sagesse intérieure. Elle se chargera de fournir une réponse valable. En l'occurrence, vous découvrirez certains principes directeurs de votre vie.

7^e EXERCICE

PASSER EN REVUE SA VIE

Une revue périodique de votre vie et de vos comportements est exceptionnellement salutaire, et en outre, indispensable à la démarche spirituelle. En l'absence de cet examen, nous avançons à l'aveuglette sans tirer quoi que ce soit de nos erreurs ou de nos expériences. Un vieux dicton juif dit : «Ceux qui pondèrent leur conduite en tirent de vastes bienfaits.» Mieux vaut accomplir ce bilan dans un esprit de tranquille investigation en vue de comprendre et d'accepter plutôt que de juger et de se blâmer.

Il ne faut pas confondre introspection et autocritique. L'introspection sert à apprendre, non à sévir.

Rabbi Nachman proposait :

Assurez-vous de réserver une période de temps, chaque jour, afin de passer calmement en revue votre vie. Examinez ce que vous faites en vous demandant si vos occupations valent d'y consacrer votre vie.

Une méthode systématique sera utile. La fin du jour se prête particulièrement à l'introspection, car c'est à ce moment que nous pouvons passer en revue les événements de la journée et leurs enseignements. Une excellente approche consiste à revoir la journée en séquences depuis le moment du réveil. Les événements et expériences majeurs suffiront, inutile d'inclure chaque petit détail. Réfléchissez à chaque activité pour tirer un enseignement des sentiments éprouvés ou des gestes accomplis. La tradition juive nomme ceux qui procèdent fidèlement à cet inventaire au crépuscule « maîtres de la récollection nocturne ».

L'objectif du bilan de toute introspection ne doit pas être négligé. L'exercice doit mener à apprendre, non à critiquer ; à croître en sagesse, non pas à succomber à la culpabilité ; à mesurer nos atouts autant qu'à reconnaître nos faiblesses. Il est possible d'apprendre autant de nos erreurs que de nos succès, et peut-être même davantage, tel que l'illustre l'anecdote ci-dessous.

Après une montée ardue à flanc de montagne, les pèlerins se retrouvèrent enfin face au maître illustre. Tout en se prosternant, ils posèrent la question qui les consumait intérieurement depuis si longtemps : « Comment accéder à la sagesse ? »

Il y eut une longue pause avant que le maître n'émerge de sa méditation. La réponse vint enfin : « Grâce aux choix judicieux. »

« Mais, maître, comment effectuer des choix judicieux ? »

« Grâce à l'expérience. »

« Et comment acquérir l'expérience ? »

« Par les choix malavisés. »

Accomplie régulièrement, l'introspection aide à déterminer quels sont les choix judicieux. La sagesse et le contentement augmentent, pendant que les émotions douloureuses s'étiolent. Confucius affirme que nul souci, nulle inquiétude ne viendra tourmenter l'homme noble qui ne trouve rien à se reprocher.

8^e EXERCICE

LA VISUALISATION-REMÈDE

Si l'introspection révèle quelques bévues ou paroles irréfléchies, comment réparer ces erreurs? Il faudra rectifier le plus grand nombre d'aspects du problème. Par exemple, si on a blessé quelqu'un, la priorité est de s'excuser, ce qui aura pour effet de rétablir la relation. Si nous avons endommagé ou brisé un objet, il est conseillé de le réparer ou de le remplacer, ce qui permettra de guérir de la perte.

Il est de même capital de guérir les émotions ou habitudes destructrices qui ont causé ces erreurs. Une méthode utile pour ce faire emploie la visualisation réparatrice, une technique introduite il y a plus d'un siècle par un maître juif, dont la psychothérapie fait désormais usage. Cette méthode exige de nous visualiser en train d'aborder plus habilement la situation.

Détendez-vous quelques instants. Évoquez une occasion où vous avez parlé ou agi d'une manière que vous regrettez aujourd'hui. De la façon la plus précise possible, représentez-vous dans la même situation. Visualisez le lieu où l'incident s'est produit et les gens qui étaient présents. Rappelez-vous vos actions et vos sentiments. Laissez la scène se dérouler sous le regard de la mémoire et observez-vous au moment de commettre l'erreur. Contemplez les conséquences.

Reprenez maintenant la visualisation depuis le début en laissant la scène se dérouler comme auparavant. Cette fois cependant, visualisez-vous effectuant un choix plus avisé et prenez note des sentiments que ce choix entraîne. Par exemple, un ami vous a blessé et vous vous êtes emporté, l'avez insulté, au détriment de votre amitié. Vous vous rejouez le scénario, mais cette fois vous vous voyez prenant trois inspirations profondes et tournant en blague le commentaire offensant. Vous pouvez reprendre la scène plusieurs fois pour faire l'essai de diverses réactions judicieuses. Quelques minutes de cet exercice suffiront à apporter un soulagement, procureront de nouvelles intuitions et instaureront des habitudes plus saines.

9^e EXERCICE LE MAÎTRE INTÉRIEUR

On conçoit généralement que la sagesse doit s'apprendre, et c'est partiellement vrai. Mais les grandes religions assurent que la sagesse réside déjà en nous. Notre esprit est un remarquable miracle et source d'une sagesse inexplorée. Carl Jung disait de l'esprit humain qu'il est la merveille cosmique suprême. Nous sommes, à notre insu, doués de sagesse. Plusieurs expressions désignent cette fontaine intérieure: pour les hindous et les bouddhistes tibétains, il s'agit du «gourou intérieur», les quakers de la tradition chrétienne disent «la petite voix calme à l'intérieur» et en psychologie on parle de «soi supérieur». Ces désignations diverses réfèrent à un principe unique: en nous réside une sagesse remarquable capable de nous diriger et de nous venir en aide. Il suffit de la découvrir et de s'en prévaloir. Cet exercice est conçu dans ce but.

Fermez les yeux et détendez-vous. Imaginez-vous en un lieu magnifique, sur une plage merveilleuse, une montagne majestueuse, dans un jardin fleuri, à votre gré. Percevez-vous en ce lieu et goûtez les sentiments qu'évoque cet endroit magique.

Vous vous apprêtez à convier en ce lieu un être nanti d'une vaste sagesse, un maître spirituel bien connu, ou encore un sage inconnu, homme ou femme. Quelle que soit la personne, elle incarne des qualités telles que la sagesse et l'amour, et vous accepte intégralement sans condition.

Invitez cette personne dans votre jardin secret, et présentez-vous. Savourez la présence de cet être empreint d'une sagesse infinie et d'un amour sans limite. Comment se sent-on en présence de quelqu'un qui vous comprend et vous aime absolument? Observez quelles appréhensions, quelles attitudes défensives s'évanouissent en présence de quelqu'un qui vous accepte tel que vous êtes.

Voilà l'occasion d'apprendre et d'obtenir des conseils au sujet de quelque préoccupation que ce soit. Réfléchissez un moment à la question d'importance qui vous tenaille, puis posez-la. Et attendez en silence que vienne la réponse. Inutile de tenter de provoquer quoi que ce soit. Détendez-vous et laissez parler la sagesse en vous. Lorsque vous êtes prêt, passez à la

question suivante, attendez la réponse, et continuez avec toute autre interrogation.

Demandez ensuite au sage s'il a quelque chose à vous dire. Et attendez calmement la réponse. Puis demandez au sage s'il, ou elle, a une question à vous adresser.

Finalement, demandez au sage qu'il demeure à votre disposition à l'avenir pour toute requête d'aide ou pour reprendre cet exercice. Exprimez ensuite votre gratitude pour les bienfaits que cette rencontre vous aura procurés.

Visualisez maintenant une fusion entre vous et le sage, si bien que vos corps, cœurs et esprits ne fassent plus qu'un. Vous l'êtes déjà en vérité, car le sage et les qualités de sagesse et d'amour sont des créations, des aspects de votre esprit. Imaginez avoir assimilé les qualités du sage et analysez l'expérience. Qu'éprouve-t-on lorsqu'on est sage? Comment est-ce d'être sans peur, sans nul besoin de se défendre? Comment est-ce de sentir un amour infini, de se préoccuper de tous les êtres, y compris de vous-même? Comment est-ce de vous accepter inconditionnellement, juste comme vous êtes?

Une fois bien imprégné de l'expérience, ouvrez doucement les yeux. Accomplissez lentement la transition de façon à préserver les qualités que vous avez effleurées.

Songez un instant au fait que ces sentiments, sagesse, intrépidité, amour, acceptation, ne vous sont pas étrangers. Ce sont des aspects de vous-même, projetés sur la personne du sage. Il est vrai que ces qualités ne sont pas pleinement épanouies en vous; elles demeurent encore hors de portée, mais elles sont potentiellement présentes et n'attendent que l'occasion de fleurir.

Cet exercice peut être effectué lorsque vous souhaitez faire l'expérience de qualités positives et les alimenter. Il peut être pratiqué lorsque vous avez besoin de conseils dans une situation difficile ou pour effectuer un choix, et il vous sera précieux lors de périodes de confusion.



LES GRANDES RÉALISATIONS DE LA SAGESSE

Qui connaît autrui est intelligent.
Qui se connaît soi a l'Illumination.
LAO TSEU (70)

La sagesse visionnaire et pratique qu'identifient les philosophes côtoie une autre forme de sagesse transcendante, beaucoup plus vaste, qui voit le jour chez les adeptes de la voie. Cette sagesse transcendante fleurit au fil de l'assimilation des révélations qu'amène chaque étape de la voie. Il faut dès lors que ces révélations confluent en un fleuve immense, profond, global, de compréhension de l'esprit, du Soi, de la réalité. Il est possible de retracer les intuitions majeures et les difficultés affrontées par les pratiquants au fil de trois stades principaux : subtil, pure conscience, et non duel.

LA SAGESSE SUBTILE

La conscience qui s'affine acquiert une lucidité croissante et les degrés sous-jacents de la psyché sont ainsi pénétrés, touchant des

couches souterraines du mental ordinaire, même au-delà des domaines du subconscient qu'explore la psychothérapie classique. Le pratiquant découvrira à ce point des puissances transpersonnelles, initialement ténues, subtiles, mais qui possèdent un considérable pouvoir catalyseur : images archétypales, visions sacrées et émotions transcendantes, telles que l'amour et la compassion.

Une sagesse d'un degré supérieur favorise ces expériences, qui à leur tour viennent l'alimenter. Les pratiquants devront s'ouvrir à ces énergies transformatrices puissantes et savoir les travailler. Ils doivent encore éviter de se laisser piéger par leur fascination, ou par l'orgueil de les posséder. Il leur faudra assimiler ces expériences inédites à leur compréhension de la réalité et apprendre à exprimer cette compréhension dans leur vie.

La sagesse subtile débouche sur la révélation prépondérante du caractère stratifié de la psyché, et sur la découverte que résident en ses tréfonds des forces transpersonnelles titanesques qu'il faut toucher, intégrer et exprimer avec justesse.

LA SAGESSE DE PURE CONSCIENCE

La perception lucide pénètre désormais le domaine de la pure conscience, l'Esprit. Il n'y existe pas d'objets, de pensées, de choses, ni temps, ni changement, aucun mental pour éprouver la souffrance ou de corps dégénérant vers la mort. Seule demeure la félicité d'une conscience illimitée, transcendant temps et espace, libre de toute éternité.

À ce stade, l'identification qui se limite exclusivement à un corps et à un esprit individuel disparaît. Les adeptes ne sont plus assujettis à l'illusion d'une séparation entre leur ego et le monde, ou à la notion fallacieuse qu'ils sont attachés à un corps qui à son tour les lie, et les condamne à l'anéantissement à sa mort. Shankara décrit cette réalisation comme suit : « Celui qui connaît l'Atman ne s'identifie plus à son corps. Il repose en celui-ci comme dans un véhicule. » Le pratiquant découvre que même si toutes les *choses* changent et si tous les *corps* meurent, il existe au-delà de cette réalité un domaine où nulle chose, nul corps n'existe, et qui est au-delà du changement, de la souffrance et de la mort.

Cette connaissance supérieure atténuée naturellement les attachements au monde et à ses plaisirs éphémères, ternes en comparaison à la félicité divine. Shankara dit que l'homme est affranchi des soucis du monde s'il a atteint Brahman, la félicité éternelle. Le conseil de Jésus devient évident pour un tel être :

Ne vous amassez point de trésors sur la terre, où la mite et le ver consomment, où les voleurs percent et cambriolent. Mais amassez-vous des trésors dans le ciel : là, point de mites ni de vers qui consomment, point de voleurs qui perforent et cambriolent. Car où est ton trésor, là sera aussi ton cœur.

L'intuition principale appartenant à ce stade de la sagesse est que notre nature véritable, notre terre d'appartenance est le domaine sacré de la pure conscience. En nous y éveillant, nous pouvons transcender la souffrance et percevoir directement la félicité divine. Ce stade de l'évolution spirituelle exige de stabiliser cette révélation et de modeler notre comportement de façon à vivre cet accomplissement et à le rendre manifeste.

LA SAGESSE NON DUELLE

Le pratiquant qui a atteint le domaine de la pure conscience percevra soit le monde, soit la sphère de transcendance, mais pas les deux simultanément. Au stade de non-dualité, la conscience transcendante demeure, simultanément à la perception des objets intérieurs et extérieurs. Cependant, la perception de ces objets est radicalement altérée. Le flot des expériences, sans cesser, est toutefois naturellement vu comme une création ou une manifestation diversifiée de la conscience. Les phénomènes n'apparaissent plus comme étant séparés, indépendants. Et les choses sont senties comme des myriades d'expressions de la conscience, le jeu divin, *lila*, de Dieu. La conscience infinie, l'Esprit, Brahman ou Dieu, est désormais perçu chez tous les êtres, dans tous les phénomènes, tous les mondes. Maître Eckhart disait : « L'ensemble des choses ne fait plus qu'un avec Dieu. » Au moment d'atteindre l'Éveil, le sixième patriarche du zen s'exclamait : « Qui aurait cru que toute chose est la manifestation de l'essence de l'Esprit. »

Le pèlerin atteint à la sagesse et contemple le monde et son esprit, mais partout où son regard se pose, il ne voit que Dieu. Angela Foligno, la mystique chrétienne, exultait :

Les yeux de mon âme se sont ouverts, et j'ai vu la plénitude de Dieu qui embrassait l'univers, immédiat et au-delà des mers, et l'abîme et l'océan, et la myriade des choses. En tout cela, je ne voyais rien que la grâce divine, grâce que je ne pouvais décrire. En cet émerveillement excessif, de l'âme s'élevait le cri « Le monde entier est rempli de Dieu ! »

De par les siècles, l'exaltation des sages naît de cette omniscience. Le juif exultera : « Dieu est en tout, et tout est en Dieu. » Mahomet s'exclamait : « Je n'ai rien vu où je ne voyais pas aussi Dieu en cela. » Et le soufi Baba Kuhi s'écriait :

Au marché, au cloître, je ne vis que Dieu. En la vallée, sur la montagne, je ne vis que Dieu. Je me consumai comme la bougie en son feu ; dans l'éclat de la flamme, je ne vis que Dieu. J'arrivais à me percevoir clairement, de mes propres yeux. Mais si je regardais avec les yeux de Dieu, je ne voyais que Dieu. Je me fondis en la vacuité. Je disparus, et voilà que je fus le Tout-Vivant, je ne voyais que Dieu.

Voilà la connaissance de l'absence de dualité, de l'indissociabilité absolue de l'esprit et de la matière, du mental et de la manifestation, de l'intérieur et de l'extérieur, du personnel et du transpersonnel, du sacré et du profane, du Soi et de Dieu. Ramakrishna assure que cet état sublime est accessible à tous, pourvu que nous nous y prêtions :

La nature divine de tous les êtres, de chaque structure et dimension sera clairement perçue par l'organe de la vision suprême, qui s'épanouit naturellement aussitôt que l'esprit acquiert la pureté nécessaire.

QUI RÉCITE LE NOM DU BOUDDHA?

À l'instar de tout autre phénomène, l'identité personnelle sera également vécue comme indissociable du divin. L'identification à un ego – un moi limité à un corps, distinct de toute chose – se dissout dans la lumière radieuse de la conscience divine et sera remplacée par la connaissance de soi et de tout comme

aspects du divin. Le sage néo-confucéen Wang Yang Ming dit de cette omniscience qu'elle rétablit l'état de ne faire qu'un avec le ciel, avec la terre et avec la myriade des choses. Le saint soufi Nizami jubilait :

Vous croyez me voir ; mais je n'existe plus. Seul demeure le Bien-aimé.

L'ego séparé percevant un monde matériel extérieur à lui s'est évanoui. Seul demeure Dieu contemplant Dieu, la conscience goûtant ses manifestations, le bouddha immergé dans la nature de bouddha, Brahman goûtant *lila*. Ibn Arabi, le plus grand philosophe musulman, énonçait ainsi l'ultime paradoxe :

Par Lui-même, il se voit, et par Lui-même, il se connaît. Nul autre que Lui ne Le voit et nul autre que Lui ne Le perçoit. Autre que Lui, il n'y a nul être, nulle existence.

Maître Eckhart chantait : « En mon âme même, le plus grand miracle s'est produit. Dieu est revenu à Dieu ! » Et Shankara affirmait, en toute humilité :

Je ne suis ni cet objet-ci, ni celui-là. Je suis ce qui rend manifeste toute chose. Je suis suprême, pur de toute éternité, je n'existe ni au-dedans, ni au-dehors. Je suis Brahman, l'infini, celui au-delà du temps.

Je suis Réalité sans commencement, sans égal. Je ne participe pas à l'illusion du « je » et de « l'autre », de « ceci » et de « cela ». Je suis Brahman, celui au-delà du temps, félicité sans fin, Vérité, éternelle et immuable.

Pour sa part, fidèle à sa simplicité habituelle, Chuang Tseu disait :

Je ne suis qu'un avec la myriade des choses. Nous ne formons qu'un, qu'y a-t-il à ajouter à cela ?

Le koan zen « Qui récite le nom du Bouddha ? » avec sa réponse « Le Bouddha » ainsi que les assertions de ce type, furent à l'origine d'immenses méprises et entraînèrent la mort de plusieurs sages qui furent brûlés, empoisonnés, crucifiés pour les avoir prononcées. Jésus fut crucifié peu après avoir proclamé : « Moi et le Père, nous sommes un. » Le soufi Hallaj connut le même sort pour avoir clamé : « Je suis la Vérité » (vérité étant l'un des noms de Dieu).

Il n'est pas question ici de l'ego démesuré de mégalomaniques semblables aux empereurs romains qui se proclamaient Dieu ; il ne s'agit pas non plus de la désintégration de la personnalité qui caractérise la psychose grave, où le malade ne décèle plus les délimitations de son corps ; et il n'est pas davantage question de blasphème contre Dieu.

L'expérience se définit plutôt comme la conscience exclusive de Dieu : la sagesse qui sait que tous les êtres, humains ou autres, toute vie – non pas seulement l'individu – vivent dans le divin et sont vécus par lui. L'empereur comme le psychotique sont convaincus de leur propre divinité à l'exclusion des autres, alors que le sage concevra tous les êtres comme habités de la divinité. Le psychotique et le mégalomane revendiquent l'adoration de leur entourage ; le sage s'incline devant l'autre. Le psychotique souffre de la désintégration de son ego, le mégalomane de l'expansion démesurée de sa personne, alors que le sage se délecte dans la transcendance de l'ego. La confusion entre ces états se nomme « aberration pré/transpersonnelle » : le fait de confondre la régression à un stade prépersonnel avec la progression au stade transpersonnel. Et pourtant, des mondes les séparent !

LE POUVOIR LIBÉRATEUR DE LA SAGESSE

La sagesse transcendante a plusieurs niveaux et est désignée par diverses appellations. Le judaïsme dira *hokmah*, le bouddhisme et l'hindouisme parlent de *jñana*, l'islam emploiera *mar'ifah*, et le christianisme, gnose. Peu importe la désignation, la sagesse est une faculté spirituelle douée d'une formidable puissance libératrice. La perception juste de notre nature véritable et de celle de la réalité rectifie les idées fallacieuses et illusions qui nous assujettissent à cette identification défaitiste à une identité et à des manières d'être factices. Les notions fausses qui excluent l'existence de quoi que ce soit d'autre que le domaine physique, qui nous réduisent à un ego individuel, qui attribuent à l'attachement et à l'agression la capacité de mener au bonheur, ces innombrables mensonges sont la cause véritable de notre souffrance. Lorsque la sagesse évince ces hallucinations, s'évanouissent alors les geôles de notre psyché,

la souffrance diminue, et nous progressons vers l'Éveil à pas de géant.

Les chaînes de l'ego se dénouent par la sagesse qui alimentera également la compassion, la bienveillance envers autrui.

SEPTIÈME DISCIPLINE

EXPRIMER L'ESPRIT DANS L'ACTION

S'ABANDONNER À LA GÉNÉROSITÉ ET
À LA JOIE DU SERVICE

Puissent tous ceux qui, dans tous
les coins du monde, souffrent les
douleurs du corps ou de l'esprit,
obtenir par mes mérites des
océans de plaisir et de joie!
Aussi longtemps que dureront
l'espace et le monde, aussi
longtemps puis-je travailler à
détruire les douleurs du monde!
Que toute la douleur du monde
mûrisse en moi, et que le monde
soit heureux par les bonnes
œuvres des bodhisattvas!

SHANTIDEVA, SAINT BOUDDHISTE
DE L'INDE DU VII^E SIÈCLE



L'ESPRIT DU DÉVOUEMENT

Si je ne suis pas pour moi-même,
qui donc suis-je? Mais si je ne
suis que pour moi-même, alors
que suis-je? Si pas maintenant,
alors quand?

LE SAGE JUIF HILLEL

Jésus et Mahomet soulignaient qu'il est béni de donner plus que de recevoir. Malheureusement, ce n'est pas toujours l'impression qui reste. Car le don de temps, d'argent et de biens nous semble plus souvent un fardeau qu'une occasion positive.

Pourquoi le geste de donner est-il donc assimilé à un sacrifice alors que les grandes religions assurent que la générosité est source d'infinies satisfactions? La réponse réside principalement dans le fait que, à l'instar de la conduite éthique et de l'amour bienveillant, la générosité inconditionnelle est une aptitude qu'il faut cultiver. Au départ, c'est difficile. Cependant, la générosité s'épanouit au fil de notre maturation pour ensuite déferler naturellement et s'intégrer aux multiples délices que procure la vie spirituelle.

L'ÉLOGE DU DÉVOUEMENT

Les grandes religions louent abondamment la valeur de la générosité et du service. Confucius suggérait d'adopter comme principe directeur de faire de son mieux pour les autres. Interrogé sur les actions les plus excellentes à accomplir, Mahomet répondit : « Réjouir le cœur d'un être humain, nourrir l'affamé, secourir l'affligé, soulager la peine du malheureux et redresser les torts de celui qui a été injurié. » Mahomet et Jésus se montraient tous deux sans compromis. Mahomet ne refusait aucune requête et Jésus recommandait : « À qui te demande, donne ; à qui veut t'emprunter, ne tourne pas le dos. » (Matthieu 5,42)

L'aide apportée à ceux qui en ont besoin est d'une importance supérieure à la préservation des objets sacrés et des rituels, comme le démontre le rabbin Israël Salanter. Ce rabbin était un réformateur illustre au XIX^e siècle, créateur de maintes techniques propres à transformer les émotions difficiles. Découvrant qu'un disciple malade ne recevait pas les soins adéquats, il s'emporta contre ses collègues religieux.

Rabbi Salanter demanda aux gens qui priaient dans la synagogue : « Pourquoi ne pas mieux prendre soin de ce jeune homme ? »

« Notre communauté manque de ressources financières », répondirent-ils. Rabbi Salanter hurla : « Vous auriez dû vendre le dais orné de l'arche qui abrite la Torah et employer l'argent pour aider ce jeune homme ! »

Rabbi Salanter semblait furieux, mais on l'entendit murmurer : « La colère en apparence seulement, en apparence seulement ! »

Le désir est le propre de l'humain

Les grandes religions conçoivent que d'aider est davantage qu'une obligation, il s'agit d'un souhait propre à l'âme humaine. Les traditions monothéistes (judaïsme, islam, christianisme) accordent au dévouement et à l'amour offerts aux autres une valeur égale à l'amour et au service de Dieu. Le bouddhisme pour sa part estime que la compassion fait partie de notre nature.

Les psychologues corroborent ces affirmations. Ces derniers ont longtemps gardé une piètre opinion de l'altruisme, certains

que l'aide apportée à autrui ne servait qu'à apaiser la mauvaise conscience de certains ou à se valoriser aux yeux des autres. Des expériences récentes permettent d'établir un portrait plus flatteur : l'être humain semble doué d'une nature authentiquement altruiste. Nous avons tous le désir d'aider.

Obstacle à la générosité sincère

Les grandes religions admettent que ce souhait est d'abord ténu et fragile. Il est facilement vaincu par les tendances conflictuelles comme l'avarice ou par des émotions comme la peur et la colère. Ces pulsions ne laissent aucune place à la bienveillance, ce qui donne malheureusement lieu à la mesquinerie ou à une générosité fautive. L'esprit régi par l'avidité incite à faire tout ce qui est possible pour acquérir un maximum de biens et la seule pensée de nous en séparer nous répugne.

Chez un être assujéti à l'attachement et à l'inquiétude, la générosité peut émaner de motifs malsains. Il est possible de s'attacher aux personnes, tout comme aux biens matériels, et de les couvrir de présents simplement pour gagner leur affection. Cette attitude ressemble à de la générosité, mais elle relève de la manipulation ; elle est due à un besoin désespéré d'être aimé plutôt qu'à un réel désir de partager.

L'épanouissement de la générosité

Comment transformer la générosité et le dévouement de fardeaux pénibles en une joyeuse pratique spirituelle ? Grâce aux sept disciplines.

Celles-ci confortent les qualités mentales, l'amour, la gratitude, qui sont propices à la générosité, tout en endiguant les obstacles qui l'inhibent. La sagesse ancienne et la psychologie contemporaine s'accordent à dire que le souhait d'aider et le plaisir qui en découle sont à la mesure de notre évolution. Jack Kornfield conclut :

Que ce soit le don de notre temps, de nos biens, de notre argent ou de notre amour, le principe de la générosité est le même. La générosité vraie s'épanouit lorsque s'ouvre notre cœur, elle évolue avec l'intégrité et la santé de notre vie

intérieure. La générosité vaste naît naturellement d'un sentiment de santé et de plénitude de notre être.

Les religions du monde avancent que la générosité s'épanouit suivant divers stades. Le bouddhisme décrit trois stades :

1. *Le don ambivalent.* Le don se fait avec hésitation. Le donateur craint d'avoir ultérieurement besoin des objets offerts ; il se montre plus préoccupé de son inquiétude que des besoins de l'autre.

2. *Le don fraternel.* Ici, le don se fait libéralement, avec le plaisir de partager les bienfaits qui nous sont dévolus. La personne est motivée par le bonheur de l'autre autant que par le sien.

3. *Le don royal.* La générosité a atteint un degré tel qu'elle est désormais sans effort et spontanée, un désir naturel de donner le meilleur de soi afin de contribuer au bonheur de l'autre. Le bien-être d'autrui devient dès lors plus important que le sien, et son plaisir accroît le nôtre. À ce stade, se dévouer au bien des êtres peut clairement servir de pratique spirituelle. C'est un privilège, une véritable joie.

LA JOIE DE SERVIR

Les religieuses de Mère Teresa incarnent merveilleusement cette générosité royale. Elles laissent derrière le confort du foyer pour mener une vie austère au service des plus pauvres d'entre les pauvres, dont elles partagent l'existence. Dans leur maison mère à Calcutta, elles logent à trois ou quatre par chambre, et n'ont le droit de posséder que deux vêtements et un seau pour faire leur toilette. Elles mangent la même nourriture que les indigents, et malgré le climat torride qui sévit en Inde, elles ne profitent pas de climatiseurs. Levées avant l'aube, elles passent leur journée à œuvrer dans les bidonvilles. La plupart d'entre nous trouveraient ce type d'existence pour le moins difficile, sinon carrément déprimant. Pourtant, un reporter de la télévision rendit un jour visite à Mère Teresa :

« Je remarque que vous, ainsi que les sœurs de votre équipe, semblez parfaitement heureuses. Votre bonheur est-il feint ? »

« Non, non. Pas du tout. Rien n'apporte autant de bonheur que de secourir avec miséricorde ceux qui souffrent tant. »

« Je vous assure que je n'avais jamais ressenti une joie si profonde », écrivit le reporter par la suite.

Le poète indien Rabindranath Tagore, Prix Nobel de littérature, décrit la pratique en deux vers :

Je m'éveillai et vis que la vie était service. J'agis et vis que le service était joie.

Prix Nobel de médecine, Albert Schweitzer consacra sa vie à soigner les indigents et les malades en Afrique. « Seuls ceux d'entre vous qui ont cherché et découvert la façon de servir obtiendront vraiment le bonheur », dit-il.

La capacité de servir et, par la suite, de goûter les fruits de son aide, ne sont pas exclusivement réservées aux religieuses ou aux récipiendaires du prix Nobel. De petits présents, des gestes bienveillants peuvent produire des bienfaits durables. Lorsqu'on demande aux gens d'évoquer les actions généreuses dont ils se réjouissent, ils découvrent avec étonnement que les gestes les plus mémorables sont souvent les plus simples ou ceux en apparence anodins.

En écrivant ces lignes, justement, je jette un regard sur l'année qui s'achève et le souvenir d'un tel acte de générosité me réjouit particulièrement. Ma mère adore les croisières, mais n'a pas les moyens d'en faire. Pour son quatre-vingtième anniversaire, je lui ai offert une croisière en Alaska, dont elle avait toujours rêvé. Pour moi, ce fut un peu une acrobatie financière, mais aujourd'hui je suis enchanté de l'avoir fait.

L'euphorie du don

Les psychologues ont découvert des preuves inéluctables attestant des bienfaits dérivant de la générosité dont parlent les religions. Les personnes généreuses sont en règle générale plus heureuses et plus saines psychologiquement que les égoïstes ; de plus, elles éprouveront une euphorie liée au fait d'aider. Avec l'âge, les gens tirent une satisfaction croissante de leurs actes de générosité, modulent le sens qu'ils donnent à leur vie, selon ce qu'ils lèguent au monde et aux générations futures. Le bonheur que nous apportons aux autres est source d'un contentement supérieur à celui qui provient de l'assouvissement de nos propres désirs. Les psychologues nomment ce phénomène « le paradoxe du plaisir » pour maintes raisons.

Le dévouement aux autres nous profite sur plusieurs plans. Il atténue les aspects négatifs et cimente les positifs, au sein de notre esprit. Le partage de nos biens, le don de notre temps, de notre travail, détruit le joug de l'avidité, de la jalousie, de la peur du manque, qui nous enchaîne à l'ego. Pareillement, l'expression d'émotions telles que l'amour et le bonheur à travers la bonté les fait grandir.

Par ailleurs, ce que nous souhaitons aux autres nous revient. Lorsqu'il bouillit de rage et trame des représailles, notre propre esprit est consumé par la colère bien avant de pouvoir l'asséner à la personne concernée. En revanche, si on souhaite aux autres le bonheur, notre esprit s'immerge dans une félicité qui imprégnera nos actions. Voilà une des raisons expliquant pourquoi la charité peut soulager les sentiments douloureux et la dépression. Un des réviseurs qui ont travaillé sur cet ouvrage m'a écrit :

Ce chapitre souligne un élément spirituel crucial. Je me suis surpris à acquiescer aux arguments que vous présentez : la générosité est source de contentement, et elle accroît le désir de partager. Ce type d'effet boomerang correspond à ce que j'ai vécu récemment. J'ai passé six mois à m'extirper péniblement d'une dépression. Mais plus récemment, je me suis porté à merveille. Et l'événement responsable de ce changement fut une journée passée en compagnie de deux maîtres bouddhistes que je devais interviewer pour un livre. Ils se montrèrent tous deux si généreux à mon égard, et ils avaient l'air si heureux, que je fus inspiré à devenir moi-même plus généreux. Peut-être ne m'étais-je que partiellement adonné à l'art de Buckminster Fuller (décrit plus loin), qui consiste à découvrir la quantité maximale de bien dont une personne est capable. Je fus étonné de constater la facilité avec laquelle je me coulai dans cette attitude nouvelle et l'instantanéité des gratifications intérieures.

Le Bouddha déclarait que si les bienfaits de la générosité nous apparaissaient aussi clairement qu'à lui, nous ne prendrions pas un seul repas sans offrir de le partager.

LE DÉVOUEMENT COMME PRATIQUE SUPRÊME

La valeur que certaines traditions accordent au service et à la générosité est telle qu'elles en font l'essence de la vie spirituelle, la discipline vers laquelle convergent toutes les autres. De ce point de vue, l'objectif supérieur de la vie religieuse est de perfectionner son être en vue de servir efficacement. Même le but suprême de l'illumination n'est pas visé pour le seul bien individuel, mais pour mieux se dévouer aux autres et les amener à l'Éveil.

Avec cet objectif en vue, certains adeptes se retirent temporairement du monde pour s'adonner à une pratique aussi intense que possible. Ils sont motivés par un désir d'atteindre rapidement l'Éveil afin de pouvoir ainsi se consacrer à celui des autres. S'il réussit, le chercheur accédera dès lors à la sagesse, et le nouveau sage se vouera au bien de tous les êtres vivants.

Leurs questions ayant trouvé réponses, ils œuvreront à dissiper la confusion du monde. Leur souffrance étant à jamais apaisée, la misère qui assiège le monde les émeut. Leurs intentions égocentriques étant purifiées, le désir de servir devient prépondérant en eux. Les sages sont désormais prêts à effectuer un retour dans la société en vue d'y contribuer, retour auquel ils aspirent ardemment.

L'historien Arnold Toynbee nommait «le cycle du retrait et du retour» ce processus en deux stades de pratique solitaire suivie de dévouement à autrui. Dans son étude de l'histoire universelle, Toynbee observait que ce cycle caractérisait l'existence des personnages prépondérants dans nos civilisations.

Qui sont les grands bienfaiteurs de générations entières de l'humanité? Je dirais: Confucius et Lao Tseu, le Bouddha, les prophètes d'Israël et de Judée, Zoroastre, Jésus, Mahomet et Socrate.

En bref, ces êtres qui atteignirent les degrés suprêmes de la voie spirituelle vécurent ensuite leur vie au service des autres.

Ce cycle de retrait et de retour appelle plusieurs métaphores. L'une des plus connues est celle de l'ascension suivie de la descente de la montagne. Le chercheur fait l'ascension d'un sommet et, depuis cette perspective privilégiée, atteint la transcendance du monde et de l'existence, qu'il sera en mesure par la suite de

partager. Le personnage occidental exprimant la quintessence de cette métaphore est Moïse, qui gravit le mont Sinaï, parla avec Dieu et ramena les Dix Commandements aux Israélites.

L'anthropologue Joseph Campbell nommait cette ultime phase du retour et du service «le retour du héros». Le zen dit «revenir sur la place du marché avec des mains secourables». Les chrétiens parlent de point culminant du mariage spirituel avec Dieu, et de fructification de l'âme. Ce mariage spirituel porte fruit lorsque le mystique, uni à Dieu dans un amour extatique, revient dans le monde pour soulager la souffrance et enseigner. Spécialiste du mysticisme chrétien, Evelyn Underhill affirme au sujet du sage :

Il abandonne les transports de l'amour pour prendre sur lui malaises et responsabilités; il devient source, «parent» d'une vie spirituelle fraîche... Cela représente cette étape rare et ultime dans l'évolution des grands mystiques, lorsqu'ils reviennent dans le monde qu'ils avaient quitté; ils y habitent désormais en tant que centres d'énergie transcendante... Graver seul la montagne et revenir comme ambassadeur auprès du monde a de tout temps été la conduite des meilleurs amis de l'humanité.

Les meilleurs amis de la race humaine qui agissent le plus efficacement pour son bénéfice sont ceux qui, ayant atteint l'Éveil, reviennent le partager avec l'humanité.

Le service comme voie d'Éveil

Le dévouement n'est pas uniquement l'expression de l'Éveil, il présente une méthode pour y arriver. Bien peu d'entre nous auront l'occasion de se retirer du monde pour un long moment, et de vivre ce processus de retraite et de retour. Nous connaissons plutôt de courts cycles de retrait et de retour, une heure par jour, un jour par semaine ou quelques semaines par années. Plusieurs traditions comportent de tels cycles abrégés qui permettent de se retirer et de revenir, par exemple, le sabbat du judaïsme et du christianisme.

Il est par ailleurs inutile d'attendre l'Éveil pour s'adonner au service. J'ai moi-même commis cette erreur, au début toutefois, en croyant que je devais attendre avant de me mettre à ensei-

gner. Je remis à plus tard l'enseignement de la spiritualité, m'inspirant des fables héroïques qui relatent l'expérience de grands mystiques qui renoncèrent à tout pour atteindre l'Éveil en s'immergeant dans une pratique solitaire prolongée.

Ma femme me ramena enfin à la réalité, comme seule une épouse sait le faire. Elle fit valoir mes nombreuses retraites, mes années de pratique, et souligna qu'au rythme où j'avais, la mort allait certainement me faucher bien avant que j'aie pu partager les premières bribes des connaissances acquises. J'en vins éventuellement aux mêmes conclusions que celles que le psychologue Abraham Maslow tirait au sujet des gens normaux :

La meilleure façon de mieux aider est de devenir une meilleure personne. Seulement, l'une des manières de devenir meilleur consiste justement à apporter son secours à autrui. On peut donc, et on doit, faire les deux simultanément.

Mettre les épreuves à contribution

Il n'est pas absolument nécessaire de jouir de dons inestimables, de talents exceptionnels ou de révélations mystiques pour servir avec efficacité. Nous pouvons mettre à contribution jusqu'à nos erreurs et nos défauts si nous acceptons de les admettre ouvertement. Rachel Remen, une thérapeute de ma connaissance, eut comme patient l'homme le plus agressif que j'aie rencontré. Cet athlète universitaire de premier ordre avait connu la réussite en tout : un excellent dossier scolaire, la célébrité, les voitures de luxe, l'adulation des femmes. Mais un jour, sa jambe droite se mit à le faire souffrir. On diagnostiqua un cancer, et deux semaines plus tard la jambe dut être amputée.

L'opération lui avait évité une issue fatale, mais elle mit un terme au style de vie qu'il avait connu jusqu'alors. Il sombra alors dans la dépression, succomba à la rage et à des comportements autodestructeurs. Il quitta l'université, se mit à consommer des drogues et de l'alcool, se détourna de ses amis et eut plusieurs accidents de voiture. Son entraîneur l'incita à consulter Rachel. Elle rapporte :

Je voulais l'encourager à exprimer les sentiments qu'il éprouvait sur lui-même. Je lui remis donc du papier à dessin et

l'incitai à faire un portrait de son corps. Il esquissa vaguement le tracé d'un vase et au centre il dessina une fissure marquée. Il passa et repassa sur la fissure au crayon noir, déchirant le papier. Sa mâchoire était serrée, ses larmes coulaient abondamment, des larmes de rage. Il me semblait que ce dessin représentait une vérité profonde et la finalité de sa perte. Son vase fracturé ne pourrait plus jamais plus servir à contenir de l'eau. Il faisait mal à voir. Après son départ, je conservai le portrait ; il avait trop de valeur pour qu'on puisse le jeter.

Au fil de sa thérapie avec Rachel Remen, le jeune homme se rétablit progressivement. Il ne montrait initialement aucun intérêt à apporter son aide à d'autres patients et ressentait une rage ardente à l'endroit des médecins et du personnel médical. Avec le temps, toutefois, la bienveillance s'éveilla en son cœur, et il se mit à rendre visite à de jeunes malades qui souffraient d'un problème similaire au sien. À son grand bonheur, il découvrit que grâce à son expérience, il pouvait toucher les enfants d'une manière unique. Plus tard, il en vint à aider les familles, et les chirurgiens se mirent à lui confier d'autres patients. Il instaura une sorte de ministère, et sa colère se dissipa.

Lors de notre dernière rencontre, nous passions en revue son entrée en thérapie, les écueils et les points tournants. En ouvrant son dossier, j'ai fait tomber le vase fracturé dessiné deux ans plus tôt. Je le lui présentai en lui demandant s'il se souvenait de ce portrait qu'il avait fait de son corps. Il le prit et me fit remarquer qu'il était resté inachevé. Étonnée, je lui tendis la boîte de pastels. Il choisit le jaune, et se mit à tracer des rayons irradiant de la fissure jusqu'aux bords de la feuille, de gros traits jaunes. Je l'observais médusée, et il souriait. Pour finir, il désigna la fracture du vase et dit doucement : « C'est d'ici que vient la lumière. »

La lumière filtre au travers de toute partie de notre être que nous mettons au service des autres. Rumi disait que les fautes témoignent de la gloire, elles sont les fissures qui laissent filtrer la lumière en vous.



LE CŒUR SUR LA MAIN

Tout ce qui est donné à l'autre est donné à soi-même. Une fois qu'il a saisi ce principe, qui donc refuserait de partager?

RAMANA MAHARSHI

PRINCIPES DE LA PRATIQUE DE LA GÉNÉROSITÉ

Les six premières disciplines posent les fondations pour la générosité. Voici les principes majeurs pour perfectionner la générosité.

Trouver l'inspiration en l'autre

L'influence puissante que les autres exercent sur nous et l'inspiration que nos compagnons sur la voie peuvent nous offrir sont des thèmes présents tout au long de cet ouvrage. Le Bouddha allait jusqu'à dire que, d'entre les facteurs externes favorisant les progrès spirituels, les compagnons admirables sont les plus utiles.

Le sage juif Maïmonide en expliquait la raison :

L'homme fut créé de sorte que sa personnalité est sensible à l'influence des voisins et amis. Il se plie aux coutumes de son

pays. C'est pourquoi l'on doit se lier aux justes et fréquenter continuellement les sages afin d'apprendre de leurs actions.

Les humeurs et les intentions sont contagieuses. Un être rayonnant d'amour et d'une joyeuse générosité est une merveilleuse source d'inspiration. Les quelques heures passées en compagnie du Dalai-Lama et de Mère Teresa continuent à m'inspirer et les reportages à leur sujet sont édifiants pour des millions de gens. Voilà le pouvoir que possèdent ceux qui livrent leur existence à l'Éveil et au service.

Nul besoin de sillonner les routes du monde à la recherche des saints ; un simple coup d'œil autour de nous suffit à démasquer nombre de héros méconnus. Certains font déjà partie de notre entourage : les travailleurs qui donnent leur temps dans les écoles et les hôpitaux, les bénévoles qui rendent visite aux malades, servent des repas aux clochards, ou participent aux associations charitables. L'amitié avec ces êtres, le travail à leur côté, nourrissent notre inspiration.

Choisir la contribution qui convient

Voici un secret ignoré sur le dévouement : il n'est pas interdit de s'amuser. En réalité, c'est pratiquement une nécessité, car chacun en bénéficie. En ce qui vous concerne, le service devient un plaisir plutôt qu'une corvée, et du côté des bénéficiaires, outre votre affabilité, ils gagneront votre bonne humeur en prime. Après tout, qui donc appréciera l'assistance d'un râleur qui regrette son geste ?

Il faut d'abord entrer en contact avec vos sentiments et découvrir le type d'aide que vous souhaitez apporter. Chassez d'abord toutes ces idées despotiques qui vous dictent la conduite que vous *devriez* suivre, ces concepts contraignants sur ce dont vous êtes *incapable*. Choisissez ce que vous *aimeriez* faire. Souvent, les activités que vous préférez sont celles qui mettront le mieux vos talents uniques à contribution. Le temps, l'expérimentation seront vos meilleurs guides dans le choix d'une forme de service.

C'est ce qu'il me fut donné de découvrir à l'époque où je pris conscience des tragédies que nous provoquons à l'échelle mondiale. Je séjournais en Asie où je travaillais aux côtés de Mère Teresa, lorsque je pris la mesure réelle de la surpopula-

tion, de la pauvreté, de la famine. Peu après, le film *The Last Epidemic* qui traite des effets d'une catastrophe nucléaire m'éjecta hors de mon inconscience complaisante. Comment moi, un activiste social, avais-je pu être si profondément aveugle à l'étendue des problèmes qui sévissent dans le monde? Comment l'urgence de la situation avait-elle pu m'échapper si longtemps?

Des mois durant, je me renseignai autant que faire se peut, par le biais de lectures, de conférences et de discussions avec des spécialistes. J'appris aussi ce que les gens faisaient pour aider, je m'inscrivis à des associations actives et constatai, admiratif, le travail dévoué de nombreux bénévoles qui contribuaient de façon importante ou humblement à régler les problèmes. Ces contributions m'impressionnaient, mais malgré tout je demeurais hanté par le sentiment que j'avais un rôle unique, stratégique, à jouer.

Je m'interrogeai pendant plusieurs mois, puis un jour, la lumière se fit. J'allais écrire sur les origines psychologiques de nos problèmes globaux, ces forces en nous et entre nous qui provoquent ces crises et qui exigent impérativement d'être comprises et rétablies pour qu'une solution soit apportée. Je suis psychiatre, et l'écriture est pour moi une occupation stimulante et pleinement satisfaisante. Cet apport stratégique ferait appel à mes talents tout en étant agréable. De cette réflexion naquit mon livre *Staying Alive: The Psychology of Human Survival*.

Chacun a un travail sacré qui lui est dévolu, et avec le temps et une certaine persévérance, il se manifeste. En trouvant notre forme de service sacré, cette œuvre qui aide l'autre tout en nous soutenant spirituellement, nous appliquons le conseil du sage juif qui soulignait l'importance de commencer par soi-même, mais de ne pas s'arrêter à soi-même.

La générosité bien motivée

La motivation qui sous-tend chacun de nos actes est capitale. Parfois, l'aide apportée à une personne nous procurera une intense satisfaction, alors que le même geste dans un autre cas ne nous laisse que de l'amertume. Dans ce dernier cas, le geste a fort probablement été contaminé par une motivation néfaste.

Si nous donnons dans l'espoir d'obtenir une récompense, poussés par la culpabilité ou parce que nous sommes incapables de dire non, alors la souffrance s'ensuivra certainement. En apparence, le geste semble relever de la générosité mais intérieurement les sentiments impliqués sont très différents, susceptibles de tourner au regret et au ressentiment.

Il est vital de sonder la motivation derrière notre générosité. Si des sentiments francs et sincèrement bienveillants nous habitent, alors le don offre une voix merveilleuse à leur expression, tout en les cimentant. Mais en présence d'un cœur contraint, de tension, d'irritation, peut-être est-il préférable de passer un moment à scruter ces sentiments, et à les résoudre. Il est parfois décisif de consentir à une requête et de donner avec toute la générosité dont nous sommes capables. Mais en d'autres circonstances, il sera peut-être plus opportun de refuser, si on ne sent pas le plaisir de donner. Jack Kornfield souligne :

Il n'existe pas de formule fixe pour la pratique de la compassion. Comme tous les arts spirituels, elle exige d'être à l'écoute, de sonder notre motivation, puis de choisir l'action qui apportera un maximum de bienfaits. Plutôt que d'adhérer à l'idéal de donner sans fin avec compassion pour tous les êtres, hormis soi-même, on doit trouver la compassion pour tous les êtres, incluant soi-même.

Des débuts humbles

Un principe clé additionnel pour l'épanouissement d'un cœur généreux consiste à débiter humblement. Ainsi la générosité s'amarre, pour s'exercer ensuite plus pleinement au moment de dons plus importants. Le Bouddha connaissait bien le phénomène, et lorsque vint le consulter un homme riche, mais radin, il lui conseilla une méthode douce, par laquelle ce dernier devait s'exercer au don progressif. Le Bouddha l'incita à prodiguer d'abord de petits présents à sa famille, puis à ses amis, et pour finir aux mendiants et aux inconnus. Puis, le Bouddha l'incita à augmenter la valeur des cadeaux. L'homme fortuné prit peu à peu conscience, à son étonnement, que la gratitude qu'il éveillait le rendait heureux. Plus tard, le geste même d'offrir fut source d'immenses plaisirs pour lui.

Des débuts humbles conviennent tout à fait. Nous aimerions tous faire cesser les guerres, mettre fin aux famines et aux épidémies. Il est plus raisonnable de commencer en cuisinant un repas pour un voisin souffrant, en se joignant à une organisation charitable ou en parrainant un orphelin abandonné dans une contrée ravagée par la guerre. Mère Teresa répétait souvent de ne pas rechercher les gestes spectaculaires. «Ce qui importe, c'est de se donner soi-même, et la quantité d'amour que l'on insuffle dans ses gestes.»

Mesuré à l'envergure de la souffrance qui afflige notre terre, notre apport peut sembler infime. Mais, aux yeux de la personne secourue, votre geste pourrait lui sauver la vie.

LE YOGA DU SERVICE COMME VOIE VERS L'ÉVEIL

Avec la motivation juste, le service devient voie vers l'Éveil, ce que les hindous nomment *karma yoga*. Le karma yoga comporte deux aspects visant à transformer et à purifier la motivation.

Viser un objectif supérieur

Le premier aspect revient à accomplir le service et à œuvrer dans le monde, non seulement pour nous-mêmes, mais en vue d'atteindre un objectif noble. Traditionnellement, le but visé est d'exprimer et d'accomplir la volonté divine, mais le service peut également s'accomplir pour réaliser le bien de sa famille ou celui du monde. La *Bhagavad-Gita* dit :

Le travail est sacré. Si le cœur du travailleur reste fixé sur le Suprême, l'action accomplie avec justesse apportera la Libération.

L'hindouisme n'est bien sûr pas seul détenteur de cette vue. Saint Paul recommandait vivement : «Faites tout pour la gloire de Dieu.»

Se délester de l'attachement

Le second élément du karma yoga consiste à renoncer à l'attachement aux résultats de notre générosité. D'habitude, nous avons une idée assez précise sur les effets que nous espérons

obtenir de nos contributions, sur la reconnaissance et les récompenses que nous méritons. Voilà une attitude qui mène irrémédiablement à la catastrophe. Si les choses ne se déroulent pas comme nous l'envisagions, si les remerciements attendus ne viennent pas, nous souffrons car nos attentes demeurent vaines. C'est pourquoi Confucius conseillait de faire passer le service avant les gratifications qui en découlent.

La déception éprouvée sera à la mesure de l'emprise de nos attachements. D'une part, l'adhérence aveugle aux attentes risque d'engendrer en nous la colère ou la dépression. Par contre, comme ailleurs, l'expérience peut servir à accroître la sagesse. Nous pouvons considérer ces émotions comme des signaux, comme les protestations d'egos frustrés, qui indiquent que demeurer dans l'attachement mènera à la souffrance alors que lâcher prise conduira à la sérénité.

Il existe une manière d'extirper cet attachement à la reconnaissance: la charité anonyme, la générosité sans fanfare pour attirer l'attention, hypertrophier l'ego et gonfler l'orgueil. Jésus incitait à faire la charité sans fanfare, à la façon des hypocrites. Jésus et Mahomet employaient un langage similaire lorsqu'ils conseillaient de faire la charité sans que la main gauche ne sache ce que fait la main droite de sorte que votre aumône reste secrète.

Le service comme voie vers l'Éveil est semblable à l'art du funambule. Il faut œuvrer et contribuer de tout cœur tout en évitant de s'attacher à nos attentes et à la reconnaissance. La *Bhagavad-Gita* décrit cet art :

Faites votre devoir fidèlement, mais soyez exempt d'attachement. C'est ainsi que l'on atteint la Vérité ultime; en œuvrant sans s'inquiéter des résultats. En vérité, plusieurs ont atteint l'Illumination simplement parce qu'ils firent leur devoir dans cet esprit.

Que toute action soit source de connaissance

L'ajout d'une troisième dimension à la pratique du service-cause d'Éveil alimentera sa puissance. En employant le service pour apprendre, nous grandissons en sagesse tout en acquérant de l'efficacité.

Pour ce faire, il faut insuffler dans toutes nos activités le désir d'évoluer. Chaque geste de dévouement, chaque résultat devien-

dra alors une forme d'apprentissage. Cette attitude transforme en feed-back les réussites, les échecs et les réactions émotionnelles. Si notre projet est couronné de succès, il faut en chercher les raisons. Les erreurs, qui sont inévitables, devront également être scrutées. Les défaites sont aussi valables, sinon plus, que les victoires. Cette approche évince la culpabilité et l'autocritique, qui se substituent autrement au processus d'apprentissage. Le soufisme dit de celui qui accepte de tirer une leçon peu importe le dénouement, qu'il est une âme comblée. La personne qui a atteint ce stade avancé incarne l'affirmation de Confucius selon laquelle «un homme honorable est exempt de soucis». (9:29)

Ces trois éléments de la pratique du service – dédier ses efforts à un objectif noble, dire adieu à l'attachement à un résultat, et apprendre de l'expérience – offrent la clef d'une pratique efficace qui conduira à l'Illumination. Leur combinaison produit une technique spirituelle d'une puissance considérable. Le service comme voie d'Éveil permet simultanément de purifier la motivation, d'atténuer les compulsions, de donner le meilleur de nous-mêmes, ainsi que d'apprendre pour l'avenir à mieux servir et à conduire les êtres à l'Illumination.

Le service comme voie d'Éveil présente le magnifique avantage de transformer les occupations journalières en pratiques spirituelles. Grâce à lui, il n'est pas nécessaire de modifier la nature de nos activités, mais simplement de corriger le motif qui les sous-tend et la manière dont elles s'effectuent. Le service comme voie d'Éveil convient merveilleusement à ceux que le travail et la famille absorbent. Cette approche permet de les assimiler au service sacré pour que de distractions de l'activité spirituelle qu'ils étaient, ces domaines de notre existence deviennent parties intégrantes de la pratique. Ainsi, chaque projet au travail, chaque moment en famille se transforme en un acte sacré.

Sri Anandamaya Ma, une sainte indienne contemporaine, a parachevé plusieurs voies religieuses. Malgré ses deux années de scolarité, et bien qu'elle se disait une petite fille «allettrée», ses paroles étaient éloquentes, profondes, et ses disciples compartaient d'éminents philosophes, des érudits et des hommes d'État. Elle décrivait ainsi son rapport à sa famille :

Ce corps a vécu avec un père, une mère, un mari, et ainsi de suite. Ce corps a servi le mari, ainsi on peut l'appeler l'épouse.

Il a préparé des mets pour tous, vous pouvez donc le dire la cuisinière. Il a vaqué aux travaux ménagers, on peut alors le nommer la servante. Mais, avec la vision sacrée, on s'aperçoit qu'en tout, ce corps n'a servi que Dieu. Car, lorsque je servais mon père, ma mère, mon mari, etc., je les voyais comme des manifestations du Tout-Puissant, et j'agissais dans cet esprit. Préparer la nourriture devenait un rituel car, après tout, la nourriture était destinée à Dieu. Chacun de mes gestes fut fait dans l'esprit du service divin. Ainsi, bien que j'étais constamment absorbée par les travaux domestiques, je n'appartenais pas entièrement au monde. J'avais un idéal unique : servir chacun comme si c'était Dieu, faire tout pour Dieu.

Adopter le service comme voie d'Éveil exigera des efforts au tout début, comme pour toute autre discipline. Avec le temps, l'effort cède la place à la joie naturelle de servir. Le dévouement aux autres s'étend peu à peu jusqu'à imprégner tous les aspects de notre vie, chaque activité, de son pouvoir guérisseur et illuminant. Il conduit éventuellement à dévoiler notre nature véritable. Les paroles du proverbe hindou millénaire livrent leur secret :

Si j'oublie qui je suis, alors, je te sers. En te servant, je me souviens de qui je suis. Et je sais que je suis toi.

EXERCICES POUR DÉVELOPPER LA GÉNÉROSITÉ ET LE DÉVOUEMENT

Soyez bons envers tous... Les
meilleurs parmi les hommes sont
les bienfaiteurs.

MAHOMET

1^{er} EXERCICE

LE BOULOT DEVIENT DÉVOUEMENT

Songez à l'histoire des tailleurs de pierre. L'un s'y adonnait pour passer le temps, alors que l'autre construisait une cathédrale et pratiquait le service. La valeur de ce conte réside en ce qu'il démontre clairement qu'une même action, un même travail, peuvent être effectués pour des raisons diamétralement opposées. Il est fort probable que les personnages de cette fable exécutaient exactement les mêmes gestes. Cependant, le premier rentrait certainement chez lui en maugréant, bousculait le chat, et se levait au matin avec angoisse en pensant à la journée fastidieuse qui l'attendait. Alors qu'on suppose que l'autre quittait son travail le cœur joyeux, donnait à manger au chat, et retournait au travail le lendemain bien content de pouvoir apporter encore une fois sa contribution.

Que préférez-vous, tuer le temps ou construire une cathédrale, que votre travail soit une corvée ou une contribution? Il existe plusieurs façons de percevoir une même action, car la signification, la valeur qu'on lui accorde n'en tiennent qu'à nous. Une grande partie de ce que nous faisons chaque jour constitue déjà du service. Le ménage, la cuisine, la comptabilité, etc., une grande part est effectuée au profit des autres, qu'ils soient clients, amis, parents. Qu'ils prennent la forme d'un service menant à l'Éveil ou d'une corvée harassante n'en tient qu'à nous.

Réfléchissez quelques instants à vos activités quotidiennes. Laquelle souhaiteriez-vous accomplir dans l'esprit du dévouement? Ce peut être une tâche technique complexe au travail, ou tout simplement les courses à l'épicerie.

Optez pour une occupation et réfléchissez aux bienfaits qui en découlent. Peut-être votre travail facilite-t-il la tâche aux autres; ou encore, vos courses serviront à nourrir la famille et les amis. Attardez-vous à ces apports puis déterminez d'accomplir ce geste dans un esprit de service aux personnes concernées.

Avec la pratique, vous discernerez plus clairement les récompenses que procure l'aide apportée, ce qui vous incitera peut-être à assimiler un nombre croissant d'actions au service jusqu'à ce qu'il coule naturellement en un mode de vie spontané.

2^e EXERCICE LA PUISSANCE DE LA DÉDICACE

Le fait de transformer la motivation altère la nature du geste et, du coup, transfigurera notre être profond. Nous avons déjà exposé la méthode pour transformer la motivation employée par le bouddhisme tibétain. Elle exige de prendre un moment avant toute activité, que ce soit la lecture ou la lessive, de laisser de côté l'automatisme machinal centré sur soi, pour dédier cette activité à l'Éveil afin de pouvoir aider et entraîner tous les êtres sur la voie de l'Illumination.

Une petite pause encore viendra conclure l'occupation, et cette fois pour offrir tout bienfait qui en découle pour le bien de tous les êtres vivants. Tout comme si vous partagiez les bénéfiques – ce que vous avez appris, les qualités acquises, telles l'amour ou la patience.

Un tel geste vous semblera peut-être tenir du sacrifice ; pourquoi donc donner les fruits de si grands efforts ? Cependant, au regard du fonctionnement de l'esprit, cette stratégie est tout à fait futée car paradoxalement, en bénéficiant à tous, elle vous profite à vous. Souvenez-vous que ce que vous souhaitez aux autres devient votre expérience et se consolide en votre esprit. Il suffit de céder les qualités obtenues grâce à votre méditation ou à votre service pour qu'elles s'épanouissent, de même que la générosité, en vous.

Lorsque vous vous sentez prêt, expérimentez un peu avec la dédicace. Commencez par les instants sereins que vous consacrez à la contemplation, à la méditation ou à la prière. La sensibilité qu'éveille le silence sacré vous disposera plus naturellement à vous souvenir de dédier ces moments et à ressentir les bienfaits que cela vous apporte.

Lorsque vous goûterez ces fruits, vous serez enclin à dédier ainsi un nombre croissant d'activités – le travail, les divertissements, la cuisine, les repas. Voilà une attitude susceptible de donner un visage neuf à vos occupations, et qui démontre que la plus humble des tâches s'assimile au chemin de l'Éveil.

3^e EXERCICE

LA SOUFFRANCE SE MUE EN COMPASSION

Dans la ville de Calcutta, là où est établi l'hospice de Mère Teresa, sévit une pollution toxique épouvantable. Quand je quittai la mégapole asiatique, l'angine me guettait. Et effectivement, à mon arrivée à Bénarès, la ville sainte de l'Inde où viennent mourir tant d'hindous, je souffrais d'une bronchite. Une fois à l'hôtel, je restai cloué au lit. Séparé de tous ceux qui m'étaient chers par des milliers de kilomètres, déprimé, esseulé, fiévreux, je me laissai aller à un apitoiement total sur mon propre sort.

Tard un soir, cependant, une révélation jaillit en moi comme un éclair. J'étais peut-être souffrant, mais j'avais des médicaments, suffisamment à manger et un lit douillet. Juste sous mes fenêtres, jonchant les trottoirs et gisant dans les bas-fonds, il y avait des milliers de mendiants, sans toit, sans le sou, affligés de tourments indicibles et de maladies atroces ; certains même

agonisaient. Mes problèmes à moi semblèrent soudainement pâlir en comparaison, et la compassion déferla en mon cœur à l'endroit de ces pauvres hères, compassion qui chassa promptement l'apitoiement.

Les études démontrent désormais que cette « comparaison vers le bas », le fait de se mettre en parallèle avec ceux qui sont dans une situation pire que la nôtre, est un antidote avéré contre la dépression et la souffrance mentale. Et en outre, cela constitue une excellente stratégie pour développer la compassion.

Cet exercice demande d'abord de focaliser sur un problème qui vous préoccupe, que ce soit sur le plan physique, psychologique ou spirituel. Puis, songez aux personnes que cette souffrance, ou une difficulté similaire, tourmente encore davantage. Évoquez des gens de votre connaissance qui partagent ce sort. Détaillez mentalement toutes les souffrances qui tourmentent ces gens, consentez à ressentir leur douleur. Reconnaissez que, tout comme vous, ils souhaitent être soulagés. Laissez-vous envahir de compassion avec l'espoir, ou une prière, qu'ils en soient libérés.

4^e EXERCICE LA BIENVEILLANCE UNIVERSELLE

L'essence de cet exercice tient dans une attitude toute simple : vous tentez d'être bon envers le plus grand nombre de gens à l'intérieur d'une période précise, une heure, une matinée, une journée. Vous pouvez aussi décider de prodiguer votre magnanimité à l'ensemble des êtres vivants. Mère Teresa voua pratiquement chaque minute de son existence à cet exercice, et le résumait ainsi : « Que personne ne vienne à vous sans repartir meilleur et plus heureux. »

La bienveillance doit, il va sans dire, s'ajuster à la situation. Nombre de vos gestes seront modestes : reconforter un ami déprimé, adresser un sourire à un inconnu, consoler un enfant égaré. Dans certains lieux achalandés, vous devrez peut-être vous limiter à sourire. Mais ce n'est pas là un moindre don. Le gendre de Mahomet conseilla à des disciples pauvres qui n'avaient rien à partager de simplement sourire aux autres pour qu'ils se sentent aimés.

L'objectif consiste à offrir toute l'aide dont vous êtes capable, peu importe la mesure du geste. Gandhi fut l'un des plus grands philanthropes contemporains, et pourtant, de par son expérience personnelle, il constatait que presque tous les gestes que nous accomplissons pour l'autre pourront paraître insignifiants, mais qu'il est de la plus haute importance de les accomplir quand même.

5^e EXERCICE

LE SERVICE COMME VOIE D'ÉVEIL

Le service comme voie d'Éveil, ou karma yoga, comporte trois étapes dont chacune constitue à elle seule une formidable force d'Éveil. Elles ont été présentées ci-dessus si bien qu'ici, un simple survol suffira.

La première étape demande de dédier une activité à un objectif supérieur à la simple satisfaction personnelle. Pour certains, ce propos noble pourra être le bien-être de leur famille; pour d'autres, il peut s'agir de porter secours aux indigents; et d'autres encore s'inspireront de saint Paul et agiront « pour la gloire de Dieu ».

La seconde étape implique d'abdiquer l'attachement aux résultats espérés. Le troisième exige de tirer une leçon du processus.

Par exemple, imaginez qu'après une journée éreintante, vous vous apprêtez à passer une soirée dans la chaleur du foyer. En dédiant ce moment privilégié, au-delà de votre confort et de votre propre Illumination, au bonheur de votre famille, vous pouvez transformer la soirée en une pratique du dévouement. Afin donc que tous y prennent plaisir, vous mettez de l'ordre, achetez des mets fins et attendez impatiemment le retour de la famille.

Ils rentrent bien tous, mais l'un annonce qu'il va au cinéma, les deux autres engloutissent le repas et filent à une fête, et une quatrième dit devoir rendre visite à un ami malade. Vous voilà, avec une maison étincelante et quelques restes de nourriture, seul en compagnie du chien.

Voici la question cruciale: allez-vous maugréer sur l'égoïsme de tout le monde et traîner dans la maison en vous apitoyant sur vous-même? Ou prendrez-vous conscience de vos

attentes sur ce qu'aurait dû être la soirée, rigolerez de vos attachements en lâchant prise, et goûterez une soirée de quiétude seul à la maison? Souffrirez-vous de la situation ou y prendrez-vous plaisir, opterez-vous pour les lamentations ou pour la leçon de vie? Le service comme voie d'Éveil présente une alternative.

Cet exercice peut débuter simplement en choisissant un type de contribution auquel vous vous livrez déjà. Il est préférable que ce soit quelque chose que vous faites souvent, car vous aurez ainsi maintes occasions d'apprendre. Par exemple, vous rendez visite à un voisin souffrant, ou faites du bénévolat à l'école chaque semaine. Votre geste charitable se mue en service sacré si vous le dédiez à un objectif noble, si vous identifiez les attachements aux résultats et vous en débarrassez, et si le processus sert d'apprentissage.

6^e EXERCICE

L'ÉUPHORIE DU DON, LA CHARITÉ SANS VISAGE

Les grandes religions parlent de l'intense satisfaction que procure le don, cependant que les psychologues décrivent «l'euphorie du don». Si cette expérience devient peu à peu nôtre, nous discernons bientôt les récompenses qu'elle nous apporte.

Le plaisir qu'on retire du geste de donner tient souvent aux bénéfiques corollaires au geste. Par exemple, à l'appréciation qu'obtient le donneur ou aux présents reçus. C'est pourquoi un don anonyme peut s'avérer une expérience instructive. Depuis toujours, les traditions religieuses apprécient la générosité discrète. Le Talmud décrit la générosité de personnes qui déposaient la nuit des aliments sur le seuil de la maison de démunis.

Un ami connu, lors d'une retraite contemplative, la délicieuse euphorie du don anonyme, tout en retirant un enseignement salutaire de cette pratique. La nourriture cuisinée à la retraite était plutôt frugale, si bien que l'arrivée d'un somptueux gâteau à son adresse enchantait ce copain. Après en avoir dégusté un morceau, il songea que chacun des participants à la retraite se régalerait tout autant que lui. Après quelques hésitations, il alla à la cuisine et posa, dans chacun des bols des participants, une part de la pâtisserie. Il se cacha dans un coin et

observa les expressions de surprise et de joie sur les visages de ses collègues qui découvraient l'un après l'autre une pâtisserie au lieu d'un bol vide. Cet événement s'est déroulé il y a déjà 20 ans et, bien qu'il ne se souvienne plus du goût de la pâtisserie, les visages heureux demeurent à ce jour présents à sa mémoire. Vingt ans de satisfaction pour un seul gâteau, ce n'est pas si mal!

Les parents pratiquent régulièrement le don anonyme. Les bas de Noël s'emplissent de présents de la part d'un personnage fictif, le Père Noël, et ils assistent avec délices au plaisir de leurs enfants. La plupart d'entre nous avons déjà accompli une action de ce type – dons aux organismes de charité, par exemple –, mais il sera utile de le faire comme exercice.

Y a-t-il un présent que vous puissiez offrir discrètement? Alors exécutez-vous et constatez les sentiments qu'il produit. Si possible, observez les personnes qui ont reçu le cadeau et les émotions que cela évoque en vous.

7^e EXERCICE

CONSACRER DU TEMPS AU SERVICE-VOIE D'ÉVEIL

L'efficacité de toute pratique peut être multipliée si on lui alloue une période de temps. Pour cet exercice, consacrez la période choisie, une heure, une matinée, une journée, au service comme voie d'Éveil. Chacune des étapes suivantes viendra enrichir cette période de pratique:

1. Commencez par dédier à quelqu'un ou à quelque chose tout ce que vous ferez pendant cette période.

2. Puis, peu importe où vous êtes, qui vous accompagne, la nature de vos activités, déterminez une façon d'aider.

3. Toute action doit être accomplie dans un esprit de service.

4. Lorsque vous pratiquez le service, faites-le dans l'optique de tirer un enseignement de vos occupations tout en vous libérant de vos attachements.

Un engagement à réaliser une période de dévouement ne demande pas de bouleverser votre vie. Inutile de quitter votre emploi ou d'abandonner votre famille pour aller œuvrer dans les bidonvilles. Vous pouvez vous absenter du travail une journée pour servir. Ou encore employer chaque réunion, chaque

coup de téléphone, chaque situation comme une occasion de vous montrer secourable.

En apparence, tout sera comme à l'ordinaire, hormis quelques compliments ou quelques sourires de plus. Vous céderez votre place à une personne pressée, donnerez quelques pièces à un mendiant ou épaulerez un collègue dans un projet, sans qu'extérieurement rien ne semble inhabituel.

Intérieurement, cependant, tout sera différent. Votre journée et tous vos gestes s'inscrivent désormais dans une perspective plus vaste. Chaque occupation procure une satisfaction supérieure, chaque réunion prend la forme d'une rencontre spirituelle, et chaque expérience devient une source bienvenue d'enseignements.

Il y aura bien sûr des défaillances lorsque vous perdrez de vue l'objectif et retombez dans les états d'esprit glauques qui engloutissent en grande partie nos journées. De tels écarts sont prévisibles. Si nous étions capables de réussir parfaitement cet exercice du service – ou toute autre pratique – nous pourrions déjà prétendre à la sainteté. Mais après tout, nous ne sommes qu'humains. Nous tentons simplement, à l'exemple des sages, d'accepter l'échec, sachant qu'ils ont eux-mêmes lutté et échoué tout comme nous. Il ne faut jamais oublier que chaque effort, chaque exercice, chaque dédicace nous rapproche de l'expérience de notre nature véritable.

LES GRANDES RÉALISATIONS DE LA GÉNÉROSITÉ

Je révère et sers Dieu sous l'apparence de l'indigent, du malade, de l'ignorant et de l'opprimé.

VIVEKANANDA, SAGE
HINDOU DU XIX^E SIÈCLE

Au début du siècle dernier, un jeune homme connaissait le creux de la vague. Assailli de doutes, en proie à la dépression, il se tenait sur un pont, torturé par l'idée de se jeter dans le vide. La mort mettrait un terme à ses souffrances, mais s'il devait continuer à vivre, que se passerait-il? Qu'est-ce qui lui redonnerait le goût de vivre? Qu'est-ce qui donnerait à sa vie un sens, une valeur suffisante pour affronter les difficultés et le désespoir?

La réponse fusa tel l'éclair. Il consacrerait son existence entière à mesurer la quantité de bien dont une seule personne est capable.

Environ 60 ans plus tard, Buckminster Fuller, surnommé Bucky, décédait de causes naturelles. Il avait passé ces six décennies à faire breveter plus de 2000 inventions, avait rédigé 25 ouvrages, et s'était fait à l'échelle internationale une réputation de

grand inventeur, penseur, concepteur. Ainsi, la réponse à sa question originelle était : énormément !

Bucky ne fut certainement pas le premier à se prêter au jeu de tenter de faire le plus de bien possible. Nombre de sages ont sondé la question depuis des millénaires. Ils ont déterminé que le dévouement et la quête de l'Illumination sont les deux jeux les plus importants auxquels puisse se livrer un être humain. Rien de tel, affirment-ils, pour infuser à la vie signification et valeur.

Les contemplatifs contemporains sont unanimes sur ce point. Ils nous exhortent à chercher, avant tout, un jeu qui vaut la peine d'être joué... Une fois que vous l'avez découvert, jouez avec intensité, comme si votre vie, votre santé mentale en dépendaient. Car effectivement, elles en dépendent. Rechercher l'Éveil, aider les autres et découvrir tout le bien dont nous sommes capables sont certainement des arts auxquels on peut s'adonner de tout cœur. Nous pouvons tous jouer au jeu auquel s'est livré Buckminster Fuller. Il n'est pas requis d'être doué de génie, ni d'être un saint. L'art de Buckminster Fuller représente une prolongation logique des exercices précédents. Plutôt que de vouer une heure ou une journée au service optimal, nous laissons simplement notre vie s'imprégner de cet objectif.

Il ne s'agit pas d'offrir une aide plus importante, mais plutôt que l'apport soit plus intelligent. Le jeu de Buckminster Fuller demande de chercher à rendre nos contributions efficaces, à rendre notre service stratégique et bienfaisant. Le vieil adage dit bien : « Donnez un poisson à quelqu'un et vous le nourrissez pour une journée. Enseignez-lui à pêcher, et vous le nourrissez pour la vie. »

Gandhi était passé maître dans cet art. Ses tactiques simples mais stratégiques ont changé la face du monde. Sa réaction à l'impôt sur le sel promulgué par les Britanniques illustre merveilleusement cette attitude. Ces derniers avaient fait passer une loi qui exigeait que chaque Indien achète son sel plutôt que de ramasser le sel dont regorge chaque plage. Les dirigeants indiens s'adressèrent à Gandhi pour déterminer la réaction opportune. Ce dernier, disant ne savoir que faire, s'isola pour réfléchir à la question.

Plusieurs jours de prière et de contemplation en silence lui apportèrent la solution. Il annonça qu'il enfreindrait la loi en prenant du sel de l'océan. Puis, il se mit en marche, traversant l'Inde jusqu'à l'océan. Jour après jour, ses pas le menaient à la mer et la nouvelle de son périple se répandait de par l'Inde, pour finalement atteindre le monde entier. Arrivé sur les rives de l'océan, il fit ses ablutions, pria et prit une seule poignée de sel. Des millions d'Indiens suivirent son exemple, et la loi sur le sel périt.

La stratégie appliquée par Gandhi souligne l'importance d'une action mûrement réfléchie. Lorsque l'esprit repose en une lucidité limpide, nous sommes ouverts à l'inspiration et sommes capables d'action directe et efficace. En associant la contemplation au karma yoga, nous pénétrons en nous-mêmes plus à fond pour mieux revenir au monde, et nous pénétrons le monde pour mieux entrer en nous-mêmes. L'œuvre dans le monde et le travail sur nous-mêmes deviennent dès lors des vagues alternatives de l'océan d'Éveil et de dévouement qui guide désormais notre existence, et l'emplit.

DÉVOUEMENT ET VISION SACRÉE

La vision sacrée évolue avec l'avancée vers l'Éveil et avec la pratique du service. Son épanouissement révèle notre nature véritable et celle de ceux que nous servons. Derrière les masques de la souffrance, des corps affamés, brisés, nous reconnaissons le Bouddha, le Christ, Élie ou les enfants de Dieu. Dès lors, nous affirmons, à l'instar de Mère Teresa :

En réalité, c'est le corps du Christ que nous touchons à travers les pauvres. Par les pauvres, c'est au Christ affamé que nous dispensons la nourriture, c'est le Christ dénudé que nous vêtons, c'est au Christ sans toit que nous donnons un abri.

Pour ceux dont les yeux de l'âme sont grands ouverts, la distinction entre soi-même et l'autre s'évanouit. Désormais, un bouddha sert un bouddha, le Christ protège le Christ, un enfant de Dieu en soigne un autre. La générosité et le dévouement deviennent des réactions naturelles et spontanées, aussi harmonieuses que la collaboration entre deux mains, car qui donc

refuserait de se porter secours à soi-même? Les êtres ayant atteint ce stade sont, selon Ramakrishna, constamment absorbés, intérieurement et extérieurement, dans l'humble service de toutes les créatures, qu'ils perçoivent comme des vaisseaux, merveilleux et transparents, de l'unique Présence. En leur sainte compagnie naît et grandit l'aspiration de connaître la Vérité et de s'unir à elle.

Cette réalisation sublime peut sembler surhumaine et pourtant, ceux qui y sont arrivés assurent que nous en sommes tous capables et que les sacrifices qu'elle exige sont bien moindres que les pertes que nous coûtera le fait de continuer à vivre dans l'inconscience et l'égoïsme. Gandhi déclarait :

J'ai l'intime conviction de ne pas être meilleur qu'une personne ordinaire et d'être doué de facultés inférieures à la moyenne. Je ne doute nullement que tout homme ou toute femme peut accomplir ce que j'ai accompli, en y mettant le même effort, en entretenant le même espoir, la même foi, et en se dédiant tout simplement à la vérité.

AU CHEVET DU MONDE

À mesure qu'on s'ouvre à l'immensité de la souffrance, tragique et pourtant inutile, qui déferle sur notre monde, la compassion afflue dans notre cœur. La mesure de notre préoccupation s'accroît spontanément, dépassant le cercle étroit de nos proches, de notre pays ou de notre religion, pour englober toute personne, voire tout être vivant. Einstein exprimait ce processus comme seul un génie peut le faire :

L'être humain fait partie d'un tout que nous avons appelé l'univers, une portion limitée de temps et d'espace. Il fait l'expérience de lui-même, de ses pensées et de ses sentiments comme étant séparés du reste, une sorte d'illusion optique de sa conscience. Cette illusion est une forme de prison qui nous réduit à nos seuls désirs et à nos affections envers un petit nombre de personnes proches. Notre tâche doit être de nous libérer de cette prison en élargissant le cercle de notre compassion pour y inclure toutes les créatures vivantes et la nature tout entière dans sa beauté.

Nous recherchons donc les occasions, même infimes, de servir tous les êtres vivants et la nature dans toute sa magnificence. Le procédé peut sembler décourageant au départ, mais il faut garder à l'esprit l'enseignement des sages. La sagesse juive nous rappelle qu'il ne nous revient pas d'achever l'œuvre, mais qu'il est de notre devoir de l'entamer.

Nous ne sommes pas forcément destinés à accomplir une mission grandiose de nature à bouleverser le monde. Notre tâche requiert plutôt de faire ce qui est en notre pouvoir, avec toute la sagesse, la conscience et l'amour dont nous sommes capables. Car il est de plus en plus évident que peu importe le caractère de la souffrance qui afflige notre planète, pauvreté, oppression, pollution, cruauté, dépendance, guerres, celles-ci découlent toutes précisément d'une carence de ces qualités mêmes que nous tentons d'obtenir.

Les traditions indiennes décrivent fréquemment la conscience humaine comme un vaste océan, maculé et obscurci par la crainte, la colère, l'avidité et l'ignorance qui nous empoisonnent la vie. Tout objet jeté dans l'océan crée des vagues qui ondoient jusqu'à l'infini, s'amenuisant sans toutefois jamais disparaître complètement. Nous avons pour tâche de déverser dans cet océan toute la sagesse, la conscience lucide, l'amour dont nous sommes capables. Nos petits présents voyageront à jamais de par l'océan incommensurable de la conscience humaine : leurs effets seront infinis.

La tradition juive soutient que chacun porte en lui une étincelle de divinité. Jésus appelait ses disciples « lumière du monde » et les chamans basques disent des êtres humains qu'ils sont des étoiles latentes. Les sept disciplines font rayonner en nous ces étincelles, et d'étoiles nous devenons constellations. Nous avons l'insigne privilège d'illuminer les ténèbres de la douleur et de l'ignorance, et d'éclairer la voie pour tous jusqu'à ce que la tempête des souffrances des êtres ne soit plus qu'un océan de lumière éternelle.



LA RÉJOUISSANCE

CŒUR ÉVEILLÉ, ESPRIT ÉVEILLÉ

Le Christ ne possède sur terre
d'autre corps que le vôtre,
d'autres mains que les vôtres,
d'autres pieds que les vôtres.
Vos yeux sont ceux par lesquels
la compassion du Christ contem-
ple le monde. Vos pieds sont ceux
avec lesquels il se déplace pour
faire le bien. Vos mains sont celles
avec lesquelles il bénit les
hommes aujourd'hui.

SAINTE THÉRÈSE D'AVILA

Le périple vers l'Éveil est l'aventure la plus remarquable que
L puisse vivre l'être humain. Nulle autre œuvre ne procurera
de plus grande satisfaction ni ne sera plus salutaire à autrui.
Comme pour toute aventure, les gratifications seront à la
mesure du cœur qu'on y met. Comment donc s'adonner à l'art
de l'Éveil pleinement et avec efficacité?

D'une part, la réponse revient peut-être simplement à appli-
quer à fond les sept disciplines, car elles forment la quintessence

de la pratique spirituelle et nous mènent à l'achèvement de l'illumination. À ce point, on peut présumer que vous en avez une compréhension claire et que vous en avez amorcé la pratique. Vous avez dès lors pour défi de maintenir une pratique régulière et d'en faire graduellement le cœur de votre vie.

Vous choisirez certainement différents exercices au gré des mois, ou même des jours. Mais il faut donner un rythme à votre pratique spirituelle. D'ailleurs, la sensibilité et la clarté qu'elle vous apporte vous permettront de discerner quel exercice convient le mieux à quel moment. À certaines époques, vous souhaitez travailler avec les émotions et liquider la colère. À d'autres, l'étude en vue d'atteindre une compréhension meilleure retiendra votre attention, et ultérieurement, le service et l'apport vous attireront davantage. Ram Dass décrit ainsi le jeu de la discipline :

À certaines étapes, le travail intérieur vous appellera et vous rechercherez un endroit isolé pour méditer et vous y livrer. Puis, à d'autres moments, vous vous tournerez vers l'activité du monde pour vous y plonger. Les deux stades font partie du cycle qui caractérise la pratique spirituelle. Car ce qui advient lors de l'activité dans le monde alimentera votre méditation, et ce qui advient pendant la méditation vous permet de participer sans attachement. D'abord, vous percevrez la pratique comme une partie circonscrite de votre vie. Mais avec le temps, vous prendrez conscience que la vie entière constitue la pratique.

Bien que tout puisse s'assimiler à la pratique spirituelle, il faudra toujours se réserver des périodes régulières desquelles on exclura les distractions et la frénésie de la vie moderne. Il est primordial de faire de la pratique contemplative une partie intégrante de vos journées. Rien ne vaut la pratique quotidienne. Même de profondes réalisations ou des états de conscience extatiques sombreront bientôt dans un oubli nuageux à moins d'être rafraîchis par une méditation quotidienne.

REMETTRE À AUJOURD'HUI CE QUI PEUT SE FAIRE DÈS MAINTENANT

Il y a 2000 ans, un ancien de la tradition juive exhortait les gens : « Ne dites pas "Quand j'en aurai le loisir, j'étudierai". Peut-être

que le loisir ne se présentera jamais.» Un poète contemporain anonyme doué d'un esprit incisif et d'une fine intuition sur notre aptitude à remettre à plus tard écrivit ces lignes :

Remettre à plus tard est funeste,
Cause de souffrances sans fin.
Je dois absolument me défaire de cette habitude,
D'ailleurs, je compte le faire dès demain.

La solution? Commencez dès aujourd'hui, même humblement, et accordez à la pratique spirituelle une place dans votre journée.

ACCORDER PRÉPONDÉRANCE À LA PRATIQUE

J'ai appris cette leçon à la dure: si je ne donne pas priorité à la pratique, elle reste au stade de projet. Il me faut amorcer la journée sur une note religieuse, dès le matin, et prévoir une période plus tard, sinon la journée s'envole sans que je m'y sois mis.

Aujourd'hui, je maintiens une routine contemplative. Aussitôt levé, je prends une douche et me mets immédiatement à la méditation. Et au cours de la journée, j'avertis les gens qu'à telle heure, je ne serai pas disponible. Je m'enferme alors dans ma chambre ou dans mon cabinet, et décroche le téléphone. Je profite ainsi d'une oasis enchantée au milieu d'une journée surmenée.

Bien sûr, une routine différente vous conviendra peut-être mieux. Il est donc primordial d'établir un horaire qui vous correspond bien. Plusieurs parents avouent qu'ils réussissent à maintenir une pratique spirituelle uniquement parce qu'ils se lèvent avant leurs enfants et consacrent ce temps privilégié à la réflexion, à la méditation ou à la lecture sacrée. Une période réservée à l'activité sacrée est vitale. Sinon, les distractions et les obligations engloutiront bientôt chaque instant et vous constaterez avec désarroi qu'une autre journée, un autre mois, une décennie entière se seront volatilisés pendant lesquels la pratique spirituelle aura été confinée à quelques îlots disséminés.

LES FRÉQUENTATIONS SPIRITUELLES

C'est une des tragédies contemporaines que si peu de gens connaissent cette possibilité de s'éveiller, qu'un nombre encore

inférieur sachent comment s'y prendre et qu'encre moins s'y vouent sérieusement. Il est difficile de trouver une structure sociale pour soutenir les valeurs et les pratiques que nous cultivons.

Voilà pourquoi les amis qui avancent sur une voie religieuse et qui partagent des valeurs similaires aux nôtres sont si précieux. Ils présentent des trésors de bienfaits : en eux, nous trouvons l'inspiration et l'encouragement, avec eux nous pouvons discuter de nos intuitions et de nos découvertes, avec leur appui et leur réconfort, nous pouvons traverser les épreuves. Le serment partagé entre diverses personnes qui s'assemblent en vue de s'entraider sur la voie propulse la croissance spirituelle. Le Bouddha conseillait :

Si vous trouvez un compagnon prudent (qui convient) pour vivre avec vous, qui se conduise bien et qui est sage, vous pouvez vivre avec lui, joyeusement et en vigilance, surmontant tous les dangers.

Si vous ne trouvez pas un compagnon qui convient pour vivre avec vous, qui se conduise bien et qui est sage, alors, comme un roi quitte un royaume conquis, vous devez vivre seul comme un éléphant dans la forêt des éléphants. (XXIII : 328, 329)

LA RENCONTRE DU GUIDE SPIRITUEL

Les amis qui avancent sur la voie de l'Éveil possèdent une valeur considérable. Mais l'ami expérimenté, celui qui est doué d'une profonde compréhension, et qui est avancé sur la voie, est inestimable. Une telle personne, imbue de sagesse et de bienveillance, pourra vous servir de guide ou de maître. Le Bouddha affirmait :

Si quelqu'un voit un homme sage qui, comme s'il indiquait un trésor, fait remarquer les fautes et les réprovoque, qu'il s'associe avec une telle personne ; le meilleur sera, non le pire, pour celui qui suivra une telle personne. (VI:76)

Bien sûr, n'importe qui peut se dire maître. Il est raisonnable de se renseigner parfaitement avant de confier sa pratique, voire sa vie entière, à un maître spécifique. Les excellents guides spirituels sont ceux qui se sont eux-mêmes consacrés à la pratique sérieusement, et qui ont probablement reçu l'aval de leurs

propres maîtres avant de commencer à enseigner. Ils vivent leur message. Ils témoignent à chacun, disciples y compris, du respect et de la bienveillance. Ils se préoccupent presque exclusivement de l'Éveil, et font fi des considérations mondaines telles que la célébrité et le pouvoir. Les maîtres authentiques admettent ouvertement leurs erreurs et ne prétendent pas à la perfection. Une telle attitude découragera les chercheurs immatures en quête du maître parfait. Mais il n'y a pas de maître parfait, il n'y a que des êtres humains qui enseignent.

LES RÉGRESSIONS APPARENTES

Nous voici sur la voie de l'épanouissement, à cultiver de merveilleuses qualités telles que l'amour et la compassion, lorsque soudainement tout semble s'effondrer. La rage fulminante met l'amour en déroute, la joie sombre à cause de douloureux souvenirs qui font irruption dans la conscience comme des chauves-souris affolées hors d'une grotte. Les disciplines semblent dégénérer plutôt que d'apporter des améliorations, et nous évoluons à rebours.

Rassurez-vous ! Il s'agit d'un processus de guérison tout à fait normal qui présente une grande valeur. Les disciplines n'ont pas pour action exclusive d'épanouir les qualités positives ; elles mettent également en lumière, en vue de les guérir, des souvenirs pénibles et des émotions difficiles. Elles nous délivrent de la geôle des souffrances passées et ouvrent la voie aux fertiles horizons du présent.

Ces éruptions ne devraient pas nous causer d'inquiétudes. Il n'y a pas à les juger, ni à se punir parce qu'elles se manifestent. Si ces défaillances sont particulièrement puissantes et qu'elles en viennent à s'imposer, n'hésitez pas à consulter un guide spirituel ou un psychothérapeute qui connaît la pratique spirituelle. Si nécessaire, mettez la pédale douce, ou tentez d'adopter un type d'exercice différent pendant un certain temps. Ces difficultés ne sont que passagères, et en rétrospective, elles vous apparaîtront précieuses comme processus de guérison et de purification.

RECOMMENCER

Tôt ou tard, cela devait arriver : nous voilà submergés de travail, accaparés par une situation familiale urgente, ou en proie à une attaque d'indolence. Et la pratique périclité. La culpabilité, le sentiment de ne pas être à la hauteur, sont les écueils rencontrés à ce stade. Nous nous désolons de ne pas réussir et concluons à notre éternelle incompétence. Du coup, nous laissons tout tomber.

D'un point de vue spirituel, pourtant, l'échec devrait présenter une occasion supplémentaire d'apprendre, peut-être la plus valable. Il sera salutaire de se livrer à une analyse des facteurs qui nous ont poussé à mettre un terme à la pratique, par exemple, un horaire surchargé ou un sentiment d'incapacité, pour découvrir des renseignements additionnels sur nous-mêmes ou notre vie. L'examen minutieux d'un horaire surchargé pourrait en l'occurrence révéler que de dire non suscite en nous la culpabilité ; alors que les sentiments d'inaptitude dévoileront peut-être une tendance à l'autocritique ou à se sous-estimer. Une fois que nous aurons débusqué ces embûches, nous pourrons en rire et en tirer l'enseignement approprié. Rendus plus forts et plus sages par l'expérience, nous pourrons ensuite reprendre la pratique.

PRATIQUER POUR LE BIEN DE TOUS

Le pouvoir d'une pratique réside dans la motivation sous-jacente. C'est pourquoi une méditation accomplie pour le bonheur et l'Éveil de tous les êtres est substantiellement plus puissante que celle effectuée pour des gratifications personnelles. Le fait d'exclure tous les autres de sa pratique équivaut à s'en dissocier et nuit au développement de qualités positives.

La pratique vouée au bien de tous, voire de tous les êtres vivants, étend le spectre de notre bienveillance et favorise les émotions bénéfiques. Avec le temps, il devient évident que le bien des autres est aussi le nôtre et que s'adonner à la pratique pour le bien de tous n'est pas un sacrifice mais un bonheur. Le travail spirituel n'est pas bénéfique qu'à nous-mêmes mais il s'avère, selon Ramana Maharshi, la meilleure forme d'aide que

nous puissions apporter aux autres. Nous avons pour unique tâche de pratiquer au mieux de notre capacité. Ainsi, pas à pas, nous atteignons l'Illumination, nous apprenons à aimer et à servir la vie dans l'infinitude de ses manifestations, à percevoir le sacré en tout, à prodiguer nos soins à notre planète torturée.



Vous vous tenez au chevet de notre monde en détresse ; il repose entre vos mains. Assurément, l'issue sera positive puisque que vous reposez vous-même en la Source de tout bienfait. Les chemins de l'Éveil s'ouvrent devant vous. Il ne reste plus qu'à les emprunter pour le bien de tous les êtres !

BIBLIOGRAPHIE

- ALEXANDER, Charles et Ellen LANGER. *Higher Stages of Human Development*, New York, Oxford University Press, 1990.
- ANGHA, Nader Hazrat. *Le soufisme : la réalité de la religion*, Al-Bouraq, 1999.
- AUROBINDO, Sri. *La Baghavad-Gita : extraits des Essays on the Gita*, Paris, Albin Michel, 1977.
- AUROBINDO, Sri. *La vie divine*, 3 vol. Paris, Albin Michel, 1992.
- BARKS, Coleman. *The Essential Rumi*, New York, Harper Collins, 1995.
- BIELECKI, Teresa. *Teresa of Avila*, New York, Crossroads, 1994.
- BLACHÈRE, Régis. *Le Coran*, Paris, Maisonneuve et Larose, 1999.
- BLAKE, Williams. *Le mariage du ciel et de l'enfer*, Corti, 1981.
- BROUGHTON, Richard. *Parapsychologie, une science controversée*, Monaco, Éditions du Rocher, 1996.
- BROWN, Joseph. *L'héritage spirituel des Indiens d'Amérique*, Monaco, Éditions du Rocher, 1995.
- BUBER, Martin. *Le chemin de l'homme*, Monaco, Éditions du Rocher, 1995.
- BUBER, Martin. *Les contes de Rabbi Nachman*, Paris, Stock, 1981.
- BUCKE, Richard. *Conscience cosmique*, Édition Rosicrucienne, 1969.
- BUGENTAL, James. *Psychotherapy and Process*, Reading, MA, Addison-Wesley, 1978.
- Centre d'études dharmiques de Gretz (trad). *Le Dhammapada. Les dits du Bouddha*. Paris, Albin Michel, 1993.
- CERF, C. et V. NAVASKY. *The Experts Speak : The Definitive Compendium of Authoritative Misinformation*, New York, Pantheon Books, 1984.
- CHAN, Wing-Tsit. *A Source Book in Chinese philosophy*, Princeton, NJ, Princeton University Press, 1963.
- CHUANG, Tzu. *L'œuvre complète de Tchouang Tseu*, Paris, Gallimard, 1963.

- CLEARY, Thomas. *Pensées de Confucius*, Paris, Pocket, Presses de la Cité.
- CLEARY, Thomas. *The Essential Koran*, New York, Harper Collins, 1993.
- CLIFFORD, Terry. *The Lamp of Liberation : A Collection of Prayers, Advice and Aspiration*, New York, Yeshe Melong, 1988.
- COLLEDGE, Edmund et Bernard MCGINN. *Meister Eckhart : The Essential Sermons, Commentaries, Treatises and Defense*, New York, Paulist Press, 1981.
- COLLECTIF. *Dictionnaire du bouddhisme*, Paris, Albin Michel, 1999.
- COLLECTIF et Pierre Crépon. *Les enseignements du Bouddha. Contes et paraboles*, Sully, 1999.
- CONFUCIUS. *Entretiens avec ses disciples*, Paris, Poche, Flammarion, 1994.
- CREEL, Herrlee. *Chinese Thoughts from Confucius to Mao*, Chicago University of Chicago Press, 1953.
- DALAI, Lama. *Introduction au bouddhisme tibétain*, Paris, Éditions Dervy.
- DAVIS, Rebecca et Susan MESNER. *The Treasury of Religions and Spiritual Quotations*, Pleasantville, NY, Reader's Digest, 1994.
- DELCOMBE, Anne-Marie. *Mahomet*, Paris, Desclée de Brouwer, s.d.
- ECKHART, Maître. *L'expérience de Dieu avec Maître Eckhart*, Saint Laurent, Fides, 1999.
- ECKHART, Maître. *Les traités*, Paris, Éditions du Seuil, 1971.
- ELGIN, Duane. *Voluntary Simplicity*, New York, Quill/William Morrow.
- ELIADE, Mircea. *Histoire des croyances et des idées religieuses*, 3 vol., Paris, Payot, 1996.
- FADIMAN, James et Robert Frager. *Essential Sufism*, New York, HarperCollins, 1997.
- FEUERSTEIN, George et Larry PAYNE. *Yoga pour les nuls*, Sybex, 1999.
- FREUD, Sigmund. *La maladie dans la culture*, Paris, Presses Universitaires de France, 1998.
- GAMPOPA, Seunam Rinchen. *Le précieux ornement de la libération*, Saint Léon sur Vézère, Padmakara Éditions, 1999.
- GOLDSTEIN, Joseph. *L'expérience de la clarté intérieure : un guide simple et direct de la Méditation Bouddhique*, Paris, Adyar, 1997.
- GOLEMAN, Daniel. *L'intelligence émotionnelle*. Paris, Poche : J'ai Lu, 1998.

- GOUILLARD, Jean. *Petite philocalie de la prière du cœur*, Paris, Seuil, 1979.
- GROF, Christina. *À la recherche du soi*, Monaco, Éditions du Rocher, 1996.
- GROF, Stanislav. *Psychologie transpersonnelle*, Monaco, Éditions du Rocher, 1988.
- HAHN, THICH Nhat. *Sur les traces de Siddharta*, Paris, Jean Claude Latès, 1996.
- HAPÉL. *Ramana Maharshi et Shankara*, Paris, Guy Trédaniel Éditeur, 1996.
- HARMAN, Willis. *Vers une conscience globale : l'avenir d'une société en mutation*, Centre européen de l'intuition appliquée, 1993.
- HARMAN, Willis et Christian de Quincy, *The Scientific Exploration of Consciousness*, Sausalito, CA, Institute of Noetic Sciences, 1994.
- HARVEY, Andrew. *The Essential Mystics*, San Francisco, HarperSan Francisco, 1996.
- HARVEY, Andrew. *The Teachings of the Christian Mystics*, Boston, Shambala, 1998.
- HERMAN, Nicolas. *L'expérience de la présence de Dieu*, Paris, Seuil, 1948.
- HIRAYANA, M. *Outline of Indian Philosophy*, Bombay, George Allen & Unwin, 1973.
- HIXON, L. *Coming Home : The Experience of Enlightenment in Sacred Traditions*, New York, Anchor/Doubleday, 1978.
- Hixon, Lex. *Great Swan : Meetings with Ramakrishna*, Boston, Shambala, 1992.
- HOFFMAN, Edward. *The Heavenly Ladder : A Jewish Guide to Inner Growth*. San Francisco, Harper & Row, 1985.
- HUSTON, Jean. *The Search for the Beloved : Journeys in Sacred Psychology*, Los Angeles, Tarcher, 1982.
- IDEL, Moché. *Maïmonide et la mystique juive*. Paris, Éditions du Cerf : Patrimoines, 1991.
- ISHERWOOD, Christopher. *Ramakrishna, une âme réalisée*, Monaco, Éditions du Rocher, 1995.
- JAMES, William. *Conférences sur l'éducation : psychologie et éducation*. LHarmattan, 1996.
- JUNG, Carl Gustav. *Psychologie et religion*, Buchet Chastel, 1990.
- KAPLAN, Aryeh. *Méditation juive*, MJR, 1995.
- KEATING, Thomas. *Intimacy with God*, New York, Crossroad, 1994.
- KORNFIELD, Jack. *Le petit manuel du Bouddha*, Table Ronde, 1999.
- KORNFIELD, Jack. *Périls et promesses de la vie spirituelle*, Table Ronde, 1998.

- LALOI, Jean (trad.). *Récits d'un pèlerin russe*. Boudry, Baconnière/Seuil, 1966.
- LENOIR, Frédéric. *Le bouddhisme en France*, Paris, Fayard, 1999.
- LONGCHENPA. *La liberté naturelle de l'esprit*, Paris, Poche, Seuil, 1994.
- MASLOW, Abraham. *Religions, Values and Peak Experiences*, New York, Viking, 1970.
- MERTON, Thomas. *La sagesse du désert. Apophtegmes des Pères du désert du IV^e siècle*, Paris, Albin Michel, 1996.
- METZNER, Ralph. *The Unfolding Self: Varieties of Transformative Experience*, Novato, CA, Origin Press, 1998.
- MULLER, Wayne. *L'héritage spirituel d'une enfance difficile*, Montréal, Éditions du Jour, 1996.
- MURPHY, Michael et Steven Donovan. *The Physical and Psychological Effects of Meditation*, Sausalito, CA, Institute of Noetic Science, 1997.
- MYERS, David. *The Pursuit of Happiness*, New York, Avon, 1992.
- NEEDLEMAN, Jacob. *Lost Christianity*, Garden City, NY, Doubleday, 1980.
- NISARGADATTAMAHARAJ. *L'ultime guérison*, Les Éditions de Mortagne.
- OSBORNE, Arthur. *Ramana Maharishi. Et le sentier de la connaissance de soi*, Paris, Deux Océans, 1989.
- PAHLEN, Kyra. *Bouddha. Le roman de sa vie*, Paris, Pocket-Presses de la Cité, 1998.
- PATANJALI. *Yogas Sutras*, Paris, Albin Michel, 1998.
- PERLS, Fritz. *Gestalt Therapy Verbatim*. Lafayette, CA, Real People Press, 1969.
- PERRY, Whithall (dir.). *The Treasury of Traditional Wisdom*, Pates, Perennial Books, 1981.
- PRABHAVANANDA et Christopher ISHERWOOD. *Shankara's Crest Jewel of Discrimination*, Hollywood, Vedanta Press, 1978.
- RADIN, Dean. *The Conscious Universe: The Scientific Truth of Psychic Phenomena*, New York, HarperCollins, 1997.
- RAM Dass. *Be Here Now*, San Cristobal, NM, Lama Foundation, 1979.
- RAMANA Maharshi. *The Spiritual Teachings of Ramana Maharshi*, Boston, Shambala, 1988.
- RASMUSSEN, K. *Intellectual Culture of the Iglulik Eskimos*, Copenhagen, Gyldendalske Boghandel, Nordisk Forlag, 1929.
- REMEN, Rachel. *Kitchen Table Wisdom*, New York, Riverhead Books, 1996.

- RINPOCHE, Kalou. *La voie du Bouddha. Selon la tradition tibétaine*, Paris, Seuil, 1993.
- RINPOCHE, Sogyal. *Le livre tibétain de la vie et de la mort*, Éditions de la Table Ronde, 1993.
- ROBINET, Isabelle. *Histoire du taoïsme*, Paris, Éditions du Cerf, 1991.
- RUMI, Djalâl-od-Dîn. *Le chant du soleil*, Éditions de la Table Ronde, 1997.
- SAVIN, Olga. (trad.) *The Way of Pilgrim*, Boston, Shambala, 1991.
- SCHUMACHER, E. *A Guide for the Perplexed*, New York, Harper & Row, 1977.
- SCHUON, Frithjof. *Sur les traces de la religion pérenne*, Courrier du Livre, 1995.
- SERROU, Robert. *Mère Teresa*, Paris, Plon, 1992.
- SHAH, Idres. *Les plaisanteries de l'incroyable mulla nasrudin*, Courrier du Livre, 1997.
- SHANTIDEVA. *La marche vers l'Éveil*, Saint Léon sur Vézère, Éditions Padmakara, 1992.
- SILESISUS, Angelus. *Le pèlerin chérubinique*, Paris, Éditions du Cerf, 1994.
- SMITH, Huston. *The World's Religions*, New York, Harper & Row, 1991.
- STEINBERG, Milton. *Basic Judaism*, New York, Harcourt, Brace, Jovanovich, 1947.
- THANISSARO, Bhikkhu. *The Wings to Awakening: An Anthology from the Pali Canon*, Barre, MA, Dhamma Dana, 1996.
- THICH, Nhat Hanh. *Enseignements sur l'amour*, Paris, Albin Michel, 1999.
- TOYNBEE, Arnold. *L'histoire*, Paris, Payot, 1996.
- TRUNGPA, Chogyam. *Pratique de la voie tibétaine. Au-delà du matérialisme spirituel*, Paris, Poche, Seuil, 1976.
- TSAI, Chih-chung. *Mencius. Les paroles d'un sage dans une époque trouble*, Carthame, 1996.
- TSEU, Lao. *Tao te king. Le livre de la voie et de la vertu*, Paris, Albin Michel, 1998.
- VAUGHAN-LEE, Lewellyn (dir.). *Travelling the Path of Love: Sayings of Sufi Masters*, Inverness, 1995.
- WALSH, Roger. *Staying Alive: The Psychology of Human Survival*, Boston, Shambala, 1984.
- WANG, Yang-ming. *A Source Book in Chinese Philosophy*, Princeton, NJ, Princeton University Press, 1963.

- WILBER, Ken. *Une brève histoire de tout*, Les Éditions de Mortagne, 1997.
- WILBER, Ken, ENGLER Jack et Daniel BROWN (dir.) *Transformations of Consciousness: Conventional and Contemplative Perspectives on Development*, Boston, New Science Library/Shambala, 1986.
- WORDSWORTH, William. *Ballades lyriques suivies de ode et pressentiments d'immortalité*, Corti, 1997.
- Wilhelm, Richard et Étienne PERROT. *Yi king : Le livre des transformation*, Librairie de Médicis, 1973.
- ZHUANG, Zhou. *Le rêve du papillon*, Paris, Albin Michel, 1994.

TABLE DES MATIÈRES

Préface.....	7
Remerciements.....	9
CHAPITRE 1	
Dévoiler le sacré	11
CHAPITRE 2	
Introduction aux sept disciplines	23
CHAPITRE 3	
Comment se servir de ce livre	29
CHAPITRE 4	
Les pratiques spirituelles : leur action et leur mode d'action	37
PREMIÈRE DISCIPLINE	
Purifier la motivation.....	45
CHAPITRE 5	
Le secret du bonheur	47
CHAPITRE 6	
Exercices pour réduire le besoin compulsif	61
CHAPITRE 7	
Découvrir le désir de l'âme	73
CHAPITRE 8	
Exercices pour réorienter les désirs	81
CHAPITRE 9	
Des désirs plus nobles.....	91
SECONDE DISCIPLINE	
Faire fleurir la sagesse émotionnelle.....	95
CHAPITRE 10	
L'amour-magicien.....	97

CHAPITRE 11	
Mettre en déroute les émotions difficiles.....	103
CHAPITRE 12	
Exercices pour tempérer la peur et la colère	109
CHAPITRE 13	
Vivre d'amour et de gratitude	127
CHAPITRE 14	
Les grandes réalisations de l'amour	141
TROISIÈME DISCIPLINE	
La conduite éthique	145
CHAPITRE 15	
Les trésors de la vertu	147
CHAPITRE 16	
Qu'est-ce que la conduite éthique?	157
CHAPITRE 17	
Exercices pour accéder à la conduite éthique.....	171
CHAPITRE 18	
Les grandes réalisations de la conduite éthique	179
QUATRIÈME DISCIPLINE	
Concentrer et apaiser l'esprit.....	183
CHAPITRE 19	
Les méandres de l'esprit.....	185
CHAPITRE 20	
L'esprit rasséréné.....	193
CHAPITRE 21	
Les grandes réalisations de la concentration et de la sérénité.....	209
CINQUIÈME DISCIPLINE	
Éveiller la vision spirituelle	213
CHAPITRE 22	
Le pouvoir guérisseur de la perception lucide.....	215
CHAPITRE 23	
L'exercice de la perception lucide	227
CHAPITRE 24	
Percevoir le sacré en tout	239
CHAPITRE 25	
Exercices pour développer la vision sacrée	245

CHAPITRE 26	
Les grandes réalisations de la vision sacrée	251
SIXIÈME DISCIPLINE	
Cultiver l'intelligence spirituelle	257
CHAPITRE 27	
Qu'est-ce que la sagesse?	259
CHAPITRE 28	
Éveiller la sagesse.....	267
CHAPITRE 29	
Exercices pour accéder à la sagesse.....	279
CHAPITRE 30	
Les grandes réalisations de la sagesse	291
SEPTIÈME DISCIPLINE	
Exprimer l'esprit dans l'action	299
CHAPITRE 31	
L'esprit du dévouement	301
CHAPITRE 32	
Le cœur sur la main	311
CHAPITRE 33	
Exercices pour développer la générosité et le dévouement	319
CHAPITRE 34	
Les grandes réalisations de la générosité.....	327
CHAPITRE 35	
La réjouissance.....	333
BIBLIOGRAPHIE	341

LES CHEMINS DE L'ÉVEIL

Ce livre s'appuie sur vingt années de recherches dans le domaine de la spiritualité et sur la pratique de diverses traditions religieuses. Son auteur est à la fois adepte de la spiritualité et scientifique émérite. Il explique comment mettre en pratique au quotidien les principales disciplines formant le cœur des grandes religions. Au fil des décennies consacrées à l'étude des spiritualités du monde, le D^r Roger Walsh a mis en lumière leur dessein commun ainsi que sept disciplines menant à parachever ce but : connaître le caractère sacré et divin de notre être intérieur et du monde qui nous entoure.

Les chemins de l'éveil intègre en un mode de vie pleinement satisfaisant des principes appartenant au bouddhisme, au christianisme, à l'hindouisme, à l'islam, au judaïsme et au taoïsme; un mode de vie où chaque geste accompli s'imprégnera d'amour, de joie, de sérénité, de la vision sacrée, de sagesse et de générosité. Cet ouvrage exceptionnel nous enseigne des exercices et des méditations et on y puisera un trésor de prières et de conseils pratiques.

*Roger Walsh est médecin
et professeur de psychiatrie, de
philosophie et d'anthropologie.
Ses recherches et ses travaux sur la
spiritualité lui ont valu une vingtaine
de prix internationaux.*

ISBN 2-8904-4675-1

