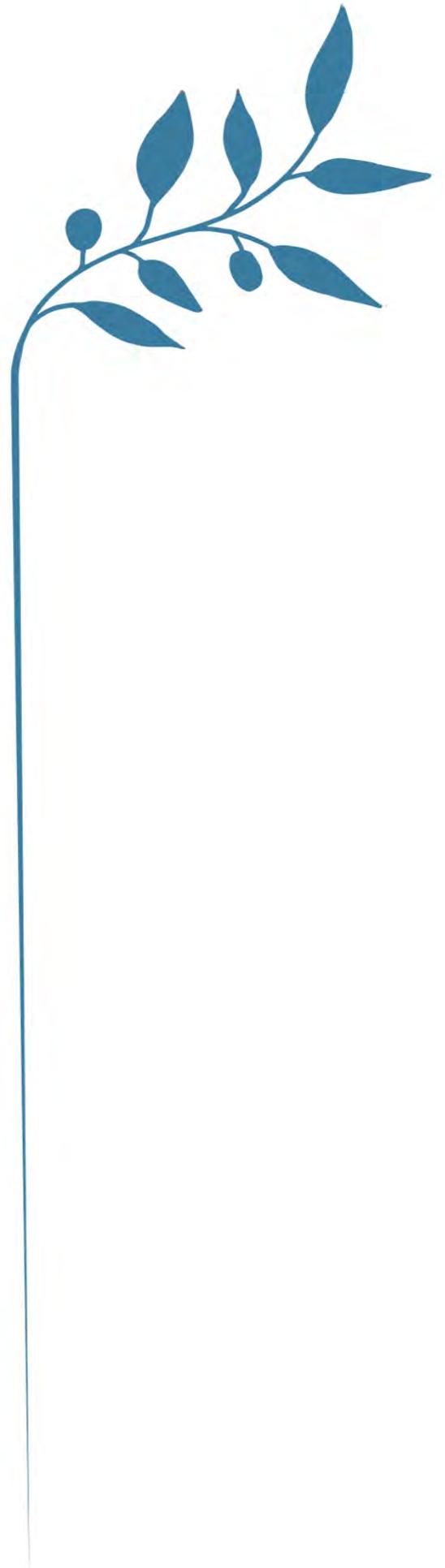


THICH
NHAT HANH

L'art de la paix

Apprendre
à se réconcilier
avec soi-même
et les autres

JCLattès





Thich Nhat Hanh

L'ART DE LA PAIX

Apprendre à se réconcilier
avec soi-même et les autres

Traduit de l'anglais par Stéphane Carn

JCLattès

Titre de l'édition originale
C... TING TRUE PEACE
publiée par The Free Press

Maquette de couverture : Atelier Didier Thimonier
Première édition parue sous le titre *Esprit d'amour, esprit de
paix*

Cette édition a été publiée avec l'accord de l'éditeur original,
The Free Press, une filiale de Simon & Schuster New York.

© 2003 by The Venerable Thich Nhat Hanh.
© 2006, 2017, éditions Jean-Claude Lattès pour la traduction
française.

ISBN : 978-2-7096-6115-7

www.editions-jclattes.fr

Ce document numérique a été réalisé par [PCA](#)

DU MÊME AUTEUR :

- La Sérénité de l'Instant*, Dangles, 1992.
- La Plénitude de l'Instant*, Dangles, 1993.
- Le Miracle de la Pleine Conscience*, L'Espace bleu, 1994.
- La Vision profonde*, Albin Michel, 1995.
- Le Cœur de la Compréhension*, Village des Pruniers, 1995.
- La Respiration essentielle*, Albin Michel, 1996.
- Sur les traces de Siddharta*, Lattès, 1996.
- Bouddha vivant, Christ vivant*, Lattès, 1996.
- L'Esprit d'amour*, Lattès, 1997.
- L'Enfant de pierre*, Albin Michel, 1997.
- Transformation et Guérison*, Albin Michel, 1997.
- Clés pour le Zen*, Lattès, 1999.
- Changer l'avenir : pour une vie harmonieuse*, Albin Michel, 2000.
- Feuilles odorantes de palmier*, La Table ronde, 2000.
- Entrer dans la liberté*, Dangles, 2000.
- Vivre en Pleine Conscience*, Terre du ciel, 2000.
- Le Cœur des enseignements de Bouddha*, La Table ronde, 2000.
- Toucher la vie*, Dangles, 2001.
- La Colère*, Lattès, 2002.

1.

La vraie paix – qu'est-ce que c'est ?

La paix véritable est toujours possible, mais elle exige force et pratique, surtout dans les périodes difficiles. Pour certains, paix et non-violence sont synonymes de faiblesse et de passivité. En réalité, la pratique de la paix et de la non-violence n'a rien à voir avec la passivité. Vivre la paix, la faire vivre en soi, c'est cultiver activement la compréhension, l'amour et la compassion, jusque dans la confusion et le conflit. La pratique de la paix, et singulièrement en temps de guerre, est un acte de courage.

Nous sommes tous capables de pratiquer la non-violence. Il faut commencer par reconnaître que nous portons tous, dans les profondeurs de notre conscience, à la fois les graines de la compassion et celles de la violence. Puis il faut constater que notre esprit est un jardin contenant des graines de toutes sortes : celles de la compréhension, du pardon, de l'attention et de la pleine conscience – tout comme celles de l'ignorance, de la peur et de la haine. Il suffit de comprendre qu'à tout instant, nous pouvons opter soit pour la violence, soit pour la compassion, selon la vigueur de ces graines en nous.

Si nos graines de colère, de violence et de peur sont arrosées plusieurs fois par jour, elles s'enracineront plus profondément, et deviendront plus vigoureuses, nous empêchant d'être heureux et de nous aimer tels que nous sommes. Nous en souffrirons, et nous

ferons souffrir autrui. Inversement, si nous apprenons à cultiver nos graines d'amour et de compassion, elles se développeront, tandis que celles de la haine et de la violence perdront progressivement leur vigueur. Nous savons que si nous laissons se développer en nous les germes de la colère, de la violence et de la peur, nous perdrons notre paix et notre équilibre. Nous nous exposerons à la souffrance et nous y exposerons les autres. Mais en cultivant les graines de la compassion, c'est la paix que nous ferons croître en nous et autour de nous. Comprendre cela, c'est le premier pas sur le chemin de la paix.

Les enseignements contenus dans ce livre sont destinés à quiconque aspire à vivre sans violence. Ces pratiques sont l'héritage vivant du Bouddha et de toute la lignée de mes maîtres. Elles n'ont rien perdu de leur puissance depuis l'époque où le Bouddha a accédé à l'éveil, voici 2 600 ans. Rassemblées, elles constituent un manuel pratique pour vivre la paix, pour vous, votre famille, votre communauté et le monde entier. En cette époque déchirée par les conflits, je veux offrir ce livre au monde pour nous aider à prendre conscience que la violence n'a rien d'inévitable. À chaque instant, nous pouvons faire le choix de la paix. Cela ne dépend que de nous.

L. NATURE DE LA GUERRE

En 1946, pendant la guerre d'Indochine, j'étais moine novice au temple de Tu Hieu, à Hué, dans le centre du Vietnam. À cette époque, la ville de Hué était occupée par l'armée française. Un jour, nous avons vu arriver deux soldats français. L'un est resté dans la Jeep, aux portes du temple ; l'autre est entré et a exigé, l'arme au poing, que nous lui remettions tout notre stock de riz. Nous n'en avons qu'un sac, sur lequel nous comptons pour nourrir toute la communauté, et il voulait nous le prendre. C'était un tout jeune homme d'une vingtaine d'années. Il avait faim. Il était pâle et amaigri, comme quelqu'un qui souffre de la malaria, dont j'étais moi-même atteint à l'époque. J'ai dû lui obéir et porter ce gros sac jusqu'à la Jeep, ce qui représentait une certaine distance. Tandis

que je vacillais sous mon précieux chargement, j'ai senti monter en moi une vague de colère et de désespoir. Il nous volait le peu de riz qui nous restait, nous laissant totalement dépourvus de nourriture. Heureusement, un peu plus tard, j'ai appris qu'un moine prévoyant avait enterré un grand récipient plein de riz dans l'un des terrains qui dépendaient de notre temple.

Au fil des années, j'ai souvent pensé à ce soldat français. Et voici ce que j'ai vu : ce tout jeune homme, à peine sorti de l'adolescence, avait dû quitter amis, parents, frères et sœurs, pour partir combattre au Vietnam – au bout du monde, autant dire. J'ai compris qu'il s'était trouvé confronté à cette horreur : devoir tuer mes compatriotes ou se faire tuer lui-même. Je me suis souvent demandé si ce jeune soldat avait survécu, s'il avait pu revoir son pays et sa famille. Il y a toutes les chances pour qu'il soit mort au Vietnam. La guerre d'Indochine a duré huit ans de plus ; elle ne s'est terminée qu'en 1954, avec la défaite des Français à Dien Bien Phu, et les accords de Genève.

En y réfléchissant, j'ai vu que les Vietnamiens n'avaient pas été les seules victimes de cette guerre. Les soldats français en avaient souffert, eux aussi. Cette prise de conscience m'a permis de surmonter ma colère contre ce jeune soldat. Je n'avais plus pour lui que de la compassion et je ne lui souhaitais plus que du bien.

Je ne connaissais pas son nom, et il ne connaissait pas le mien, mais dès notre première rencontre, nous étions déjà ennemis. Il avait ordre de me tuer, pour s'emparer de notre riz, et je ne pouvais qu'obéir pour nous protéger, moi et mes camarades moines. Mais, par nature, nous n'étions pas ennemis. Dans d'autres circonstances, nous aurions pu faire connaissance, nous lier d'amitié, et même nous aimer comme des frères. Seule la guerre nous opposait et avait fait naître la violence entre nous.

Car telle est la nature de la guerre : d'emblée, elle fait de nous des ennemis. Poussés par la peur, des gens s'entretuent sans même se connaître. La guerre engendre tant de souffrances – les enfants perdent leurs parents, des villages, des villes entières sont rasés. Et tous ceux qui en souffrent en sont les victimes. Étant moi-même issu d'un tel environnement de dévastation et de souffrance, puisque j'ai

connu la guerre d'Indochine, puis celle du Vietnam, j'aspire de tout mon être à empêcher une nouvelle guerre d'éclater.

Je prie donc pour que les nations cessent d'envoyer leurs jeunes se battre les uns contre les autres, fût-ce au nom de la paix. Je refuse le concept même d'une guerre pour la paix, d'une « guerre juste » – tout comme je refuse celui d'esclavage, de haine ou de racisme « justes ». Pendant la guerre du Vietnam, nous nous sommes déclarés neutres, moi et mes compagnons. Nous n'étions d'aucun camp. Nous n'avions pas d'ennemis, ni au Sud, ni au Nord-Vietnam, ni chez les Français, ni chez les Américains, ni chez les Vietnamiens.

Nous savions que la première victime de la guerre est celui qui la déclare. Comme l'a dit le Mahatma Gandhi, « la vieille philosophie de l'œil pour l'œil n'a jamais fait que des aveugles ».

LA NATURE DE LA PAIX

Pendant la guerre du Vietnam, ceux d'entre nous qui pratiquaient la non-violence ont appris qu'il était possible de vivre dans la joie et libre de toute haine, même au milieu de gens qui vous haïssent. Mais il faut d'abord garder son calme, pour avoir une perception claire de la situation, de ce qui est, et de ce qui n'est pas ; puis il faut s'éveiller et agir avec courage. La paix n'est pas seulement l'absence de violence. Il s'agit plutôt de cultiver la compréhension, la vision profonde des choses et la compassion, alliée à l'action juste. La paix est la pratique de la vision profonde, de l'attention constante portée à nos pensées, à nos actions et à leurs conséquences. La pleine conscience est à la fois simple et profonde. Lorsque nous la cultivons au quotidien, ainsi que la compassion, nous faisons reculer la violence, jour après jour. Nous exerçons une influence positive sur notre famille, nos amis et toute la société.

Ceux qui croient que la pleine conscience et la méditation sont de nature différente se trompent. La pratique de la pleine conscience consiste tout simplement à rester attentif à chacun des instants de sa vie. La pleine conscience est un art que l'on peut pratiquer sans

se retirer dans un monastère. Vous pouvez cultiver cet art à tout instant, au volant de votre voiture ou en faisant la vaisselle. Si vous vous exercez à la pleine conscience en conduisant, vous ferez du temps que vous passerez en voiture un moment de bonheur – tout en réduisant vos risques d'accidents. Vous pouvez, par exemple, imaginer que les feux rouges sont autant de signaux vous invitant à la pleine conscience ; qu'ils vous rappellent de vous arrêter, pour savourer le simple fait de respirer. De même, quand vous faites la vaisselle après le repas, vous pouvez en profiter pour développer la conscience que vous avez de votre souffle ; vous transformerez la corvée de vaisselle en un exercice enrichissant et agréable. N'essayez surtout pas de gagner du temps, ce serait du temps perdu. Car les moments que vous consacrez à la vaisselle et à vos autres corvées quotidiennes sont précieux. C'est du temps à vivre. Invitez la pleine conscience dans vos activités les plus quotidiennes, et la paix y fleurira.

Je vous convie à vous inspirer des méditations guidées de cet ouvrage pour pratiquer la pleine conscience et la non-violence. Vous pouvez en faire une pratique individuelle ou collective, en y associant votre famille. Ces guides de méditation détaillés vous aideront à calmer vos émotions et à vous rendre sensible à l'inter-être – à l'absence de séparation réelle entre vous et moi, entre vous et quiconque. À mieux sentir que nous sommes tous interdépendants, interconnectés. Comme l'écrivait mon ami Martin Luther King Jr. : « Toutes nos vies sont interdépendantes. Nous sommes tous pris dans un réseau de réciprocité qui nous inclut et nous tisse tous, dans la trame de notre destinée commune. »

Les enseignements de tous les horizons spirituels nous aident à cultiver en nous les germes de la compassion, de la non-violence, de la non-exclusion et de la réconciliation. Ils nous indiquent la voie pour faire reculer la guerre et le conflit. La haine ne peut arrêter la haine. La violence ne peut répondre à la violence. La seule façon d'échapper au cycle de la violence et du conflit, c'est de faire de la paix notre pratique quotidienne, de penser et d'agir avec compassion, amour et compréhension.

Nombre d'entre nous n'ont plus foi dans ces enseignements, et les jugent irréalistes ou dépassés. Nous préférons nous consacrer à la conquête du pouvoir et de l'argent, persuadés que nous y trouverons le bonheur. Mais quand nous nous examinons en toute honnêteté, nous savons bien, au tréfonds de nous-mêmes, que même en disposant de ressources et de pouvoirs illimités, nous n'échapperions pas pour autant à la peur. Le seul moyen efficace de sortir de la violence et du conflit est la pratique assidue de la paix, qui nous permet de laisser la compassion, l'amour et la compréhension imprégner chacune de nos actions et de nos pensées.

UN TRAITÉ DE PAIX PERSONNEL

Vous trouverez dans cet ouvrage des exemples de traités de paix que vous pouvez conclure avec vous-même, votre conjoint ou votre famille. Il s'agit de prendre l'engagement de cultiver la réconciliation et la communication avec nos proches, nos amis et nos collègues – avec tous ceux que nous côtoyons dans notre vie privée ou professionnelle. C'est un engagement concret visant à transformer nos vies.

Votre traité de paix personnel pourrait être ainsi formulé : « Cher moi, je prends la ferme résolution d'agir et de vivre au quotidien de façon à ne pas éveiller ni alimenter les graines de la violence que je porte en moi. » Nous décidons de nous protéger à chaque instant des pensées négatives, tout en favorisant en nous la croissance de la bienveillance et de l'amour. Vous pouvez aussi prendre ce genre d'engagement avec vos proches. Vous pouvez, par exemple, aller voir votre conjoint, votre fils ou votre fille, et lui dire : « Mon chéri, ma chérie, si tu m'aimes vraiment, je te demande d'éviter tout ce qui peut alimenter en moi les graines de la violence, et de m'aider à cultiver les graines de la compassion. Je te promets d'en faire tout autant pour toi. »

Vous aurez de multiples occasions d'honorer cet engagement. Vous pouvez éviter les situations qui vous mettent en colère ou qui

sont source de conflits avec autrui. Par exemple, en lisant tel ou tel magazine, vous pouvez vous trouver confronté à des idées ou à des images propres à éveiller en vous les graines de la haine ou de la peur. Ou bien, lorsque vous discutez avec quelqu'un, la discussion peut vous irriter et éveiller votre colère. En de tels moments, notre pratique consiste à prendre conscience de l'éveil de vos germes internes de colère, de peur ou de haine, ainsi que de la violence que ces émotions peuvent provoquer dans vos pensées, vos paroles et vos actions. Évitez les lectures qui n'éveillent pas en vous l'amour et la compréhension. Évitez de prendre part à des discussions qui réactivent vos graines négatives. Expliquez clairement à vos proches ce qu'ils peuvent faire pour vous aider à prévenir de telles poussées d'irritation ou de colère.

De la même façon, vous pouvez aider ceux que vous aimez dans leur pratique de la paix. Écoutez-les, lorsqu'ils vous font part de ce qui peut provoquer chez eux de la tristesse, de la colère ou du découragement. Prenez-en bonne note, et agissez en conséquence. Efforcez-vous d'éviter toute parole et toute action dont vous savez qu'elles alimentent chez eux les germes du conflit. Voilà une manière concrète et avisée de pratiquer la paix.

La plupart de nos jeunes contemporains n'ont jamais connu les souffrances de la guerre. Ils n'ont aucun souvenir des horreurs que déclenche la violence de masse. Nous devons aider nos enfants à prendre conscience qu'ils ont à la fois en eux ce potentiel de violence et de conflit, et un grand potentiel de bienveillance et d'amour. Avec la pleine conscience, nous devons aussi leur enseigner des moyens concrets de cultiver les germes positifs qu'ils portent en eux, tout en évitant de renforcer les germes négatifs de la colère, de l'avidité et de la peur. Il est préférable de commencer cet apprentissage dès leur plus jeune âge, afin de leur permettre d'acquérir la force et le calme intérieur grâce auxquels ils pourront agir avec discernement, et sans recourir à la violence.

Avant de mourir, le Bouddha a dit à ses disciples : « Soyez une lampe pour vous-même. »

Il a ainsi exhorté chacun d'entre nous à allumer dans son cœur la lampe de la pleine conscience. Mes chers amis, engageons-nous

avec énergie dans notre pratique, afin d'éclairer le chemin de la paix pour ceux que nous aimons, pour toute la société, et pour les générations futures.

DE L'ENGAGEMENT □ L'ACTION

À l'époque où j'étais un jeune moine de l'Institut bouddhiste du Vietnam, dans les années 1940, j'aspirais profondément à mettre en pratique les précieux enseignements du Bouddha. J'étais devenu moine pour vivre l'idéal de service et de compassion qui était le mien, mais j'étais profondément déçu de ne pas trouver davantage d'occasions de le mettre en pratique, dans la vie monastique que nous menions.

En ces années-là, notre pays était sous la coupe d'un gouvernement étranger. Nous étions quotidiennement confrontés à la guerre et à l'oppression. Pourtant, ce qui nous était enseigné à l'Institut bouddhiste et ce qui constituait notre pratique semblaient en total décalage avec la réalité de notre situation. Beaucoup de jeunes Vietnamiens voulaient venir en aide aux autres. Ils voulaient faire reculer l'injustice dans notre société. Ils étaient attirés en grand nombre par le communisme qui leur semblait offrir de véritables occasions de servir notre peuple. Ils ont donc massivement rejoint les communistes et, bien qu'animés d'une sincère résolution et d'un admirable désir d'entraide, se sont retrouvés les armes à la main, massacrant leurs propres frères et sœurs.

À cette époque, j'ai eu la chance de lire et d'entendre les enseignements de mes aînés, des moines bouddhistes plus expérimentés qui m'ont fait découvrir la voie de la paix et de la non-violence dans la tradition bouddhiste. J'ai quitté l'Institut bouddhiste, faute d'y trouver une pratique et des enseignements adaptés à ce que nous vivions alors au Vietnam – mais je n'ai pas pour autant renoncé à la vie monastique. Je suis resté moine et, après quelque temps, avec des amis qui partageaient mes convictions, j'ai fondé une petite communauté où nous combinions la pratique de la pleine

conscience, l'art de vivre dans la paix, ici et maintenant, et le travail social.

Nous avons ainsi contribué à lancer le mouvement du Bouddhisme engagé. Notre communauté apportait son soutien aux populations et aux villages dévastés par la guerre et l'oppression politique.

Les bonnes paroles et les belles pensées que l'on ne met pas en pratique sous forme d'actions et d'entraide sont autant de jolies fleurs dénuées de tout parfum. Pratiquer la pleine conscience, c'est déjà un acte de paix. Cette pratique a le pouvoir d'influer sur le monde entier et de le transformer. Nous devons cultiver la paix, individuellement comme dans nos relations. Nous en avons besoin pour mieux vivre avec notre conjoint, nos enfants, nos amis, nos voisins, et la société tout entière. Seule cette pratique peut permettre à la paix de s'enraciner solidement dans nos familles, dans nos communautés et dans le monde entier. Chacun d'entre nous peut s'inspirer de la sagesse de sa propre tradition spirituelle, qu'il s'agisse du judaïsme, de l'islam, du christianisme, du bouddhisme ou de tout autre tradition.

Nous devons examiner notre façon de consommer, de travailler et de traiter les autres, pour voir si notre vie quotidienne exprime l'esprit de paix et de réconciliation, ou l'inverse. C'est cette pratique d'observation profonde qui rendra possible l'enracinement de la paix dans notre vie quotidienne. Il n'y a d'espoir pour les générations futures que si nous parvenons à mettre en pratique notre désir profond de cultiver la paix et la non-violence. Si nous renonçons à prendre des mesures concrètes à notre échelle pour construire une éthique mondiale de la non-violence, nous n'aurons pas la force d'affronter les difficultés qui nous attendent dans ce nouveau siècle – sans parler de les surmonter. Mais ces mesures sont à notre portée. La paix, la paix authentique, est toujours possible.

Cher lecteur, pendant ta lecture, imprègne-toi de cette certitude : la paix est déjà ici et maintenant. Elle est déjà en toi. Je t'invite à lire ces pages sans te hâter, dans le calme, pour que ta lecture même soit déjà un acte de paix. Souviens-toi que la paix commence toujours ici même, et en cet instant.

2.

Transformer les flèches en fleurs

La pratique de la transformation intérieure

La violence n'est jamais bien loin. On peut toujours en discerner les germes dans nos pensées, nos propos et nos actions. Nous les retrouverons dans notre esprit, dans nos attitudes, dans notre peur ou notre anxiété, vis-à-vis d'autrui ou de nous-mêmes. La pensée elle-même peut être violente. Des idées violentes peuvent nous pousser à parler ou à agir violemment. C'est ainsi que la violence de nos esprits se manifeste dans le monde.

Les micro-conflits qui éclatent quotidiennement dans nos pensées et nos familles sont en relation directe avec ceux qui déchirent les peuples et les nations, dans le monde entier. La certitude de détenir la vérité, l'intolérance pour tous ceux qui ne partagent pas notre point de vue, ont été à l'origine de bien des maux. Dès que nous nous enfermons dans la certitude que telle idée est une vérité absolue, nous devenons prisonniers de nos propres opinions. Si nous croyons, par exemple, que le bouddhisme est l'unique voie, nous risquons de générer une certaine violence ou une certaine tendance à l'exclusion contre ceux qui suivent d'autres voies spirituelles. Prisonniers de nos opinions, nous perdons contact avec la réalité. Nos facultés de perception et de compréhension en sont faussées. S'enfermer dans ses opinions est une dangereuse erreur,

qui nous prive de l'occasion de progresser vers une sagesse plus profonde.

D'ordinaire, nous concevons la violence et la guerre comme des actes ou des événements bien définis dans le temps, avec un début et une fin. Mais quand nous examinons la véritable nature de la guerre, nous découvrons que ses graines sont constamment présentes, que la guerre soit ou non officiellement déclarée. Il n'est pas nécessaire d'attendre qu'elle ait effectivement éclaté pour constater sa présence. Inversement, on pourrait croire que la guerre a pris fin lorsque les forces ennemies ont quitté le champ de bataille et regagné leur pays, mais ce n'est pas toujours le cas. La guerre peut continuer bien après la fin des combats, si la haine et la peur continuent de régner dans le cœur et l'esprit des soldats et de leurs concitoyens. La guerre est toujours là, et il suffit de regarder autour de nous pour reconnaître ses multiples visages : intolérance religieuse, haine ethnique, discrimination raciale, maltraitance des enfants, exploitation à outrance des ressources de la planète. Mais nous savons que les graines de la paix, de la compréhension et de l'amour sont toujours là, elles aussi, et qu'elles peuvent se développer, si nous les cultivons.

Reconnaître la violence qui s'est enracinée en nous, dans nos pensées, nos paroles et nos actions quotidiennes, peut nous permettre de nous éveiller et de trouver une autre façon de vivre. Nous pouvons prendre la ferme résolution de vivre dans la pleine conscience, de vivre en paix. Porter notre attention sur les racines de la violence qui est en nous, c'est prévenir la guerre à la source : si nous l'arrêtons dans nos cœurs et nos esprits, nous saurons forcément la faire cesser dans le monde extérieur.

TRANSFORMER LES FLÈCHES EN FLEURS

La nuit qui a précédé son éveil, le Bouddha dut soutenir l'assaut de Mara, le Tentateur, qui, avec son armée de démons, le bombardait d'une nuée de flèches. Mais juste avant d'atteindre le

Bouddha, elles se transformaient en fleurs et tombaient à ses pieds, sans lui faire le moindre mal.

Le pouvoir de cette image est immense. Nous aussi, nous pouvons nous exercer à accueillir les actes et les paroles hostiles dirigés contre nous, en les transformant, à l'instar du Bouddha, en autant de fleurs. Tel est le pouvoir de la compréhension et de la compassion. Nous pouvons tous transformer les flèches en fleurs.

Pendant la guerre du Vietnam, l'une de mes plus proches disciples, sœur Chan Khong, qui enseignait à l'université de Saïgon lança une pétition pour la paix, et convainquit soixante-dix de ses collègues professeurs de la signer. Peu après, le Sud-Vietnam devint la cible de nombreuses attaques de la part des troupes du Nord, et la situation devint très tendue. Les autorités locales demandèrent donc aux professeurs signataires, par la voie des ondes, de se réunir au ministère de l'Éducation pour signer un démenti à la pétition pour la paix. Tous les professeurs obéirent et se rétractèrent, sauf sœur Chan Khong.

Elle fut convoquée par le ministre lui-même, qui la menaça, si elle persistait dans son refus, de lui retirer son poste à l'université voire de la jeter en prison. Grâce à sa pratique de la pleine conscience, sœur Chan Khong parvint à garder son calme. Elle déclara qu'elle était résolue à assumer la totale responsabilité de son acte et ajouta : « Monsieur le ministre, en tant que professeur, je suis convaincue que notre premier devoir, en ces temps de confusion, de mort et de ravages, est de parler avec courage, compréhension et amour. C'est le cadeau le plus précieux que nous puissions offrir à nos étudiants, et c'est ce que j'ai fait. Vous-même, monsieur le ministre, vous avez été enseignant avant d'occuper ce poste élevé au gouvernement. Pour nous qui débutons dans notre carrière d'enseignant, vous êtes comme un frère aîné. »

En l'écoutant, le ministre s'est radouci. Il a compris l'action de sœur Chan Khong, lui a présenté ses excuses et a renoncé à toute mesure répressive à son encontre.

On peut toujours cultiver les graines de la compassion, y compris dans l'adversité. Quand nous regardons les choses honnêtement, avec les yeux et le cœur de la compassion et de la compréhension,

nous n'avons plus le sentiment d'être victime de la violence d'autrui. Nous pouvons même faire s'entrouvrir le cœur d'une personne qui semble nous vouloir du mal. Nous pouvons faire de nos ennemis des amis.

Lorsque vous commencez à pratiquer la non-violence, cela peut sembler difficile. Vous prendrez conscience de toute la violence qui nous entoure. Vous sentirez la présence de graines de colère, de peur et de haine dans votre propre conscience. Vous sentirez peut-être en vous une sorte d'énorme bloc de souffrance, et vous vous sentirez réduit à l'impuissance devant votre propre colère et votre propre peur, tout comme devant la violence dont vous êtes la cible. Pour nombre d'entre nous, c'est précisément le cas. Depuis trop longtemps, nous avons laissé la violence s'accumuler en nous parce que nous n'avions aucune stratégie pour nous en débarrasser. Lorsque nous ne parvenons pas à maîtriser notre souffrance, nous projetons notre frustration et notre douleur sur ceux qui nous entourent. Nous sommes victimes de notre souffrance et, comme nous ne savons pas comment la faire cesser, nous faisons souffrir les autres. Nous devons tous, sans exception, devenir responsables de notre propre souffrance et travailler à la transformer, pour notre propre bien et pour celui de notre entourage.

Dès que vous aurez transformé votre souffrance intérieure, vous transformerez du même coup la colère et la haine dont vous êtes l'objet. Vous comprendrez que ces flèches qui sont dirigées contre vous ne sont que les produits de la souffrance d'autrui. Vous ne vous sentirez plus blessé par leurs actes ou leurs propos. Ils ne vous inspireront plus que de la compassion. Votre compassion transforme les propos et les actes d'autrui. Réunies, ces pratiques constituent un bouclier protecteur qui nous est nécessaire, avant de pouvoir protéger autrui.

Chaque fois que vous chassez d'un sourire une bouffée de mauvaise humeur ou de colère, c'est une grande victoire, non seulement pour vous, mais pour le monde entier. Ce sourire, votre sourire, est celui du Bouddha, lorsqu'il a vaincu Mara. Mara vit constamment en nous, sous forme de suspicion, de jalousie et d'aveuglement, mais grâce à la juste compréhension de vous-même

et des autres, vous éviterez ses pièges et les erreurs qu'il nous pousse à commettre. Au lieu d'arroser les germes de la violence, vous cultiverez ceux de la compassion, apportant un réel soulagement en vous et autour de vous.

RECONNAÎTRE LA VIOLENCE ORDINAIRE, PRENDRE CONSCIENCE DE NOTRE SOUFFRANCE

La pratique de la non-violence exige une attitude faite d'ouverture et de tolérance, qui nous permette de reconnaître et d'accepter la diversité des expériences humaines, ainsi que la valeur spirituelle des autres traditions. Pour créer la paix véritable, nous ne devons exclure personne. Cette tolérance et ce détachement de nos propres opinions sont des vertus parfois difficiles à mettre en pratique. La tendance à exclure et à ne rien voir au-delà de son propre point de vue est une habitude profondément ancrée. Elle a pour origine la peur et le manque de compréhension d'autrui. Pour transformer ces habitudes, nous devons pratiquer et développer la compréhension et la compassion dans tous les aspects de notre vie.

Il existe des pays où les gens subissent une éducation violente, où ils sont endoctrinés et embrigadés contre leur gré. De nombreux régimes politiques interdisent à leurs citoyens d'exprimer des points de vue qui s'écartent de la ligne officielle du parti au pouvoir. Ces sociétés où n'existe aucune liberté de pensée, d'expression ou d'action exercent une forme de violence psychologique. Des centaines de millions de personnes vivent sous une telle pression idéologique.

Malheureusement, certaines familles adoptent le même genre de fonctionnement. Par exemple, dans certaines cultures, les pères et toute la société apprennent aux garçons qu'« un homme ne pleure pas ». Dès leur plus jeune âge, les garçons se trouvent contraints de réprimer leurs sentiments, ce qui est une autre forme de violence, plus subtile. La souffrance est le lot de tous les êtres humains. Nous avons tous le droit de ressentir ce que nous ressentons et, au besoin, d'exprimer notre souffrance. Personne ne devrait se voir

refuser le droit de pleurer. En refoulant nos sentiments, nous nous exposons à des maladies parfois très graves.

Lorsque nous réprimons notre douleur, lorsque nous nions sa réalité, c'est une forme de violence que nous nous infligeons. Sur ce plan, la non-violence consiste à rester présent à soi-même, et à reconnaître la réalité de sa souffrance ou de son désespoir. Il ne s'agit pas de lutter contre nos sentiments ou de les refouler. Il faut les reconnaître, les accueillir et les transformer. Quand la peur ou la colère se manifestent en nous, nous devons leur accorder notre pleine attention. Nous pouvons leur sourire, et les appeler par leurs noms. « Bonjour, ma peur ! Je sais que tu es là... » Nous pouvons suivre notre respiration de façon consciente, pour calmer nos émotions : j'inspire, et j'établis le contact avec la peur qui est en moi ; j'expire, et je laisse s'apaiser mon sentiment de peur.

Lorsque nous nions la réalité de nos sentiments, cette violence que nous nous faisons à nous-mêmes s'accumule en nous. Elle peut nous pousser à laisser exploser notre colère, à prononcer des paroles dévastatrices, qui blesseront ceux qui nous entourent – et particulièrement les plus vulnérables, les enfants, qui ne peuvent pas toujours se défendre.

Notre devoir de parents et de membres de la communauté humaine est d'apprendre à maîtriser notre colère, sans reporter notre frustration sur nos enfants. De nombreuses familles ont été brisées par des paroles de violence qui avaient pour origine l'accumulation d'une violence héritée des parents, des amis et de l'ensemble de la société.

Les enfants captent la violence émotionnelle à la fois dans leur corps et dans leur esprit. S'ils n'apprennent pas à la transformer, ils peuvent l'exprimer de façon nocive, et la répercuter sur autrui. Ou s'ils la refoulent, c'est comme une bombe à retardement qui s'accumule en eux. Ils finissent tôt ou tard par la retourner contre eux-mêmes, sous forme de comportements autodestructeurs. De nombreux enfants prennent des drogues, quittent l'école, s'adonnent à des pratiques sexuelles dangereuses ou vont jusqu'à mettre fin à leurs jours, parce qu'ils ont le sentiment que c'est le seul moyen d'échapper à leur souffrance. Ils peuvent aussi s'infliger des tortures,

pour punir ceux qu'ils en rendent responsables. Il est essentiel de percevoir la souffrance de nos enfants et de les aider, avec compassion, à reconnaître leurs propres sentiments de colère, de solitude et de peur. Nous pouvons leur apprendre à augmenter leurs capacités d'attention et de pleine conscience. L'énergie de l'attention est un véritable baume, capable de calmer les blessures de la haine et de la souffrance.

Nous sommes le prolongement de nos ancêtres. Nous portons en nous toutes leurs qualités, toutes leurs belles actions, mais aussi tous leurs défauts. En gardant cela à l'esprit, nous pouvons essayer de perpétuer ce qui était bon et beau en eux, tout en nous exerçant, dans notre pratique, à transformer la violence et la souffrance que nous ont léguées tant et tant de générations. Quand nous pratiquons la paix, c'est non seulement pour nous-mêmes, mais aussi pour tous nos ancêtres et tous nos descendants.

CULTIVER LA PAIX

LES EXERCICES DE BASE DE LA PLEINE CONSCIENCE

L'attention est la condition de base du bonheur. Quelqu'un qui n'est pas heureux ne peut pas faire la paix. Le bonheur individuel est la base de la paix universelle. Pour répandre la paix autour de nous, nos cœurs doivent être en paix.

La pratique de l'attention consiste à s'arrêter net et à porter notre conscience sur ce que nous sommes en train de faire, en pensée et en action. Plus nous sommes capables d'attention dans nos pensées, nos paroles et nos actions, plus nous augmentons notre capacité de concentration. Grâce à la concentration, nous prenons conscience de la nature de notre souffrance et de celle d'autrui. Nous comprenons alors ce qu'il faut et ce qu'il ne faut pas faire, pour vivre avec nos proches dans la joie et la paix.

La pratique de la respiration et celle de la marche en pleine conscience sont deux exercices essentiels qui nous aideront à

développer notre énergie d'attention. Notre souffle et nos pieds sont toujours là, à notre disposition. Nous pouvons toujours utiliser ces actes si simples et si familiers que sont la marche et la respiration pour calmer nos émotions et nourrir notre joie.

Respirer en pleine conscience

Inspirer en pleine conscience, c'est s'ouvrir à la sensation de l'air qui pénètre dans notre corps ; expirer en pleine conscience, c'est sentir sciemment l'air quitter notre corps. Au moment où notre attention se porte sur le contact entre l'air et notre corps, nous établissons nous aussi le contact avec notre propre esprit, tel qu'il est. Il suffit de respirer en pleine conscience pour rétablir le contact avec nous-mêmes et avec le monde environnant. Avec chaque respiration consciente, notre corps et notre esprit retrouveront progressivement leur bien-être.

Exercice de respiration consciente

Pour pratiquer la respiration consciente, commencez par observer le rythme naturel de votre souffle, sans tenter de le ralentir, de l'allonger ou de l'approfondir. À la longue, sous l'action de votre vigilance, il s'approfondira tout naturellement, de façon spontanée. De temps à autre, votre esprit se mettra à vagabonder. L'exercice consiste simplement à constater cet instant de distraction et, avec douceur, à ramener votre attention à votre souffle. À votre gré, vous pouvez utiliser les formules ci-dessous pour vous aider à canaliser votre attention. Pendant plusieurs cycles respiratoires (inspir/expir), suivez le déroulement de votre souffle, du début à la fin. Les mots-clés qui résument chaque groupe de phrases vous aideront à stabiliser votre vigilance.

1. J'inspire, et je concentre mon attention sur mon inspiration. J'expire, et je concentre mon attention sur mon expiration... L'air entre, l'air sort.

2. J'inspire, et je sens que mon inspiration s'approfondit ; j'expire, et je sens que mon expiration s'approfondit... Plus profond, plus profond.

3. J'inspire, et je sens que mon inspiration se ralentit ; j'expire, et je sens que mon expiration se ralentit... Plus lent, plus lent.

Vous pouvez pratiquer la respiration consciente dans toutes sortes de situations : assis, couché, debout, au travail, au volant... L'attention que vous porterez à votre souffle améliorera la qualité de votre concentration et de votre vigilance, quelle que soit votre activité.

Marcher en pleine conscience

Cela consiste tout simplement à porter votre attention sur le déroulement de votre marche. Au lieu de vous laisser emporter par vos pensées, vos soucis, votre inquiétude pour l'avenir ou vos regrets pour le passé, choisissez d'habiter pleinement l'instant présent, en ouvrant votre conscience à chacun de vos pas. Chacun d'eux se déroule dans l'instant présent, et vous y mène. Pourquoi courir – vous êtes déjà arrivé ! Que vous marchiez dans la rue, dans un couloir, ou simplement en traversant une pièce, restez conscient du contact de vos pieds sur le sol. Comptez le nombre de pas que vous pouvez faire confortablement en l'espace d'une inspiration, puis d'une expiration. En inspirant, dites-vous à chaque pas : « L'air entre » ; et en expirant, dites-vous à chaque pas : « L'air sort. » Cette marche méditative peut se pratiquer à n'importe quel moment de la journée.

La respiration et la marche conscientes sont des moyens concrets de pratiquer la paix au quotidien. Elles vous aideront à désamorcer vos émotions négatives, tout en calmant et en canalisant votre esprit. Elles vous ramèneront au moment présent, où vous pouvez vraiment savourer la vie.

La pratique de la respiration et de la marche conscientes permet de jeter les bases d'une communication pleinement consciente.

Parler et écouter avec compassion

À notre époque, la communication entre les individus, les familles et les nations est devenue problématique. Nous disposons cependant de moyens concrets pour nous entraîner à une communication exempte de violence, et favorisant l'éveil de la compassion et de la compréhension mutuelles.

Savoir parler et écouter avec compassion, c'est une condition indispensable pour établir une communication non-violente. Communiquer en pleine conscience, c'est avoir clairement conscience de ce que nous disons, et le dire en pleine conscience, dans une attitude d'ouverture bienveillante. C'est aussi s'ouvrir profondément à la parole d'autrui, pour entendre ce qu'il (ou elle) dit, ou ne dit pas. Nous pouvons utiliser ces méthodes n'importe où et n'importe quand, quelle que soit la situation.

Pour maintenir notre corps en bonne santé, notre cœur doit assurer une circulation sanguine stable et constante. Pour entretenir la santé de nos relations, nous devons maintenir un flux constant de communication consciente. Nombre d'entre nous ont pourtant des difficultés à communiquer efficacement, à cause du trop-plein de colère ou de frustration qu'ils ont accumulé. Même lorsque nous abordons une personne avec bienveillance, animés de l'intention sincère de l'écouter, si nous ne parvenons pas à lui parler de façon chaleureuse et posée, il y a peu d'espoir pour qu'elle puisse nous écouter vraiment et comprendre ce que nous tentons de lui dire ; notre souffrance, notre désespoir et nos peurs s'exprimeront malgré nous, dès que nous prendrons la parole. Malgré nos bonnes intentions, nous n'émettrons que des critiques, des récriminations et des jugements sans appel. Notre parole reflétera cette même énergie qui provoque une attitude de fermeture chez les gens, parce qu'ils ne supportent pas d'écouter ce que nous avons à dire. La communication s'interrompra. Si cela vous arrive, c'est que vous avez besoin d'apprendre, ou de réapprendre à communiquer.

Comment parvenir à nous mettre à l'écoute des autres, à établir une communication basée sur la parole bienveillante ? Nous devons commencer par transformer notre propre souffrance et notre colère. La pratique de la respiration et de la marche conscientes nous permet de renforcer notre énergie d'attention. Il peut s'avérer utile de

s'exercer pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois, avant d'avoir suffisamment surmonté notre souffrance pour pouvoir établir une communication véritablement chaleureuse et calme. Lorsque nous disposons d'une bonne énergie d'attention, il devient plus facile d'avoir une perception profonde de la situation et de l'aborder dans un esprit de compréhension et de compassion. Grâce à l'attention, nous pouvons surmonter notre souffrance et établir une communication bienveillante et calme.

Il en va de même pour notre capacité d'écoute. Pour quelqu'un qui n'a pas encore réussi à canaliser sa souffrance ou sa colère et à la transformer, il est difficile d'écouter une personne qui souffre – surtout si ses paroles sont chargées de critiques, de reproches et de perceptions erronées. Au fond de nous-mêmes, nous savons que nous devons l'écouter et nous essayons généralement de faire de notre mieux, mais au bout de quelques minutes, nous nous sentons généralement submergés. Nous ne pouvons plus en entendre davantage, malgré notre résolution de tout écouter et supporter avec patience, y compris les provocations et les accusations injustes. C'est au-dessus de nos forces. Si nos bonnes intentions fléchissent, c'est que nous n'avons pas su canaliser la souffrance qui menace de nous submerger.

Pourtant, lorsque nous parvenons à maintenir le cap et à écouter l'autre ne serait-ce qu'une heure, il en retire un réel soulagement. Écouter quelqu'un avec le cœur ouvert, c'est donner à son interlocuteur une véritable chance d'exprimer ses sentiments, et cultiver activement la compassion.

Une telle aptitude à l'écoute requiert de l'entraînement et une pratique régulière. Avec la pratique de la respiration et de la marche conscientes, les formules de méditation suivantes vous aideront à transformer vos graines de colère et d'irritation. Elles vous aideront à ouvrir votre cœur pour écouter l'autre avec amour et compassion.

Formules de méditation pour l'écoute

1. J'inspire, et je sais que l'air entre ; j'expire, et je sais que l'air sort... L'air entre, l'air sort.

2. J'inspire, et je détends mon corps ; j'expire, et je souris... Détendre, sourire.

3. J'inspire, et je sais que j'ai souffert ; j'expire, et je souris avec compassion... Ma souffrance, sourire avec compassion.

4. J'inspire, et je sais que tu as souffert ; j'expire, et je souris avec compassion... Ta souffrance, sourire avec compassion.

5. J'inspire, et je sais que nous souffrons tous les deux ; j'expire, et je veux nous donner une nouvelle chance... Notre souffrance, une nouvelle chance.

6. J'inspire, et je t'écoute ; j'expire, et je t'entends... Écouter, entendre.

7. J'inspire, et j'entends ton amertume ; j'expire, et je t'ouvre mon cœur... Amertume, t'ouvrir mon cœur.

8. J'inspire, et j'entends tes opinions erronées ; j'expire, et je ne suis pas submergé par la colère... Opinions erronées, pas submergé.

9. J'inspire, et je sais que je t'ai fait souffrir ; j'expire, et je te demande pardon... Tu as souffert, pardon.

10. J'inspire, et j'ouvre mon cœur ; j'expire, et je te fais une place dans mon cœur... Ouvrir mon cœur, une place pour toi.

11. J'inspire, et je veux être heureux ; j'expire, et je veux ton bonheur... Mon bonheur, ton bonheur.

12. J'inspire, et je vois notre bonheur ; j'expire, et c'est tout ce que je veux... Notre bonheur, c'est tout ce que je veux.

Il serait bon qu'il y ait dans chaque famille au moins une personne capable d'établir une communication patiente et amicale. Il peut s'agir d'un frère, d'une sœur, du père ou de la mère. Y a-t-il quelqu'un dans la vôtre qui puisse tenir ce rôle ? Quelqu'un qui puisse aider les autres membres de la famille à pratiquer l'écoute profonde et la parole amicale ? Pourriez-vous être cette personne ? Pourriez-vous être cette personne avec vos amis, dans votre église, notre synagogue, votre sangha, votre communauté ou sur votre lieu de travail ? Peut-être y a-t-il un professeur, à l'école de vos enfants, qui sache écouter avec compassion et parler sans colère et sans juger autrui. Lorsqu'on écoute et qu'on parle avec amour, on pratique la paix. On ouvre la porte à la compréhension et à la

réconciliation, qui peuvent ainsi pénétrer dans nos cœurs, dans nos familles et dans toute la société.

Partout, nous avons un besoin urgent de telles personnes : dans les écoles, les parlements, les conseils municipaux, les gouvernements. Malheureusement, nous avons pour la plupart perdu nos capacités d'écoute. Pour avoir la paix, nous devons commencer par cultiver la compréhension ; or, il n'y a aucune compréhension possible, si l'on ne commence pas par établir une communication basée sur la douceur et le respect. La restauration de la communication est donc une pratique essentielle pour la paix. La communication est à la fois la base de notre pratique de la non-violence, et son aboutissement.

La pratique de la communication en pleine conscience peut aussi nous aider à apprendre à nos enfants à mieux se protéger, tout en leur montrant la confiance que nous avons en eux. Nous pouvons leur dire, par exemple : « Mon chéri, ma chérie, tu souffriras, si tu parles ainsi, et tu dois faire preuve de plus de prudence. » Nos enfants comprennent ce genre de chose. Ayez confiance en leur sagesse et donnez-leur le bon exemple. Si les parents écoutent et parlent en pleine conscience, leurs enfants apprendront à en faire autant. Si nous fumons, ils fumeront. Si nous buvons, ils boiront. Si nous nous laissons aller à toutes sortes de violences, en actes ou en paroles, nos enfants reproduiront ces comportements violents. C'est à chacun d'entre nous d'ouvrir le chemin de la non-violence, la voie de la compassion. Et c'est par toute notre façon de vivre qu'il faut montrer la voie, pas seulement par nos paroles. Si l'on ne sait pas canaliser la colère et la violence en soi, il nous est impossible d'aider quiconque, pas même notre propre enfant. L'action non-violente ne peut se développer qu'à partir d'une vie non-violente.

Lorsqu'on voit quelqu'un, et surtout un enfant, dire ou faire quelque chose qui n'est pas à notre goût, nous ressentons un certain agacement. Si notre compréhension et notre compassion ne sont pas assez fortes pour nous protéger, nous laisserons la conduite de cette personne éveiller en nous les graines de l'irritation. Nous risquons alors de prononcer des paroles blessantes, ou de répliquer avec violence – physiquement, ou sur le plan émotionnel.

Lorsque vous êtes en proie à la mauvaise humeur, vous n'êtes pas en mesure d'aider ou d'instruire quiconque. Dans de tels moments, mieux vaut ne rien faire et garder le silence : pratiquer la marche, la respiration et le sourire en pleine conscience, pour retrouver votre calme et votre paix intérieure. Cela fait, vous pourrez choisir le meilleur moyen de rétablir la communication avec cette personne ou avec votre enfant, en veillant à éviter, à l'avenir, d'avoir une conduite blessante, en paroles ou en action. Lorsque vous aurez retrouvé toutes vos facultés d'attention et de discernement, vous ne serez plus tenté de punir ni de faire des reproches ; vous résoudrez les problèmes avec amour et compréhension. C'est la meilleure manière d'éviter que les graines de la colère ne se développent en vous.

Nous avons tous le droit de souffrir, mais pas celui de baisser les bras devant la souffrance. Notre responsabilité d'êtres humains est de transformer la nôtre, pour aider à la transformation de celle d'autrui.

Transformer votre souffrance

Pour apprivoiser et canaliser vos émotions négatives et douloureuses, vous pouvez expérimenter les techniques de méditation suivantes :

Sourire pour accueillir et transformer les émotions négatives

1. J'inspire, et je reprends contact avec mon corps ; j'expire, et je lui souris.
2. J'inspire, et je perçois une douleur dans mon corps ; j'expire, et je souris à cette douleur dans mon corps.
3. J'inspire, et je perçois une douleur dans mon esprit ; j'expire, et je souris à cette douleur dans mon esprit.
4. J'inspire, et je prends conscience de la peur en moi ; j'expire, et je souris à ma peur.
5. J'inspire, et je prends conscience de l'insécurité en moi ; j'expire, et je souris à mon insécurité.

6. J'inspire, et je prends conscience de la tristesse en moi ; j'expire, et je souris à ma tristesse.

7. J'inspire, et je prends conscience de la colère en moi ; j'expire, et je souris à ma colère.

8. J'inspire, et je prends conscience de la jalousie en moi ; j'expire, et je souris à ma jalousie.

Lorsque nous éprouvons une émotion positive, nous tentons de la retenir aussi longtemps que possible. Les techniques suivantes vous aideront à reconnaître et à cultiver vos graines positives :

Sourire pour accueillir et renforcer les émotions positives

1. J'inspire, et je sens un grand calme en moi ; sur l'expir, je souris à mon calme.

2. J'inspire, et j'éprouve de la joie ; sur l'expir, je souris à ma joie.

3. J'inspire, et j'éprouve de l'équanimité ; sur l'expir, je souris à mon équanimité.

4. J'inspire, et je sens ma faculté à m'ouvrir ; sur l'expir, je souris à ma capacité d'ouverture.

5. J'inspire, et j'éprouve du bonheur ; sur l'expir, je souris à mon bonheur.

LE POUVOIR PROTECTEUR DE LA PLEINE CONSCIENCE

Les pratiques décrites dans ce chapitre nous aideront à transformer les graines de la violence en nous-mêmes, ainsi qu'à trouver l'attitude juste, face à la violence dirigée contre nous. Elles nous permettront d'apprendre à utiliser le pouvoir protecteur de la pleine conscience, qui est une base indispensable pour aider les autres à se protéger. Régulièrement appliquées, elles stopperont le développement de la violence en vous, tout en favorisant celui de la compassion, de l'équanimité et de la bonté. Ce sont des pratiques

concrètes qui peuvent être appliquées quotidiennement, durant toute votre vie.

L'équanimité de la Terre

Le Bouddha a enseigné à son propre fils, Rahula, qui s'était fait moine, que la Terre pouvait recevoir et transformer tout ce qu'on y déversait. Quand on y dépose des ordures ou des déchets, elle les absorbe sans répulsion et sans s'en offenser. Si on y répand du lait, de l'eau ou des huiles parfumées, elle n'en conçoit aucune arrogance. En l'espace de quelques semaines, la Terre peut transformer les substances les plus répugnantes en fleurs ou en légumes. La force de la Terre, c'est de tout recevoir, le beau comme le laid, avec équanimité. Dans notre pratique, nous devrions en faire de même.

Il arrive parfois que les personnes dont nous sommes les plus proches déversent sur nous leur colère, leur peine, ou des reproches injustes. Vous n'êtes peut-être pas encore capable de recevoir et de transformer les émotions négatives qui vous arrivent de l'extérieur. Peut-être contre-attaquez-vous vivement. Mais si vous vous rappelez que vous êtes un fils ou une fille de la Terre, vous apprendrez à réagir comme elle, avec constance, force et stabilité.

Je vous engage à revenir à la Terre, notre mère à tous, pour apprendre d'elle à accueillir et à transformer tout ce qui vous arrive, avec équanimité. Chaque fois que vous souffrez, reprenez mentalement contact avec la Terre et dites-lui : « Terre, je souffre tant... Aide-moi à absorber ça ! » Vous n'êtes pas réellement deux entités distinctes. Vous êtes la Terre elle-même. Dès que vous pratiquerez cette méditation, vous souffrirez moins. En apprenant la pratique de l'équanimité auprès de notre mère la Terre, nous apprenons l'acceptation de toute chose. Nous ne souffrons plus ; nous transformons notre souffrance, en gardant un sourire bienveillant pour la personne qui nous a fait du mal.

Reconnaitre votre propre trésor : votre nature de Bouddha

Il arrive parfois qu'une émotion négative se manifeste en vous, et vous submerge ; ou que des pensées perturbantes s'imposent à votre esprit, sans que vous puissiez les chasser. En fait, vos sentiments sont comme des chaînes de télévision. Si vous n'aimez pas ce programme-ci, vous pouvez en choisir un autre. C'est ce que le Bouddha appelait « changer de chevilles » : remplacer une émotion négative par une autre, plus positive. Les chevilles sont ces petits cylindres de bois qui servent à assembler des poutres, ou des pièces de bois. Si l'ancienne cheville est cassée ou pourrie, il suffit de la déloger, en enfonçant une nouvelle cheville à sa place.

Mais parfois, quand on tente de chasser une émotion négative par des idées ou des sentiments plus positifs, la première émotion persiste et revient inlassablement, ce qui peut être source de conflit intérieur. En ce cas, vous pouvez atténuer votre souffrance en reconnaissant votre propre aptitude au calme, à la compréhension, à la compassion et à la paix. C'est votre vraie nature, votre nature de Bouddha, la nature d'éveil qui est en vous. En portant votre conscience sur ces qualités de compassion et de compréhension, vous éprouverez leur présence en vous et votre souffrance en sera immédiatement soulagée.

La nature de Bouddha n'est pas une notion abstraite. C'est une réalité tangible que vous pouvez expérimenter. La nature de Bouddha existe dans chacune des cellules de votre corps. Nos cellules ne sont pas seulement faites de matière physique. Notre corps est constitué de matière, certes, mais c'est aussi une manifestation de la conscience. Chaque unité contient le tout ; chaque cellule contient tout le reste. L'infiniment petit contient l'infiniment grand. Chaque cellule de notre corps contient tout le talent, la sagesse, la bonté et la joie du Bouddha, ainsi que celle de tous nos ancêtres, biologiques et spirituels.

Bien sûr, chaque cellule contient aussi les graines de l'enfer et de la violence – la jalousie, la colère et les autres émotions négatives. Mais notre travail consiste à faire en sorte que l'enfer ne l'emporte pas sur les énergies de la pleine conscience, de la compréhension et de l'amour. Quand vous souffrez, vous oubliez votre nature de Bouddha, votre bonté naturelle, et vous vous persuadez qu'il n'y a

plus en vous que souffrance, peur, haine et confusion. Je vous en prie, gardez toujours confiance en votre nature de Bouddha.

Le Bouddha lui-même a dû affronter sa propre peur, sur le chemin de l'éveil. Mara, dont il avait détourné les flèches pour les transformer en fleurs, lui apparut encore, à deux reprises. Comme il avait échoué à semer le doute et la terreur dans l'esprit du Bouddha, Mara prit cette fois l'apparence d'une femme splendide et tenta de le séduire, pour le détourner de son but. Mais, levant la main, le Bouddha lui dit : « Tu n'es qu'une diversion. Un mirage. » À ces mots, la femme disparut. Ayant échoué à détourner le Bouddha par le doute, la peur et le désir, Mara lui offrit des trésors et des pouvoirs illimités. À nouveau, le Bouddha leva la main et déclina ses offres, comme autant d'illusions. À chaque tentative de Mara, le Bouddha concentrait son attention sur sa propre bonté, il la nommait et, après un examen approfondi, reconnaissait la nature illusoire de ces tentations et les écartait.

Chaque fois que vous êtes dans la souffrance, souvenez-vous de votre propre « bouddhité », de votre bonté, de vos facultés de pleine conscience, de calme et d'observation profonde des situations. Si vous vous laissez dominer par les émotions négatives, vos réactions ne feront qu'amplifier votre souffrance. Vous serez tenté de tenir des propos violents ou de vous venger, en faisant souffrir ceux qui vous ont causé du tort. Nous l'avons tous fait, tous autant que nous sommes, un nombre incalculable de fois. Pour briser le cycle de la souffrance, ce piège, nous devons nous souvenir de revenir à notre pratique de la pleine conscience, et à notre nature de Bouddha.

Protéger nos sens est un moyen concret de cultiver notre bouddhité. Le Bouddha nous a enseigné que nos six sens – la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher et l'esprit – sont autant d'océans insondables, agités de remous et peuplés de monstres et de bien d'autres dangers qui n'attendent que de nous engloutir. Quand nous voyons telle image, quand nous entendons tel son, quand nous goûtons à telle chose, nous pouvons nous laisser emporter par l'oubli, l'inattention, la peur ou l'avidité. Nous perdons notre paix. Nous perdons notre capacité d'amour et de compréhension. Sans la

pratique de la pleine conscience, cette torche qui nous éclaire la voie, les dangers cachés que recèlent nos sens pourraient tout à coup surgir et nous submerger.

Nous possédons tous à la fois des émotions négatives et la bouddhité ; elles peuvent parfaitement coexister en paix. Notre pratique consiste à reconnaître la présence de notre nature de Bouddha, sans nous y cramponner – et à reconnaître nos émotions négatives, sans les rejeter. Grâce à la pleine conscience, nous pouvons garder notre paix, notre stabilité et notre compassion à chaque instant, quelles que soient les circonstances.

Technique de méditation pour rétablir le contact avec vos qualités naturelles et votre nature de Bouddha

Même dans la souffrance, il nous est toujours possible de canaliser notre attention sur les bonnes qualités qui sont en nous. On peut toujours les laisser se manifester dans sa conscience. Pratiquez la respiration consciente pour rétablir le contact avec votre bouddhité, cette grande compassion, cette grande compréhension qui demeure en vous.

- J'inspire, et j'ai conscience d'inspirer. Sur l'expir, j'ai conscience d'expirer.
- J'inspire, et j'entre en contact avec l'énergie de la pleine conscience dans chacune des cellules de mon corps. Sur l'expir, je me sens renforcé par cette énergie de pleine conscience.
- J'inspire, et j'entre en contact avec l'énergie de solidité dans chacune des cellules de mon corps. Sur l'expir, je me sens renforcé par cette énergie de solidité.
- J'inspire, et j'entre en contact avec l'énergie de sagesse dans chacune des cellules de mon corps. Sur l'expir, je me sens renforcé par cette énergie de sagesse.
- J'inspire, et j'entre en contact avec l'énergie de compassion dans chacune des cellules de mon corps. Sur l'expir, je me sens renforcé par cette énergie de compassion.
- J'inspire, et j'entre en contact avec l'énergie de paix dans chacune des cellules de mon corps. Sur l'expir, je me sens renforcé par cette énergie de paix.

- J'inspire, et j'entre en contact avec l'énergie de liberté dans chacune des cellules de mon corps. Sur l'expir, je me sens renforcé par cette énergie de liberté.

- J'inspire, et j'entre en contact avec l'énergie d'éveil dans chacune des cellules de mon corps. Sur l'expir, je me sens renforcé par cette énergie d'éveil.

Pratiquez cet exercice de respiration pendant deux ou trois minutes, et vous vous sentirez bientôt mieux. Inutile de réfléchir davantage. Fiez-vous à votre propre énergie positive – cela suffit. Sans vous faire violence, laissez tout simplement s'exprimer votre bonté naturelle.

Cette pratique se fonde non pas sur des notions ou des concepts, mais sur la réalité de votre expérience. Il nous est arrivé à tous d'entrer en contact avec notre nature de Bouddha, notre potentiel de compréhension, de compassion, de calme et d'attention profonde. À tout moment, nous pouvons compter sur ce potentiel. Je vous engage à le faire tout naturellement, sans effort particulier et sans tenter de l'analyser intellectuellement. Faites confiance à votre bonté naturelle. Remettez-vous-en à votre nature de Bouddha.

Notre corps possède, comme notre conscience, ce merveilleux pouvoir de guérison et de régénération. Lorsque vous vous coupez le doigt et que vous souffrez, vous faites spontanément confiance à votre corps, et au pouvoir de cicatrisation de votre peau. Il n'y a presque rien à faire : nettoyez la plaie, et laissez votre corps faire son travail. La plaie se refermera d'elle-même. Il en va de même pour votre conscience : elle a la capacité de guérir, de pardonner, de générer le bien. Prenez conscience de cette aptitude et voyez-la à l'œuvre dans votre corps et votre esprit. Ayez confiance en votre propre bonté, en votre nature de Bouddha.

Lorsqu'on souffre, on a parfois le sentiment que la vie est devenue intolérable, qu'on ne peut plus la supporter un jour, une heure de plus. Quand on perd un être cher, on se sent parfois incapable de lui survivre. La mort nous paraît préférable à la vie sans cette personne. Mais le temps passe, et nous survivons. La pratique de la pleine conscience dans notre corps et dans nos sentiments nous

réconforte. Les forces de guérison sont toujours à l'œuvre en nous, et nous devons leur faire confiance. Nous pouvons toujours compter sur notre bonté, notre persévérance, nos facultés de lâcher prise et de transcendance. Elles nous viendront en aide.

La première propriété que nous avons acquise au Village des Pruniers, notre centre de retraite dans la campagne française, était une ancienne ferme. Elle comprenait vingt-six hectares de terre arable, vingt-quatre de forêts, et de nombreuses granges. Nous avons décidé de planter mille deux cent cinquante pruniers. Les fonds nécessaires à ces plantations ont été fournis par les enfants qui venaient pratiquer au centre. Nous voulions produire de la confiture de prunes et des pruneaux que nous vendrions ensuite pour venir en aide aux enfants qui souffrent de la faim dans le monde. C'est l'origine du nom de notre centre, le « Village des Pruniers ». Nous n'étions qu'une poignée de moines, à l'époque, et nous devions prendre en charge de nombreux réfugiés vietnamiens qui arrivaient très affaiblis par leur voyage et par ce qu'ils avaient subi, durant la guerre. La rénovation de cette propriété abandonnée a exigé une masse de travail considérable. Pour en faire un endroit vivable, il a fallu fournir une énorme somme d'efforts physiques. Et simultanément, nous devions apprendre à cultiver la terre sous un climat très différent de celui de notre pays natal.

Nous avons eu la chance de pouvoir compter sur M. Mounet, notre voisin, qui était un ange, un véritable bodhisattva. La maison où il vivait était le corps de logis d'origine de la ferme, situé à deux pas des nôtres. Il nous a beaucoup aidés, tant en nous prêtant des outils, qu'en nous indiquant ce qu'il fallait planter, où et à quelle époque. Il était toujours enthousiaste, quoi qu'il arrive. M. Mounet était un colosse, doté d'une santé de fer. Nous l'aimions profondément, et nous lui devons beaucoup.

Un jour, sans crier gare, il a succombé à une crise cardiaque. Nous avons participé aux préparatifs de ses funérailles et nous lui avons envoyé notre énergie spirituelle pour le soutenir. Une nuit, j'étais si triste d'avoir perdu cet ami que je ne parvenais pas à trouver le sommeil. Comme je pratiquais la marche consciente pour me soulager, son image m'est revenue à l'esprit. C'était bien lui,

mais non pas tel que je l'avais connu. C'était M. Mounet enfant, heureux et calme, souriant du sourire du Bouddha. C'était sa bonté naturelle, toujours vivante, qui me souriait.

Gardez-vous bien de croire que la souffrance vous autorise à prononcer des paroles dures, à vous venger ou à punir les autres. Vous pouvez toujours aider autrui, tandis que vous accueillez la souffrance en vous. Dans ces moments-là, revenez à la technique de méditation pour retrouver votre nature de Bouddha. Respirez calmement. Affermissez-vous dans la confiance que vous avez en votre nature d'éveil, en votre potentiel de paix et de compassion.

Cette bouddhité, ce potentiel de compassion, certaines personnes la nomment Dieu. Pour certains, Dieu n'est peut-être qu'un concept, mais si on y voit l'énergie d'attention, de concentration et de compassion, c'est bien plus qu'un simple concept. Pour moi, les énergies d'éveil, de sagesse et de stabilité sont des énergies divines, l'énergie du Saint-Esprit. Lorsque nous faisons régner la paix, l'amour et la compréhension en nous-mêmes, c'est l'énergie de Dieu qui s'écoule en nous. La prochaine fois que votre esprit sera en proie à la confusion et à l'agitation, la prochaine fois que vous aurez l'impression de ne pouvoir survivre, je vous engage à appliquer cet exercice de respiration tout simple, pour reprendre contact avec votre véritable nature, la nature d'éveil et de compassion. Surtout, ne baissez pas les bras. La pleine conscience en action vous protège de tous les dangers.

Le lotus ne fleurit que dans la boue : pratique d'acceptation

Prendre conscience de notre jalousie, de nos jugements, de notre peur, c'est déjà un pas vers l'acceptation. Quand nous nous acceptons tels que nous sommes, nous renonçons à lutter pour nous changer. Réaliser qu'on est trop critique envers soi-même, accepter la présence des graines négatives en soi, c'est déjà un progrès. Pour ceux qui n'ont pas conscience de leurs énergies négatives, les progrès sont plus difficiles.

Ce n'est pas parce que nous nous efforçons de développer notre compassion qu'il ne restera plus en nous que des éléments positifs.

Si tel était le cas, nous n'aurions pas besoin de pratiquer. Si nous persévérons dans notre pratique, c'est précisément parce qu'il reste toujours en nous les graines des énergies négatives. Notre pratique est simple : elle consiste à prendre conscience de ces énergies négatives. Il nous suffit de cultiver cette prise de conscience pour progresser de façon constante sur la voie. Le conflit n'est pas nécessaire.

Notre attitude est celle du lotus envers la boue. Il ne rejette pas la boue. Il sait que c'est grâce à elle qu'il peut croître, et s'épanouir si magnifiquement. Il en va de même pour nous. Nous contenons des graines négatives, des composants comparables à la boue. Les accepter, c'est nous accepter nous-mêmes. Le lotus ne doit pas fuir la boue. Sans elle, il ne survivrait pas.

Pour avoir de belles fleurs, il faut avoir du compost. Nous ne devrions pas nous juger, ni juger autrui. La seule chose dont nous ayons besoin, c'est de pratiquer l'acceptation. Les progrès suivront d'eux-mêmes, sans conflit. Le processus de transformation et de guérison requiert une pratique suivie. Nous produisons chaque jour des déchets. Nous devons donc avoir une pratique régulière pour recycler ces déchets et en faire du compost, qui se transformera à son tour en fleurs.

Il y a peut-être autour de vous des gens qui vous semblent plus avancés que vous dans leur pratique, mais il est essentiel de s'accepter tel que l'on est, sans se juger trop durement et sans sous-estimer ses efforts. Quelqu'un qui produit 90 pour cent de compost pour seulement 10 pour cent de fleurs peut souhaiter inverser la tendance – 90 pour cent de fleurs pour 10 pour cent de compost. Mais ce genre de raisonnement ne nous avance guère. Nous devons commencer par accepter nos 90 pour cent de compost, pour pouvoir ensuite nous améliorer : passer de 10 pour cent à 12 pour cent de fleurs, puis à 14 et à 20 pour cent. C'est cette acceptation qui nous apportera la paix et nous évitera d'être déchiré par les conflits intérieurs. Tout le monde produit du compost, même ceux qui font pousser chaque jour de nombreuses fleurs. Tout le monde doit continuer à pratiquer assidûment. Être confronté à la boue de la souffrance n'est pas un problème, si nous avons une pratique solide.

« Le lotus ne pousse pas sur le marbre, a dit le Bouddha. Il faut le cultiver dans la boue. »

Les êtres éveillés eux-mêmes doivent persévérer dans leur pratique. Peut-être vous étonnerez-vous qu'après avoir parcouru tant de chemin, on ait encore besoin de pratiquer. Mais c'est un fait : tout le monde doit pratiquer assidûment, et continuer à transformer le compost. Ne croyez pas qu'une personne éveillée n'ait plus besoin de pratiquer. Elle doit le faire pour être heureuse, comme vous et moi. Elle continue de pratiquer la respiration, le sourire et la marche en pleine conscience. C'est la condition indispensable pour continuer à faire s'épanouir en elle les fleurs de la joie.

Il y a quelques années, alors que j'étais en voyage à Taïwan, je marchais le long d'un chemin en pleine campagne, avec des amis, quand nous avons aperçu une mère et son jeune fils qui arrivaient vers nous, main dans la main. Nos regards se sont croisés et j'ai salué le petit garçon, paumes jointes, en formant une fleur de lotus devant mon cœur, comme le veut la tradition, pour saluer le Bouddha en lui. Il m'a souri et sans lâcher la main de sa mère, il a posé la sienne sur sa poitrine et s'est incliné, pour saluer le Bouddha en moi. Ils sont passés, mais après quelques pas, le petit garçon s'est retourné pour me regarder à nouveau. Ses yeux se sont écarquillés, et nous avons tous eu l'impression qu'il me reconnaissait. Moi aussi, j'avais le sentiment de l'avoir déjà rencontré. Nous avons regardé la mère et l'enfant s'éloigner, jusqu'à ce qu'ils aient disparu.

Le souvenir de cette rencontre me revient, de temps à autre. C'est une charmante illustration de la manière dont nous pouvons reconnaître la bonté et la paix en chacun de nous. Nous ne sommes pas étrangers les uns aux autres. Nous sommes tous unis par notre nature de Bouddha.

L'ESPRIT D'AMOUR

On rencontre parfois des êtres si purs, si beaux et si joyeux qu'ils vous donnent l'impression d'être de nature divine, d'être des saints ou des créatures célestes. Ce que vous percevez ainsi en eux, c'est leur être éveillé, la nature de Bouddha ; et ce qu'ils vous renvoient, c'est votre propre capacité à vous éveiller.

Il existe des moyens pratiques de manifester notre propre nature de Bouddha. En puisant dans notre potentiel de pleine conscience, à travers nos pensées, nos actes et nos paroles, nous contribuons à accroître notre paix et notre joie, ainsi que celles des autres. Car ce faisant, nous nourrissons et protégeons la nature d'éveil de tous ceux qui nous entourent.

Il vous est aussi possible de faire l'inverse ; de penser, de parler et d'agir en puisant dans votre nature animale, et en éveillant la nature animale des autres. Et ce, par exemple, parce que vous voulez donner libre cours à votre nature animale en leur compagnie : gagner de l'argent avec eux d'une manière discutable, manger et boire sans retenue, ou avoir des relations sexuelles illicites. Vous avez beau savoir que vous vous faites du mal, à vous et à vos proches, vous le faites, même si cela doit devenir source de grandes souffrances. Après quoi vous vous demandez ce qui a pu vous entraîner à commettre ces actes destructeurs. Vous vous jurez de ne plus recommencer. Mais à la prochaine occasion, vous répétez les mêmes erreurs, perpétuant ainsi le cycle de la souffrance. Le processus peut se reproduire indéfiniment. Vous ouvrez la porte de l'enfer pour vous et pour autrui.

C'est le lot d'un trop grand nombre d'entre nous. Nous pouvons par exemple avoir du mal à résister à certains plats. Nous savons que si nous en abusons, c'est une épreuve que nous imposons à notre corps et à notre esprit, mais cela ne nous empêche pas de succomber à la tentation. Le jour où nous avons une indigestion, une migraine, voire une crise cardiaque, nous nous jurons de ne jamais recommencer. Mais à la prochaine occasion, nous replongeons. Certains d'entre nous vont à l'église ou au temple confesser leurs failles et leurs péchés, et promettre de s'amender. Mais nous répétons indéfiniment les mêmes erreurs. Nous sommes pris dans un cercle vicieux.

Le moyen de transcender ce cycle et d'éviter de sombrer dans l'océan de nos sens, c'est de puiser dans notre nature de Bouddha et de laisser s'exprimer l'esprit d'amour, l'esprit d'éveil, que l'on appelle aussi la *bodhicitta* (prononcez « bo-di-tchi-ta »). Voici le grand vœu du Bouddha, la bodhicitta : « Avec bienveillance et amour, je veux aider tous les êtres à se libérer de la souffrance. »

La bodhicitta est notre aspiration profonde à l'éveil. Nous aspirons à transformer notre souffrance en compassion, à nous mettre au service de tous les êtres en tant que bodhisattva – une personne capable d'une grande compassion. Vous pouvez, vous aussi, faire chaque jour le même vœu : laisser parler en vous l'esprit d'amour. Vous êtes motivés par le profond désir d'aider tous les êtres vivants à transformer leur souffrance, en leur apportant joie et soulagement. Chaque fois que vous sentez poindre en vous le désir de laisser votre nature animale prendre les commandes, pensez à votre esprit d'amour. Ce pourrait bien être la seule chose qui puisse vous sauver. Grâce à lui, vous sortirez du cercle vicieux dont vous êtes restés prisonniers toute votre vie et vous pourrez vous consacrer à manifester la nature de Bouddha, l'esprit d'éveil, en vous et dans les autres.

Je vous en prie, faites ce vœu pour vous.

Quand nous faisons l'effort sincère de pratiquer pour soulager le fardeau de nos souffrances et de celles des autres, nous aussi, nous devenons des bodhisattvas, des êtres éveillés. Nous soutenons nos parents, nos amis et nos collègues. Nous les aidons à laisser s'exprimer leur bodhicitta. Et nous le faisons pour le monde entier, pour le bonheur de tous les êtres. Si grâce à votre pratique vous devenez un bodhisattva, vous démontrez à tout votre entourage que la beauté, la spiritualité et l'amour authentiques sont possibles. Et de surcroît, vous faites votre propre bonheur, tout en devenant une source d'inspiration pour autrui.

Laisser la nature de Bouddha inclure la nature animale

Une fois que vous avez fait votre vœu d'agir dans l'esprit d'amour, vous parviendrez parfois à manifester votre bodhicitta, mais

parfois, votre nature animale reprendra le dessus. Quoi qu'il en soit, il n'est pas nécessaire de réprimer votre nature animale ni de la tuer, pour faire réapparaître votre être d'éveil. Il vous suffit de sourire à cette nature animale en vous rappelant que la compassion est toujours en vous. Votre nature de Bouddha pourra alors inclure la nature animale avec douceur et vigilance. C'est un véritable miracle – cela permet à votre bouddhité et à votre nature animale de coexister en paix et en harmonie.

Souvenez-vous que le Bouddha lui-même possédait une nature animale, à la différence qu'il savait parfaitement la canaliser. Nous pouvons tous apprendre à en faire de même. Il ne faut jamais tenter de tuer l'animal en nous – c'est d'ailleurs impossible. Nous devons simplement le reconnaître et faire vœu de le transformer, tout comme nous reconnaissons notre nature de Bouddha et faisons vœu de la cultiver. Il suffit de laisser la nature de Bouddha se manifester en nous – elle éclipsera la nature animale. Le désir de devenir un être éveillé est intense en chacun de nous. Si nous lui permettons de se manifester, cela nous apportera de grandes joies, ainsi qu'à bien d'autres.

Selon les enseignements bouddhistes, il existe en nous dix niveaux d'existence ou de conscience. Quand l'un d'eux se manifeste, les neuf autres demeurent à l'état latent. Parmi ces dix niveaux, il y a celui de l'enfer et de l'animal, mais aussi celui de l'humain, du Bouddha et du bodhisattva. Votre conscience fonctionne comme une radio : vous pouvez capter un grand nombre de stations, mais quand vous en choisissez une, les autres se taisent. Vous avez toujours le choix : écouter une station qui vous enrichit, ou qui vous empoisonne l'esprit. Si vous trouvez le juste réglage de votre corps et de votre esprit, vous serez au maximum de votre potentiel pour venir en aide aux autres et à vous-même. En pratiquant, vous parviendrez à vous « brancher » de plus en plus finement sur l'état de conscience de Bouddha et de bodhisattva.

REPRENDRE CONTACT AVEC SOI-MÊME :
PROTÉGER SON CORPS ET SON ESPRIT

Prendre le temps de travailler sur soi, ce n'est pas du gaspillage. Bien au contraire, c'est un bon investissement. Le Bouddha nous a recommandé de ne pas nous négliger, mais de prendre grand soin de nous-mêmes. Il nous a conviés à pratiquer intelligemment, à examiner nos souffrances en profondeur et à prendre toutes les mesures utiles pour les transformer. Avant de pouvoir venir en aide à autrui, vous devez vous autoriser à pratiquer pour vous-même. Ne vous négligez pas. Personne n'est plus digne que vous de votre compassion et de votre amitié.

Tous les exercices de ce chapitre – la respiration, le sourire, la relaxation profonde et les autres – vous aideront à reprendre contact avec vous-même et à pratiquer la paix. En vous exerçant, écoutez votre corps et votre conscience. Lorsque nous prenons le temps de nous reconnecter à nous-mêmes, d'écouter notre corps et notre conscience, et de recevoir les enseignements, nous comprenons quelles sont les choses à faire ou à éviter. Nous donnons à notre corps et à notre conscience les moyens de guérir, de se transformer et de s'apaiser. Faire la paix en nous, c'est la première condition pour pouvoir faire la paix avec les autres.

Un grand nombre de thérapeutes professionnels et d'enseignants se sentent entravés par leurs propres souffrances. Il existe d'innombrables médecins, infirmiers, travailleurs sociaux, psychothérapeutes et professeurs, qui souffrent sans savoir comment identifier et transformer leur souffrance. Ils voudraient contribuer à soulager celles d'autrui, mais ne peuvent pas se libérer des leurs. Les étudiants qui se préparent à toutes ces professions devraient apprendre à pratiquer la pleine conscience et la bienveillance envers soi-même dans le cadre de leurs études, et ce non seulement de façon théorique, mais dans leur pratique quotidienne. Tous tireraient un grand profit personnel de l'étude et de la pratique de la pleine conscience. Ils augmenteraient ainsi leur capacité à mettre leurs compétences au service d'autrui.

Dans une société civilisée, toutes les écoles qui préparent aux carrières médicales ou paramédicales, thérapeutiques, juridiques ou pédagogiques devraient enseigner la pratique de la pleine conscience. Chaque fois que je dirige des retraites pour les

professionnels de la santé, je souligne ce dernier point : ils doivent apprendre à s'occuper d'eux-mêmes, avant de pouvoir s'occuper d'autrui. La manière dont ils vivent leur vie personnelle est la base même de leur pratique professionnelle. Comment pourriez-vous espérer résoudre les problèmes de vos patients, si vous êtes vous-même en proie à une souffrance profonde et que vous vous trouvez dans l'impossibilité de communiquer avec certains membres de votre propre famille ?

La respiration abdominale – canaliser les émotions fortes

La respiration abdominale, qui consiste à respirer consciemment à partir du ventre, est un moyen très simple de canaliser les émotions lorsque nous sommes en proie à une émotion violente, telle que la peur ou la colère : nous devrions ramener notre attention au centre, à notre ventre. En de telles occasions, il est dangereux de rester au niveau de l'intellect. Les émotions fortes sont des sortes d'orages, et il n'est pas prudent de s'attarder sur une colline quand les éclairs déchirent le ciel. Notre tendance générale est pourtant de rester dans nos têtes, et de nous laisser submerger par nos émotions. Nous devrions plutôt nous enraciner dans notre respiration, en concentrant notre attention sur le mouvement de va-et-vient de notre abdomen. Ramener notre conscience au centre. Quand on se concentre sur son ventre, en pratiquant une respiration consciente, l'attention se porte sur le mouvement de dilatation puis de retrait de l'abdomen. Cette respiration peut se pratiquer en position assise ou allongée, avec, au besoin, une bouillotte sur le ventre. La sensation de tiédeur nous aide à canaliser notre attention de façon plus douce et plus détendue sur le point le plus stable en nous, sur notre centre, et nous permet de retrouver le calme plus facilement.

Une nuit où j'étais souffrant et où je cherchais vainement le sommeil, j'ai évoqué mentalement l'image des trois cèdres qui poussent près de mon ermitage. En m'aidant de la respiration consciente, je me suis représenté ces arbres dans toute leur splendeur et leur robustesse. Je me suis pénétré de leur fraîcheur et

de leur stabilité, et je suis ainsi parvenu à surmonter les sensations douloureuses qui m'empêchaient de trouver le sommeil.

Observez un arbre dans la tempête. Sa cime est agitée et vulnérable. Un coup de vent peut à tout instant briser ses branches les plus fragiles. Mais la base du tronc est la partie la mieux ancrée de l'arbre, la plus solide. Sa stabilité lui permet de résister à la tempête. Nous sommes pareils aux arbres. Sous le coup d'une forte émotion, notre tête est semblable à la cime de l'arbre que la tempête secoue et malmène. C'est donc vers notre « tronc » qu'il nous faut porter notre attention. Vers notre base, notre nombril.

Exercice pour la respiration abdominale

Lorsque nous ramenons notre attention sur cette zone corporelle, tout en pratiquant la respiration consciente, il nous est plus facile de retrouver notre calme. Il suffit de se concentrer sur le souffle, sur le mouvement de va-et-vient de l'abdomen, à l'exclusion de toute autre chose.

1. J'inspire, et je concentre toute mon attention sur mon ventre. J'expire, et je concentre toute mon attention sur mon ventre... Ventre, ventre.

2. J'inspire, et je reste au niveau de mon ventre. J'expire, et je reste au niveau de mon ventre... Rester, au niveau du ventre.

3. J'inspire, et je concentre mon attention sur la dilatation de mon ventre. J'expire, et je concentre mon attention sur le mouvement de retrait de mon ventre... Dilatation, retrait.

4. J'inspire, et je concentre mon attention sur l'état actuel de mon souffle (rapide/superficiel/irrégulier). J'expire, et je concentre mon attention sur l'état actuel de mon souffle (rapide/superficiel/irrégulier)... Inspir, expir.

5. J'inspire, et je sens que mon souffle se calme. J'expire, et je sens que mon rythme respiratoire ralentit... Plus calme, plus lent.

6. J'inspire, et je sens se calmer ma colère/mon désespoir/ma peur/ma détresse. J'expire, et je sens se calmer ma colère/mon désespoir/ma peur/ma détresse... Émotion forte, calmer.

7. J'inspire, et je sens passer ma colère/mon désespoir/ma peur/ma détresse. J'expire, et je sens passer ma colère/mon désespoir/ma peur/ma détresse... Émotion forte, passer.

8. J'inspire, et je prends conscience de ma stabilité. J'expire, et je souris à ma stabilité... Stabilité, sourire.

Vous pouvez pratiquer cette méditation avec vos proches. Rappelez-leur qu'une émotion n'est jamais qu'une émotion. Elle vient, elle s'installe pour quelque temps puis se calme et passe. Pourquoi se faire du mal ou faire souffrir autrui à cause d'une perturbation aussi passagère ? Vous êtes bien plus que vos émotions. Il est essentiel de s'en souvenir. Pendant une crise, pensez à revenir immédiatement à votre respiration consciente. Souvenez-vous que toutes vos émotions, y compris les plus pénibles, finiront par passer. Respirez calmement, en vous concentrant sur votre souffle, jusqu'à ce que les émotions se calment. Grâce à la respiration abdominale, on peut surmonter ses émotions, même les plus fortes. Lorsque vous en aurez fait plusieurs fois l'expérience, vous acquerez une certaine confiance en vous, et vous gagnerez en assurance.

Cette pratique est particulièrement utile aux parents. Il est important pour eux de bien la maîtriser. Ainsi, quand votre enfant sera sous l'emprise d'une vive émotion, vous pourrez l'aider. Vous pourrez lui dire : « Mon chéri, donne-moi la main. Ne nous laissons pas emporter par nos opinions ou nos sentiments. Concentrons notre attention sur notre ventre et sur le va-et-vient de notre souffle. N'aie crainte – tout cela va s'apaiser. » Et vous pourrez lui apprendre à pratiquer la respiration abdominale avec vous. Ce genre de compétences pourrait bien un jour lui sauver la vie. Quand vos enfants seront adolescents puis adultes, ils disposeront d'un bon instrument de navigation qui leur permettra de surmonter les tempêtes émotionnelles et de garder le cap dans les situations les plus difficiles.

La vision profonde de nos émotions

Une fois que nous avons réussi à calmer nos émotions à l'aide de pratiques telles que la respiration abdominale, nous pouvons examiner les causes de notre détresse. Nous nous laissons souvent

piéger par les perceptions erronées et les idées préconçues. Nous nous sentons rejetés, humiliés ou négligés. Nous sommes persuadés que l'autre veut notre perte. En fait, ce sont nos perceptions erronées qui sont la source de notre peur. Notre pratique de la méditation nous permet de prendre conscience de la présence de ces perceptions erronées.

Nous devons avoir une vision profonde pour défaire le nœud d'illusions qui déforme nos perceptions, et pour avoir à nouveau la liberté de voir que notre colère provient de notre ignorance et de notre manque de compréhension. Emportés par nos émotions, nous manquons de lucidité et de compréhension.

La vision profonde nous permet de comprendre que l'autre personne est peut-être en proie à la souffrance et aurait besoin d'être aidée plutôt que punie. Nous comprenons aussi que le manque de compassion pour autrui est source de souffrance. Dès lors que nous faisons preuve de compréhension et de compassion, nous retrouvons la paix et le bonheur.

Méditation pour s'ouvrir à la vision profonde des émotions

1. J'inspire, et je reprends contact avec mon corps. J'expire, et je souris à mon corps.
2. J'inspire, et j'observe les racines de la souffrance dans mon corps. J'expire, et je souris aux racines de la souffrance dans mon corps.
3. J'inspire, et je prends conscience du contenu de mon esprit. J'expire, et je souris au contenu de mon esprit.
4. J'inspire, et j'observe les racines de la souffrance dans mon esprit. J'expire, et je souris aux racines de la souffrance dans mon esprit.
5. J'inspire, et j'observe les racines de ma peur. J'expire, et je souris aux racines de ma peur.
6. J'inspire, et j'observe les racines de mon insécurité. J'expire, et je souris aux racines de mon insécurité.
7. J'inspire, et j'observe les racines de ma tristesse. J'expire, et je souris aux racines de ma tristesse.
8. J'inspire, et j'observe les racines de ma colère. J'expire, et je souris aux racines de ma colère.

9. J'inspire, et j'observe les racines de ma jalousie. J'expire, et je souris aux racines de ma jalousie.

Une fois que vous aurez ainsi calmé vos émotions et vos perceptions, vous aurez peut-être envie de discuter de cette expérience avec vos proches, ce qui vous permettra d'améliorer vos relations avec ceux que vous aimez, tout en les aidant eux-mêmes à améliorer leurs relations avec autrui. C'est la pratique active de la non-violence – le véritable travail de transformation du monde.

Régénérer son esprit et son corps par la relaxation profonde

Chaque jour, nous accumulons du stress. Si vous ne savez pas vous en protéger, le stress dévastera votre corps et votre esprit. Tous nos organes – notre foie, notre cœur, nos reins, nos poumons – nous envoient constamment des signaux de détresse. Ils souffrent, et nous sommes trop absorbés en nous-mêmes pour les entendre. Nous sommes devenus sourds à notre propre corps. Nous lui laissons rarement le temps de se régénérer et de se reposer. Nous continuons à manger, à boire et à travailler à un rythme qui met en péril l'intégrité de notre organisme et son bien-être. Nous avons besoin de réapprendre à écouter notre corps. Grâce à la pratique de la pleine conscience, nous pouvons renforcer l'unité de notre esprit et de notre corps.

La relaxation profonde est une merveilleuse méthode qui nous permet d'utiliser la pleine conscience pour prendre soin de notre corps. Elle nous permet de reprendre contact avec lui et de lui prodiguer le repos et la relaxation dont il a besoin pour rester en bonne santé. Au rythme de votre souffle, vous prenez conscience de chaque partie de votre corps en relâchant toutes les tensions que vous observez. Prenez le temps d'envoyer un message d'amour et de gratitude à chaque partie de votre corps. Cela ne vous prendra pas plus de quinze ou vingt minutes.

Pour commencer, vous pouvez enregistrer les instructions sur une cassette, mais avec un peu de pratique, vous développerez votre propre version de cette méthode de relaxation profonde.

Pratique de la relaxation profonde

Il est essentiel de laisser à votre corps le temps de se reposer. Si votre corps est heureux et détendu, votre esprit trouvera la paix, lui aussi. Je vous invite à pratiquer la méthode de relaxation suivante, aussi souvent que possible. La technique de base qui vous est proposée vous prendra une trentaine de minutes, mais vous pouvez la modifier selon vos besoins ; en l'abrégeant, par exemple. Cinq ou dix minutes peuvent suffire. Vous pouvez l'utiliser le matin au réveil ou le soir avant de vous coucher, ou pendant une pause dans votre journée de travail. Vous pouvez aussi la prolonger et l'approfondir à votre gré, le principal étant d'être pleinement présent à soi-même et d'y prendre plaisir.

- Étendez-vous confortablement sur le dos, à même le sol ou sur un lit. Fermez les yeux, et laissez vos bras reposer doucement à vos côtés. Détendez vos jambes, en laissant vos pieds retomber vers l'extérieur.

- Au gré du flux et du reflux de votre souffle, prenez conscience de la masse entière de votre corps, reposant sur le sol. Entrez mentalement en contact avec les parties qui touchent le sol ou le matelas – vos talons, l'arrière de vos jambes, vos fesses, votre dos, la face externe de vos bras et de vos mains, l'arrière de votre tête. Chaque fois que vous inspirez, imaginez que vous vous enfoncez doucement dans le sol, de plus en plus profondément, et que vous lâchez totalement prise. Laissez se dissoudre les tensions et les soucis, évacuez-les, sans rien retenir.

- Sur l'inspir, sentez la dilatation de votre abdomen, et sur l'expir, laissez-le retomber. Pendant plusieurs cycles respiratoires, contentez-vous d'observer le va-et-vient de votre ventre. Puis, sur l'inspir, prenez conscience de vos deux pieds et, sur l'expir, laissez-les se détendre. Sur l'inspir, envoyez-leur votre amitié et, sur l'expir, envoyez-leur votre sourire intérieur. Sur un inspir et un expir, prenez conscience de la merveille que c'est, d'avoir deux pieds pour marcher, courir, faire du sport, danser, conduire et faire tant et tant de choses, toute la journée. Remerciez vos deux pieds qui sont toujours à votre disposition, chaque fois que vous avez besoin d'eux.

- Sur l'inspir, prenez conscience de la présence de vos deux jambes – la droite, puis la gauche. Sur l'expir, permettez à toutes les cellules de vos jambes de se relaxer. Sur l'inspir, souriez à vos jambes et sur l'expir, envoyez-leur votre amitié. Appréciez leur force et leur efficacité, quel que soit leur état de santé. Sur un inspir et un expir, envoyez-leur votre tendresse et votre sollicitude.

Laissez-les reposer en s'enfonçant confortablement dans le sol. Relâchez toutes les tensions qui ont pu y rester.

- Sur l'inspir, prenez conscience de la présence de vos deux mains sur le sol. Sur l'expir, relâchez totalement tous les muscles de vos deux mains, en laissant se dissoudre toutes les tensions qui ont pu y demeurer. Sur l'inspir, appréciez la merveille que c'est, d'avoir des mains. Sur l'expir, envoyez-leur un sourire d'amitié. Sur un inspir et un expir, représentez-vous toutes les choses que vos deux mains vous permettent de faire : cuisiner, écrire, conduire, tenir la main de quelqu'un d'autre, bercer un enfant, vous laver, dessiner, jouer d'un instrument, taper à la machine, construire et réparer des objets, caresser un animal, tenir une tasse de thé. Grâce à elles, tant et tant de choses vous sont possibles. Savourez le plaisir que c'est de les avoir à votre disposition, et permettez à toutes les cellules de vos mains de se détendre et de respirer en profondeur.

- Sur l'inspir, prenez conscience de vos deux bras. Sur l'expir, laissez-les se relaxer totalement. Sur l'inspir, envoyez-leur votre amitié et sur l'expir, envoyez-leur votre sourire intérieur. Prenez le temps de remercier vos bras et d'apprécier leur force et leur santé, quel que soit leur état actuel. Remerciez-les de tout ce qu'ils vous permettent de faire – serrer quelqu'un dans vos bras, faire de la balançoire, aider et servir autrui, travailler, faire le ménage ou le jardin, tondre la pelouse – toutes ces choses que vous faites du matin au soir. Sur un inspir et un expir, laissez-les se relâcher, et bien reposer sur le sol. À chaque expiration, sentez les tensions les quitter. Avec la conscience, sentez la joie et le bien-être se répandre dans chacun de leurs segments – bras, avant-bras, poignet.

- Sur l'inspir, prenez conscience de vos épaules. Sur l'expir, laissez se dissoudre toutes les tensions qui ont pu s'y accumuler. Laissez-les couler dans le sol. Sur l'inspir, envoyez votre amitié à vos épaules et sur l'expir, adressez-leur un sourire de gratitude. Sur un inspir et un expir, prenez conscience de toutes les tensions et du stress qui ont pu s'y accumuler. À chaque expiration, laissez les tensions quitter vos épaules qui se détendent de plus en plus et de plus en plus profondément. Témoignez-leur votre tendresse et votre sollicitude, en leur promettant de ne pas leur imposer un poids trop lourd, mais d'essayer au contraire d'adopter un mode de vie qui leur permettra de se détendre et d'être plus à leur aise.

- Sur une inspiration, entrez en contact avec votre cœur. Sur une expiration, laissez-le se reposer. Sur l'inspir, envoyez-lui votre amitié, sur l'expir, souriez-lui. Sur une inspiration et une expiration, pénétrez-vous du miracle que c'est, d'avoir un cœur qui bat à chaque seconde, dans votre poitrine. Sans lui, votre vie serait impossible. Il travaille constamment pour vous, chaque minute de chaque jour. Il ne prend jamais de pause. Il bat ainsi, sans discontinuer, depuis l'époque où vous n'étiez qu'un fœtus de quatre semaines, dans le ventre de votre mère. C'est un organe admirable, qui vous permet de faire tout ce que vous avez à faire, du matin au soir. Sur un inspir, sachez que votre cœur vous aime, lui

aussi. Sur un expir, promettez-lui d'adopter un mode de vie qui lui permettra de fonctionner au mieux. À chaque expir, sentez votre cœur se détendre de plus en plus. Laissez chacune de ses cellules sourire de bien-être et de joie.

- Sur l'inspir, prenez conscience de votre estomac et de vos intestins. Sur l'expir, laissez-les se relaxer. Sur l'inspir, envoyez-leur votre amitié et votre gratitude. Sur l'expir, souriez-leur avec tendresse. Sur un inspir et un expir, sentez à quel point ces organes sont essentiels à votre santé. Donnez-leur l'occasion de se reposer en profondeur. Chaque jour, ils digèrent et assimilent ce que vous mangez, pour vous donner en retour force et énergie. Ils ont besoin que vous preniez le temps de les apprécier et de reconnaître ce qu'ils font pour vous. Sur un inspir, sentez tout votre tube digestif se détendre, laissez partir toutes les tensions. Sur l'expir, savourez votre chance d'avoir un estomac et des intestins en bonne santé.

- Sur l'inspir, portez votre attention sur vos yeux. Sur l'expir, laissez vos yeux se relâcher, ainsi que les muscles qui les entourent. Sur l'inspir, souriez-leur, et sur l'expir, témoignez-leur votre affection. Laissez-les se mettre au repos et s'enfoncer doucement dans leurs orbites. Sur un expir et un inspir, prenez conscience du trésor que sont vos deux yeux. C'est grâce à eux que vous pouvez regarder dans les yeux de ceux que vous aimez, admirer le soleil couchant, lire, écrire, vous déplacer à votre gré, voir un oiseau traverser le ciel, voir un film – tant de choses qui sans eux seraient impossibles. Prenez le temps d'apprécier le miracle de la vue et permettez à vos yeux de se reposer en profondeur. Vous pouvez hausser délicatement les sourcils pour faciliter la dissolution des tensions qui ont pu s'accumuler autour de vos yeux.

- Et en appliquant la même approche, continuez à détendre les autres parties de votre corps...

- Puis, s'il y a une partie de votre corps qui est malade ou douloureuse, prenez à présent le temps de lui accorder toute votre attention et de lui témoigner votre affection. Sur l'inspir, mettez cette partie au repos et sur l'expir, souriez-lui avec tendresse. Souvenez-vous qu'il y a dans votre corps d'autres parties qui sont encore robustes et saines. Laissez-les envoyer leur force et leur énergie à la partie malade ou affaiblie. Entrez en contact avec cette énergie, ce soutien et cet amour que le reste de votre corps envoie en direction de la partie plus vulnérable, pour la soulager et la guérir. Sur l'inspir, affermissiez-vous dans votre confiance en votre propre pouvoir de guérison. Sur l'expir, évacuez les soucis ou les craintes que vous pourriez avoir retenus dans votre corps. Sur un inspir et un expir, souriez avec une affectueuse confiance à cette partie souffrante de votre corps.

- Si vous souffrez d'une maladie grave et que vous éprouvez de grandes douleurs dans votre corps, vous pouvez aussi faire appel au soutien de vos ancêtres. Comme vous le savez, tous vos ancêtres sont présents dans chacune

des cellules de votre corps. Évoquez le souvenir de l'un de vos ancêtres, de santé particulièrement robuste. Sur l'inspir, demandez à la vitalité de cet ascendant de vous secourir. Sur l'expir, sentez en vous son énergie et sa présence qui vous aideront à retrouver force et bien-être.

- Sur l'inspir, prenez conscience de la masse globale de votre corps qui repose sur le sol. Sur l'expir, savourez la sensation de votre corps qui repose, calme et détendu. Sur l'inspir, souriez à votre corps et sur l'expir, envoyez-lui votre amitié et votre compassion. Écoutez la réaction des cellules de tout votre corps qui vous renvoient votre sourire et partagent votre joie. Laissez-vous emplir de gratitude pour toutes vos cellules.

- Si vous guidez la relaxation d'autres personnes (d'enfants, en particulier), et si cela vous vient naturellement, vous pouvez leur chanter une chanson douce ou une berceuse.

- Pour finir, ramenez votre attention au mouvement de va-et-vient de votre ventre. Étirez-vous lentement, ouvrez les yeux. Revenez en position assise à votre rythme, sans hâte, dans la paix. Cette énergie de calme, de présence attentive et de paix que vous venez de générer, vous pouvez à présent l'étendre à vos activités suivantes, et à votre journée tout entière.

3.

La paix commence avec nous

Étendre votre pratique au monde entier

En 1968, durant les pires mois de la guerre du Vietnam, mon élève sœur Chan Khong participait à des chantiers de reconstruction à Tao Dien. Dans ce village relativement paisible, nous avons soutenu de multiples projets visant à améliorer la vie quotidienne des paysans. Un jour, en arrivant à Tao Dien, sœur Chan Khong eut la désagréable surprise de trouver le village envahi par un commando de soldats américains armés jusqu'aux dents. Ils lui parurent sur le qui-vive, nerveux et irritables, comme s'ils s'apprêtaient à ouvrir le feu d'un instant à l'autre. Sur le moment, sœur Chan Khong n'a pu s'empêcher de penser à My Lai, ce village dont les soldats américains avaient massacré toute la population, majoritairement constituée de femmes, d'enfants et de vieillards. Elle devait coûte que coûte garder son sang-froid. Le moindre cri, le moindre signe d'agitation dans le village, risquait de mettre le feu aux poudres. Les soldats, tenaillés par la peur, auraient pu se mettre à tirer à tort et à travers, comme à My Lai.

Sœur Chan Khong a donc concentré son attention sur sa respiration, s'efforçant de retrouver assez de calme pour discerner la conduite à tenir, face au danger. Comme elle observait les Américains, elle a noté qu'ils étaient tous très jeunes, à peine plus

âgés que ses propres élèves de l'université. Et qu'ils étaient tous en proie à une peur panique.

Elle a poliment abordé l'un des soldats et, grâce aux rudiments d'anglais qu'elle possédait, lui a demandé : « Que cherchez-vous dans ce village ? Que pouvons-nous faire pour vous aider ? » Le jeune Américain a ouvert de grands yeux, en entendant une Vietnamiennne lui parler dans sa propre langue. Comme il examinait la timide jeune femme qui se tenait devant lui, leurs regards se sont croisés, et il a compris qu'elle essayait sincèrement de lui venir en aide.

« Nous recherchons des communistes, a-t-il répondu.

– Il n'y a pas de communistes dans ce village, lui a dit sœur Chan Khong. Voici quatre jours, nous avons eu la visite d'un groupe de résistants vietcongs. Ils cherchaient le chef du village, pour le tuer et brûler sa maison. Les villageois leur ont demandé de ne pas y mettre le feu, car les autres maisons, qui sont en feuilles de palmiers, auraient brûlé avec elle. Et nous les avons suppliés d'épargner le chef du village, parce que c'est un brave homme. Si vous le tuez, leur avons-nous dit, le gouvernement de Saïgon nous en enverra aussitôt un autre, qui sera peut-être moins compréhensif. »

Le jeune soldat a écouté ces arguments, et a appelé son supérieur, qui s'est approché et a posé quelques questions à sœur Chan Khong. Elle lui a réaffirmé qu'il n'y avait pas de communistes dans le village. Une demi-heure plus tard, la patrouille avait quitté les lieux. La paix était revenue, sans la moindre effusion de sang, grâce à la vigilance de cette jeune femme avisée qui, en se concentrant sur sa respiration, avait su garder son calme, comprendre la situation et établir la communication avec les soldats dans une attitude d'écoute et de compassion.

La guerre finit ou commence avec vous, et avec moi. Chaque matin, lorsque vous ouvrez les yeux, votre potentiel de conflit et de violence s'éveille avec vous. Je vous engage donc à commencer chaque journée en arrosant les graines de la compassion et de la non-violence. Parmi les exercices proposés dans cet ouvrage,

choisissez-en un qui vous aide à transformer vos conflits internes. Que la paix commence avec vous.

Lorsqu'on pratique la pleine conscience au quotidien, on consolide les fondations de la paix en semant des graines de compréhension en soi-même et chez les autres.

Nous souhaitons tous prévenir la guerre et y mettre fin. Un grand nombre d'entre nous voudraient agir en faveur de la paix, mais le plus souvent, nous baissons les bras, découragés par notre sentiment d'impuissance. Ne vous laissez pas arrêter par de tels sentiments ; ils n'ont jamais aidé personne. Vous pouvez contribuer à construire la paix, mais il ne suffit pas de se prononcer contre la guerre. On peut crier des slogans et dénoncer les ravages de la violence, mais ce ne sont pas nos cris qui mettront fin à la guerre. Au contraire, chaque pas et chaque souffle accompli dans le calme de la pleine conscience construisent efficacement la paix dans l'instant présent, et préviennent la violence dans le futur.

Transformer notre conscience individuelle, c'est enclencher le processus de transformation de la conscience collective. Cette transformation de la conscience du monde sera impossible sans un changement de la conscience de chacun. Le collectif est fait de l'individuel, tout comme l'individuel est fait du collectif. Chacun d'entre nous exerce un effet direct sur la conscience collective.

L'AMOUR EST NOTRE SEULE ARME

En 1965, à l'époque où j'étais moine au monastère de Truc Lam, à Saïgon, l'un de mes élèves, le frère Nhat Tri, marchait dans la rue quand un camion militaire américain l'a dépassé ; un soldat qui se tenait à l'arrière lui a craché sur la tête. Humilié, frère Nhat Tri est venu me voir, les larmes aux yeux. Je lui ai dit que ce soldat avait dû être aveuglé par la propagande accusant les moines bouddhistes d'être des Vietcongs déguisés. C'était probablement ce qui l'avait poussé à exprimer sa haine, en lui crachant sur la tête. Ce GI était lui-même victime de l'ignorance et des perceptions erronées.

« Frère, lui ai-je dit, tu ne dois pas le haïr. Si tu le hais, c'est que tu n'as pas compris. » Confrontés à des situations aussi humiliantes, bien des jeunes vietnamiens ont été tentés d'abandonner leur pratique de la non-violence et de prendre les armes pour chasser les Américains par la force. J'ai longuement serré frère Nhat Tri dans mes bras, en lui disant : « Mon fils, nous ne sommes pas nés pour porter des armes. Nous sommes nés pour aimer. L'amour est notre seule arme. » Ces mots durent l'aider à retrouver le cap de son objectif initial, car il est resté parmi nous et a poursuivi son travail d'aide sociale.

Le monde est plein d'exclusion, de violence et de haine. Si nous nous laissons nous-mêmes contaminer par ces énergies négatives, nous ne pouvons plus rien pour les autres, ni pour notre planète. Ce que nous devons cultiver, c'est la liberté, la solidité et la compréhension. Inutile d'être moine ou moniale pour vivre cela au quotidien. La volonté suffit – la volonté d'ouvrir votre cœur à votre bonté intérieure, à votre nature de Bouddha, à l'esprit d'amour.

Écrire une lettre d'amour

Vous vous dites peut-être : « Si seulement j'avais l'occasion d'exprimer ma souffrance et ma frustration, cela me soulagerait. » La plupart d'entre nous ont essayé de le faire, sans grand succès. Il nous est maintes fois arrivé d'exhaler notre frustration, notre souffrance et notre colère, mais nous n'en avons retiré aucune véritable satisfaction. Ça n'est pas une bonne solution.

Lorsque vous êtes parvenu, grâce à une pratique suivie, à transformer votre propre souffrance intérieure, vous pouvez apprendre à vous exprimer en des termes que votre interlocuteur pourra réellement écouter et accepter, pour comprendre ce que vous avez à dire. Si nous nous contentons d'échanger des reproches ou des insultes, nos paroles restent sans effet. Grâce à la pleine conscience, nous nous entraînons à nous exprimer d'une façon qui soit à la fois honnête et efficace. Rédiger une lettre de réclamation ou de protestation, c'est à la portée de tout le monde, ou presque – ceux qui savent écrire des lettres d'amour sont plus rares.

S'exprimer avec amour est un art. Grâce à la compréhension et à la compassion, on apprend à expliquer ses préoccupations, tout en se faisant mieux comprendre de son interlocuteur. Si vous lui exposez votre point de vue sur le ton de la colère, du reproche ou de la rancune, cela relève de l'impossible. Vous ne parviendrez qu'à élargir le fossé qui vous sépare. Entraînez-vous à protester sur le mode de l'esprit d'amour. Une fois que vous vous exprimerez sur ce mode, vous aurez l'attitude requise pour écrire votre lettre d'amour. Une lettre qui reflétera votre calme, votre clarté d'esprit et votre compassion. Ainsi, vous rendrez l'autre réceptif à ce que vous voulez lui dire.

APPROFONDIR VOTRE PRATIQUE DE LA COMPASSION ET VOTRE TRAVAIL DE PAIX

L'un de mes amis, natif d'Europe centrale, est un militant écologiste convaincu. Il ne décolère pas, et se plaint de tout : de sa femme, de ses parents, de ses amis et de la société en général. Il se pollue le corps et l'esprit de nicotine, d'alcool et de jugements négatifs sur le reste du monde. Il ne parvient pas à trouver la paix intérieure. Il milite pour la protection de l'environnement, mais néglige de se protéger lui-même. Je doute qu'il puisse un jour sauver la planète, parce que c'est avec sa colère, sa violence et sa tendance à l'autodestruction qu'il prétend la défendre. Ce n'est pas la meilleure méthode.

Chaque fois que nous organisons des retraites pour les défenseurs de l'environnement, au Village des Pruniers, nous leur disons : « Chers amis, si vous voulez défendre la Terre, commencez par vous protéger vous-mêmes. Le bien-être de la nature dépend de la manière dont vous traitez votre propre corps, dont vous gérez vos sentiments, vos perceptions et votre conscience. Inversement, le bien-être de votre corps et de votre esprit dépend directement de celui de la planète. Si vous ne parvenez pas à régler les problèmes de violence ou de pollution en vous-mêmes, comment pourriez-vous les résoudre à l'extérieur ? » Et nous expliquons la même chose aux

cadres et aux responsables d'entreprise qui viennent au Village des Pruniers.

Travailler pour la paix exige stabilité, force et équilibre. Cela requiert une sérénité authentique. L'équilibre intérieur est essentiel. Sans notre aptitude à la pleine conscience, nous ne pouvons plus venir en aide à personne. N'essayez surtout pas d'aider autrui pour échapper à votre propre chagrin, à votre désespoir ou à vos conflits intérieurs. Si vous manquez du calme et de la solidité intérieure requis, vos tentatives seront vouées à l'échec. Il faut commencer par cultiver la pleine conscience et la compassion en soi-même, afin de rétablir la paix et l'harmonie intérieures, avant de contribuer efficacement à changer la société.

Bien sûr, il n'est pas question d'attendre d'avoir atteint l'état de perfection pour s'engager dans l'action sociale. Chaque fois que nous rétablissons en nous ne serait-ce qu'un infime souffle de paix, cela nous permet d'avoir un effet positif sur notre famille, et sur la société. Apprenez à connaître vos limites, nourrissez-vous de la pratique de la pleine conscience, et vous retrouverez votre équilibre intérieur.

Nous avons besoin d'étayer notre pratique spirituelle, pour éviter la lassitude et le découragement. Pour ce faire, le contexte le plus propice est une communauté de pratiquants, ce qui s'appelle, dans la tradition bouddhiste, une *sangha*. À tous mes amis qui souhaitent s'engager dans un travail d'aide à autrui, je recommande de consacrer un jour par semaine à la pratique communautaire, au sein d'une sangha. Pendant le reste de votre semaine de travail, essayez de pratiquer continûment la marche et la respiration en pleine conscience, et de cultiver votre paix et votre stabilité intérieures. Isolés, nous risquons de perdre notre capacité à aider autrui. Nous devons agir ensemble.

Pas de bonheur sans compassion

Il est facile de déterminer si quelqu'un est heureux, en évaluant le degré de compassion dont il fait preuve pour autrui. La vie est précieuse. Lorsqu'on est conscient de son prix, on offre paix et

protection aux autres êtres vivants, et on trouve soi-même paix et protection. Une personne qui respecte la vie des animaux, y compris celle des plus petits insectes, ne songerait jamais à mettre fin à une vie humaine. La compassion nous incline à considérer les autres comme nous-mêmes, et à prendre conscience de l'interdépendance qui relie tous les êtres. Trop de gens se sentent coupés de la vie et de ses multiples formes. Nous avons tous besoin de réunir les conditions nécessaires à l'épanouissement de notre compassion.

Il y a une quinzaine d'années, j'ai reçu la visite d'un chef d'entreprise américain au Village des Pruniers. Il dirigeait une société spécialisée dans la conception d'armes atomiques, ce qui lui posait de graves problèmes de conscience. Je l'ai attentivement écouté, et je me suis bien gardé de le pousser à donner sa démission ; c'était inutile, puisqu'il aurait été immédiatement remplacé. Ses problèmes de conscience en auraient peut-être été résolus, mais pas ceux de son entreprise, de son pays et de la société. Je lui ai donc conseillé de continuer à assumer son poste de directeur et à faire son travail quotidien à la lumière de la pleine conscience – tout en profitant de sa position pour exprimer ses préoccupations et ses doutes quant à la production des armes atomiques.

Dans le « Sutra du Bonheur », le Bouddha nous dit que c'est une bénédiction que d'avoir un métier qui nous permette de vivre heureux, d'aider les autres et de dispenser compassion et compréhension en ce monde. Les représentants des professions sociales ou thérapeutiques ont cette merveilleuse opportunité, mais rares sont les travailleurs sociaux, les médecins ou les thérapeutes qui exercent leur métier de façon à développer leurs capacités de compassion. La majorité d'entre eux ne travaillent que pour gagner de l'argent. Si un ingénieur chargé de concevoir des bombes pratique la pleine conscience, son travail peut tout de même nourrir sa compassion et, d'une manière ou d'une autre, lui permettre d'aider autrui. Il peut, par exemple, influencer sur les autorités et sur ses concitoyens, en leur facilitant l'accès aux informations, ou en les aidant à prendre conscience des problèmes qui se posent. Il peut amener la nation tout entière à s'interroger sur la nécessité de produire des armes nucléaires.

La plupart des gens qui détiennent le pouvoir dans les affaires, la politique ou le spectacle, ne sont pas heureux. Ils courent après ces ombres que sont l'argent, la gloire, le sexe ou le pouvoir – et ce faisant, ils se détruisent, eux et ceux qui les entourent. Nous avons organisé des retraites pour les hommes d'affaires, au Village des Pruniers, et nous avons constaté qu'ils ont de multiples problèmes. Ils souffrent tout autant que le commun des mortels, voire davantage. Leur fortune, qui leur permet de vivre dans des conditions plus que confortables, ne les protège pas pour autant de la souffrance.

Certains cadres d'entreprise ressentent un grand vide dans leur vie professionnelle, même s'ils sont par ailleurs convaincus de l'importance de leur travail. Leurs usines, leurs journaux, leurs compagnies d'assurance ou leurs chaînes de supermarchés emploient des milliers de personnes, mais le bonheur que leur procurent le pouvoir et le succès financier reste vide de sens, car il n'est pas motivé par la compassion et la compréhension. Prisonniers de leur microcosme de pertes et de profits, ces chefs d'industrie perdent tout contact avec la souffrance et la misère du monde. Lorsque nous n'avons plus conscience de cette réalité plus large, nous perdons aussi cette compassion qu'il nous faut cultiver, car elle est notre meilleur guide vers le bonheur.

En comprenant que nous sommes tous reliés les uns aux autres dans une relation d'inter-être, vous commencerez à discerner la manière dont vos actes influent sur votre propre vie et sur celle de tous les êtres. Vous commencerez à remettre en question votre façon de vivre, vous jetterez un regard neuf sur la qualité de vos relations, et sur votre manière de travailler. Vous vous direz : « Je dois gagner ma vie, bien sûr, mais je veux le faire en pleine conscience. Je veux travailler sans nuire aux autres ni à la nature, et sans contribuer au gaspillage des ressources. »

Des entreprises entières peuvent adopter une telle démarche. Pour une entreprise, il est légitime de rechercher la croissance économique, mais pas aux dépens des autres vies. Elles devraient respecter la vie et l'intégrité des hommes, du monde animal, végétal et minéral. N'investissez ni votre temps ni votre argent dans des

firmes qui tuent, exploitent des hommes ou des animaux, et détruisent la nature.

Les hommes d'affaires qui viennent au Village des Pruniers découvrent généralement que ce qui leur apporte le bonheur, c'est de reprendre contact avec la souffrance d'autrui et de cultiver la compréhension. Ils suivent alors la voie d'Anathapindika, un riche contemporain du Bouddha, qui avait voué sa vie à la pleine conscience et avait mis sa fortune au service des pauvres et des malades de son pays.

TROUVER UN VRAI REFUGE DANS LA PRATIQUE

Ceux qui souffrent dans leur vie personnelle se réfugient parfois dans leur travail. Je connais un médecin californien qui reste à son cabinet bien après l'heure de la fermeture, parce qu'il n'a aucune envie de rentrer chez lui. Son ménage bat de l'aile, et sa femme s'est habituée à cette situation. Il préfère se plonger dans ses dossiers en se disant qu'il est un bon docteur et qu'il cherche à mieux comprendre les problèmes de ses patients. Il se cache derrière cet emploi du temps surchargé et s'en sert pour donner plus de sens à sa vie. Obscurément, sans vouloir se l'avouer, il a conscience de se réfugier dans son travail pour esquiver ses vrais problèmes : ceux de son couple. C'est une attitude très répandue, dans la société moderne. Les gens cherchent refuge dans leur travail, en refusant de s'avouer qu'ils sont malheureux.

D'autres se réfugient dans la drogue ou l'alcool. Ils cherchent l'oubli et veulent se sentir temporairement délivrés de leur douleur. Étourdis par l'alcool ou la drogue, ils l'oublient, certes, mais pour quelques heures seulement. À leur réveil de cette brève anesthésie, ils retrouvent tout en l'état. Mais cela leur a tout de même permis de fuir la réalité pendant deux ou trois heures et, comme ils n'ont aucune autre échappatoire, ils replongent bientôt dans la drogue ou l'alcool. Cette violence qu'ils infligent à leur corps et à leur esprit réactive indéfiniment le cycle de la souffrance, pour eux-mêmes et pour autrui. Ça n'est pas une solution.

Dans la société moderne, il est très courant de se réfugier dans la consommation. Quand nous sommes mécontents de nous-mêmes, ou quand nous sommes en proie à l'insatisfaction et à la dépression, nous nous précipitons vers notre réfrigérateur, ou vers le supermarché le plus proche, dans l'espoir de combler ce manque et d'oublier notre souffrance.

Nous prenons refuge dans la boisson, la nourriture ou les objets de consommation. Ne sachant pas où trouver la vraie paix, nous tentons de combler notre vide intérieur et de nous distraire, en alimentant nos sens.

Nombre d'entre nous se réfugient dans la télévision. Nous nous laissons coloniser par les émissions, nous devenons la télé. Bien sûr, il existe des émissions enrichissantes et éducatives, mais elles sont minoritaires. Pour la plupart, ce sont de véritables « fast-foods » audiovisuels, qui nous gavent de produits malsains, concoctés à base de bruit et de violence. Ces émissions nous laissent sur notre faim, mais nous continuons à les regarder pour ne pas voir les vrais problèmes de notre vie. Nous laissons nos télévisions allumées en permanence, de crainte de devoir revenir à nous-mêmes, et d'affronter l'inconfort. Nous nous immergeons dans le brouhaha de la télé pour échapper à celui qui règne dans notre tête – cette émission perpétuelle, faite de confusion, de conflit et de désespoir. Et nous fuyons ainsi notre propre souffrance, faute d'avoir la confiance et le courage nécessaires pour affronter nos vrais problèmes.

Il faut en finir avec cette habitude de nous fuir nous-mêmes. Nous voulons la paix, nous aspirons à la sécurité, à la joie, au bonheur, mais nous ne savons pas où les trouver. Notre voie est de prendre refuge dans la pratique de la pleine conscience. C'est ce qui nous donnera la force de surmonter nos difficultés. Nous pouvons toujours prendre refuge dans notre respiration et notre marche. Nous y trouverons la paix et nous redeviendrons sensibles aux merveilles de la vie. Nous apprendrons à revenir réellement à nous-mêmes, à nos enfants, à notre famille et à la société tout entière.

Une vraie marche pour la paix

Les marches pour la paix rassemblent d'immenses foules. En 1981, une grande marche fut organisée à New York pour saluer une résolution de l'ONU concernant le désarmement. Un demi-million de personnes s'étaient réunies pour marcher ensemble. Quelques amis m'y avaient convié et j'avais accepté leur invitation, à condition de pouvoir marcher lentement, dans l'esprit d'une marche méditative. Mes amis m'avaient assuré que ça serait possible. Une cinquantaine de personnes se sont jointes à moi et ensemble, nous sommes venus apporter notre soutien à la manifestation.

Nous formions un groupe multinational, représentant diverses cultures et diverses traditions spirituelles. Derrière notre bannière, où on lisait RESPECT DE LA VIE, nous avons descendu en pleine conscience les rues de Manhattan, d'un pas méditatif. Autour de nous, des groupes de jeunes gens marchaient en toute hâte, parfois au pas de course, en criant des slogans tels que : « Bas les armes ! Halte à la prolifération nucléaire ! » Notre groupe, lui, ne criait rien. Nous marchions en silence, lentement, en paix. Un peu plus tard, nous avons appris que nous avions ralenti les trois cent mille personnes qui nous suivaient. Derrière nous, dans le cortège, nous entendions fuser des cris : « Vous ne pourriez pas accélérer un peu ? » Certains tentaient de nous dépasser et ceux qui parvenaient à le faire se retournaient pour lorgner d'un œil critique cette poignée de lambins. Mais au bout d'un certain temps, il s'est produit un phénomène curieux. Leur attitude a totalement changé. Ils se sont calmés et ont ralenti, à leur tour. Notre marche est devenue véritablement paisible – et une foule de gens ont gardé un souvenir inoubliable de cette journée, à cause de ce groupe qui avait commencé à pratiquer la paix sur-le-champ, dès le premier pas.

Il n'y a pas d'autre façon de marcher pour la paix. Elle doit être présente à chacun de vos pas. Pourquoi attendre d'être revenu de la manifestation, pour avoir la paix ? Il faut et il suffit de l'incarner pendant la marche. Si vous voulez marcher pour la paix, faites de votre marche elle-même une pratique de paix. C'est le meilleur moyen de toucher le cœur des gens. L'essentiel n'est pas le nombre de kilomètres que vous parcourez, mais la qualité de chacun de vos

pas. La paix commence toujours avec vous. Si vous marchez en pleine conscience, les gens le sentiront et en seront touchés. Si vous rejoignez un rassemblement ou une manifestation pour la paix, je vous invite à l'organiser et à y participer de façon à faire de l'événement lui-même une déclaration de paix.

Un vrai refuge

Il faut avoir la confiance, la foi et le courage d'appeler ses actions par leur véritable nom. Nous devrions nous poser quelques questions salutaires : notre mode de vie a-t-il pour effet de favoriser la beauté et la bonté, en nous et autour de nous ? Nous mène-t-il dans la voie de la compassion et de la compréhension ? Ne tentons-nous pas simplement d'échapper à nous-mêmes ?

Le vrai refuge, c'est ce qui nous ouvre la porte de la transformation et de la guérison. Nous devons apprendre à prendre refuge. Cela n'a rien d'une fuite ni d'une échappatoire. C'est un acte de protection et de non-exclusion. Si ce qui nous sert actuellement de refuge – travail, nourriture, télé, confort matériel – a pour effet de nous couper de nos sentiments, de notre famille et de la société, ce n'est pas un véritable refuge. Si votre mode de vie vous rend imperméable à la réalité de votre souffrance et de celle des autres, c'est que vous êtes dans la mauvaise direction, que vous cherchez à vous isoler et que vous exercez une forme de violence : l'exclusion. Perdu dans la course aux plaisirs des sens et aux distractions, vous croyez pouvoir échapper à la souffrance et trouver le bonheur, mais le bonheur n'est jamais là où nous entraînent les plaisirs des sens. Le bonheur, c'est la paix intérieure.

Les psychologues qui se sont penchés sur cette question ont observé que les gens véritablement heureux étaient capables d'être totalement présents dans l'instant. Face à une situation difficile, ils ne sont pas obnubilés par les menaces ou les possibilités négatives, mais cherchent constamment à faire en sorte que tout le monde puisse en sortir gagnant. Les gens heureux travaillent avec les autres et cherchent à les aider. Pour eux, le bonheur n'est pas un objectif à atteindre, c'est une réalité qu'ils vivent au quotidien.

LE TEMPS DE VIVRE

Dans ma jeunesse, au Vietnam, nous menions une vie bien différente de ce qu'elle est aujourd'hui. Nous n'avions pratiquement pas de machines, et nous prenions le temps de vivre. Lorsque nous célébrions l'anniversaire de la naissance ou de la mort d'un membre de la famille, ou lorsque nous voulions nous réunir pour lire des poèmes, les réjouissances se prolongeaient toute la journée, et pas seulement quelques heures. Les invités pouvaient arriver à n'importe quel moment, puisque la journée entière était consacrée à l'événement. Il n'était pas indispensable d'avoir une voiture, ni même un vélo. On avait le temps de marcher. Si vous habitiez trop loin, il suffisait de partir la veille : vous vous arrêtiez en chemin pour dormir chez un ami et vous arriviez quand vous arriviez. Vous étiez accueilli à bras ouverts et, quelle que soit l'heure, on vous servait à manger. Quand quatre visiteurs arrivaient, on les installait à une table. Le cinquième attendait les trois suivants pour former une nouvelle table et manger en leur compagnie. Vous pouviez bavarder, dire des poèmes, chanter ensemble et vous pouviez à votre gré rester sur place ou repartir, au moment qui vous convenait.

Dans le monde actuel, ce genre de liberté est devenu un luxe. Nous avons plus d'argent et de confort matériel, mais nous ne sommes pas plus heureux. Nous n'avons même plus le temps de savourer la joie d'être ensemble.

Autrefois, nous prenions une petite barque et nous allions sur un étang couvert de lotus, pour déposer quelques feuilles de thé dans une fleur ouverte. La nuit venue, la fleur se refermait, et parfumait le thé. Le lendemain, dès l'aube, avec quelques amis, nous allions récolter le thé parfumé, parmi les lotus encore scintillants de rosée. Nous emportions dans la barque tout le nécessaire : de l'eau fraîche, le réchaud, la théière et les tasses. Puis on préparait le thé sur l'eau, savourant le soleil matinal avec le contenu de nos tasses. À présent, quand on a la chance de disposer d'un étang couvert de lotus, on n'a plus une minute pour le contempler – sans parler de s'offrir le luxe d'aller y prendre le thé.

La méditation du thé est un vestige de l'époque où nous passions deux ou trois heures autour d'une tasse de thé. Au Village des Pruniers, nous avons la chance de pouvoir organiser des cérémonies du thé plusieurs fois par mois. Nous nous réunissons une heure ou deux, pour savourer la compagnie des uns et des autres, ainsi qu'une bonne tasse de thé avec un biscuit. Dans une atmosphère sereine, chaleureuse et détendue, nous partageons des poèmes, des chansons, des histoires. Il ne faut pas plus de deux minutes pour boire une tasse de thé, mais l'essentiel, c'est de prendre le temps de se retrouver. De cultiver la compréhension mutuelle et le bonheur d'être ensemble.

Jadis, au Vietnam, quand quelqu'un voyait que son cerisier allait fleurir, il invitait tous ses parents et amis. Il calligraphiait des invitations pour venir célébrer l'éclosion des fleurs dans son jardin. Toute la famille mettait la main à la pâte. On préparait des biscuits aux germes de blé, on décorait tout avec le plus grand soin. Ce genre d'événement nous offrait l'occasion de savourer la vie et de nous réunir autour d'une tasse de thé, d'une chanson ou d'un poème.

Si au contraire le printemps se faisait attendre, et que le cerisier tardait à fleurir, nous nous retrouvions au pied de l'arbre avec des tambours, pour l'encourager à faire monter sa sève. De nos jours, ces festivités passeraient pour antiéconomiques. Le temps, c'est de l'argent... dit-on. Mais pour nous qui pratiquons la pleine conscience, le temps est bien plus précieux que l'argent. Le temps, c'est la vie elle-même, et il devrait nous servir à vivre dans la paix, la joie et la liberté.

Vivre plus simplement

Lorsque vous progressez sur la voie de la pleine conscience, vous renouez avec votre vie. Vous commencez à prendre la mesure de tout ce temps que nous perdons en consommation futile. Lorsque nous consommons, c'est nous-mêmes qui sommes consommés. Nous devenons l'objet de la consommation d'autres personnes.

Comme l'a dit le Bouddha : « Chers amis, vous êtes dévorés par la forme et les sensations. Vous êtes consommés. »

Nous faisons de nous-mêmes une marchandise pour autrui. Nous voulons séduire, attirer les autres ; nous achetons des vêtements neufs ou des cosmétiques. Nous faisons de la musculation pour affiner notre silhouette, nous nous transformons en objet de désir pour autrui, pour d'autres consommateurs. Bien sûr, il n'y a rien de plus légitime que de prendre soin de son corps et de sa santé, mais la plupart du temps, si nous le faisons, c'est dans l'espoir que ce genre de consommation nous apporte le bonheur. Nous devrions y regarder de plus près, pour voir que cette consommation futile, loin de nous apporter le bonheur, ne mène qu'à la souffrance.

Nos objets de consommation ne cessent de changer, tout comme les désirs qu'ils nous inspirent. Nous courons sans cesse après la dernière nouveauté. Nos dernières acquisitions nous captivent un moment, mais nous ne tardons pas à nous en lasser et nous les jetons, pour acheter autre chose. L'année où je suis venu en France, notre sangha s'était offert une voiture, une petite Peugeot d'occasion. Elle nous a emmenés à travers toute l'Europe. Grâce à elle, nous transportions non seulement des passagers, mais aussi du sable, des briques, des outils, des livres, des provisions et bien d'autres choses. Elle s'adaptait à tous nos besoins et nous a fidèlement servis pendant des années. Quand elle est devenue trop vieille pour rouler, nous avons eu du mal à nous en séparer. Nous nous y étions attachés, pendant toutes ces années où nous avons bourlingué ensemble. Elle avait survécu à de multiples pannes, à quelques accidents, et à d'innombrables réparations. Mes amis et moi, nous avons eu le cœur serré, le soir où nous avons dû l'abandonner. Je lui ai même écrit un poème...

Mais de nos jours, les gens ne s'attachent guère aux objets qu'ils achètent. Ils ne pensent qu'à s'offrir les modèles les plus récents. Les industriels en sont bien conscients, et ce n'est pas par hasard que les appareils modernes ne sont pas conçus pour durer. S'ils étaient plus robustes, ils rapporteraient moins aux producteurs, dont le profit dépend de notre insatiable désir de toujours avoir ce qui se fait de plus nouveau.

Nous avons le sentiment de n'en avoir jamais assez, parce que nous sommes prisonniers de l'idée que « trop, ça n'est pas assez ». Nous ne nous donnons pas l'occasion de réfléchir vraiment à notre mode de consommation. Mais dès lors que nous prenons le temps de vivre en pleine conscience, nous découvrons qu'un mode de vie plus simple et une consommation réduite sont les véritables conditions du bonheur.

Le Bouddha enseignait que nous devons nous satisfaire de conditions de vie réduites au strict minimum, et apprendre à reconnaître quand nous en avons assez. Le mode de vie des moines et des nonnes du temps du Bouddha est un exemple concret de cette pratique. Ils ne possédaient que trois robes et un bol. Ils avaient compris que les possessions matérielles ne font pas le bonheur. Pour vivre heureux, vivons simplement. Cette simplicité a de nombreux avantages : quand on renonce à courir après les possessions, on a besoin de moins d'argent, et on peut s'offrir le luxe de travailler moins. On a ainsi plus de temps à consacrer aux choses les plus agréables et les plus essentielles.

Comme l'a si bien dit Confucius : « Celui qui sait ce qui est assez, en a assez. Mais celui qui attend d'en avoir assez, n'en a jamais assez. »

Une culture civilisée

Les mots « civilisé » et « civilisation » dérivent de la même racine. La *civilisation*, par opposition à la violence, implique beauté, respect d'autrui, douceur et paix. Notre pratique tend à produire une société et une culture civilisées, reposant sur l'harmonie et la compassion. La pratique de la pleine conscience reflète la notion de culture : nous cultivons la liberté, la responsabilité et la compréhension, dont nous récoltons les fruits. Pour pouvoir s'épanouir, la paix doit être cultivée – comme les tournesols. Initialement, nous ne disposons que d'un lopin de terre que nous devons défricher et labourer, pour pouvoir l'ensemencer. Puis, si nous arrosions régulièrement les jeunes plants et si nous en prenons soin, nous les voyons fleurir au bout de quelques semaines. Il en va de même pour la paix.

En notre qualité de praticiens civilisés de la pleine conscience, nous devons apprendre à reconnaître quand nous vivons aux dépens d'autres créatures vivantes – qu'il s'agisse d'autres êtres humains, d'animaux, de végétaux, de la terre vivante, de l'eau ou de l'atmosphère de notre planète. Nous devons prendre conscience de la violence inhérente à nos modes de vie, de production ou de consommation irresponsables et dénués de conscience. La pratique de la pleine conscience nous permet de nous arrêter, pour comprendre ce que nous faisons, et juger de la direction où nous entraînent nos actions. En prenant le temps de cultiver notre vision profonde, nous donnons à la compréhension et à la compassion l'occasion de se développer dans notre cœur. Puis, à partir de cette compréhension profonde, nous pouvons passer à l'action.

LES CINQ EXERCICES DE PLEINE CONSCIENCE

Dans cet ouvrage consacré à la non-violence, je ferai souvent référence aux Cinq Exercices de Pleine Conscience. Le Bouddha comparait le corps à une cruche d'eau, à un réceptacle capable de conserver et de restituer ce que nous y déposons ; et la pleine conscience au gardien de notre corps et de notre esprit. Les exercices de pleine conscience nous permettent d'apprendre à nous protéger nous-mêmes. Ce sont des moyens concrets, pragmatiques, de cultiver l'esprit de paix dans notre pratique quotidienne. Ce sont des outils de paix.

Notre tendance naturelle est de croire que la violence dont nous sommes victimes vient toujours des autres, de l'extérieur. Mais c'est faux : nous faisons quotidiennement violence à notre corps par la façon dont nous mangeons, buvons ou travaillons. Tout comme nous faisons violence à notre esprit en consommant certaines lectures, certains films ou certains spectacles. Ainsi que notre corps, notre conscience peut souffrir d'une consommation inconséquente. Les émissions, les magazines, les films ou les conversations véhiculant la violence et le désir alimentent nos conflits intérieurs. Nous vivons souvent au quotidien dans l'inattention et nous nous laissons

intoxiquer, nous et nos enfants, par la consommation. Les Exercices de Pleine Conscience nous permettront d'apprendre à reconnaître les manifestations de ces éléments nocifs, et à nous en protéger.

Ces Cinq Exercices nous ont été offerts, il y a plus de deux millénaires, par le Bouddha lui-même. Ils sont formulés de telle manière que quiconque puisse les appliquer, quelle que soit sa tradition spirituelle ou son origine culturelle.

Leur but est de nous aider à rester conscients de nos pensées et de nos actions, et à cultiver la non-violence, en pensée comme en action. Le Bouddha a dit qu'il ne fallait pas se contenter de parler de ce qui est bon, et qu'il fallait le mettre en pratique. Grâce à la pratique quotidienne de ces Cinq Exercices, nous approfondirons notre conscience de la souffrance que produit la violence que nous commettons, en pensées, en paroles et en actions. Cette prise de conscience sera pour nous une profonde motivation pour soulager la souffrance et cultiver la paix, en nous-mêmes et autour de nous.

Les Cinq Exercices de Pleine Conscience

Premier exercice : le respect de la vie

Conscient de la souffrance provoquée par la destruction de la vie, je fais vœu de cultiver la compassion et d'apprendre des moyens de protéger la vie des personnes, des animaux, des végétaux et des minéraux. Je prends la ferme résolution de ne pas tuer, de ne pas laisser les autres le faire et de ne me rendre complice d'aucun meurtre en ce monde, ni par mes pensées ni par mon mode de vie.

Deuxième exercice : la générosité

Conscient de la souffrance provoquée par l'exploitation, l'injustice sociale, le vol et l'oppression, je fais vœu de cultiver la bonté aimante et d'apprendre des moyens pour contribuer au bien-être des personnes, des animaux, des végétaux et des minéraux. Je prends la résolution de pratiquer la générosité en partageant mon temps, mon énergie et mes ressources matérielles avec ceux qui sont vraiment dans le besoin. Je m'abstiendrai de voler ou de détenir une chose qui devrait appartenir à autrui. Tout en respectant la propriété d'autrui, je

m'opposerai à l'exploitation de la souffrance humaine et de celle des autres espèces de cette planète.

Troisième exercice : la morale sexuelle

Conscient de la souffrance provoquée par l'absence de morale sexuelle, je fais vœu de cultiver la responsabilité en ce domaine et d'apprendre des moyens de protéger la sécurité et l'intégrité des individus, des couples, des familles et de la société. Je prends la ferme résolution de ne pas m'engager dans des relations sexuelles ne reposant pas sur l'amour et l'engagement à long terme. Pour préserver mon bonheur et celui d'autrui, je prends la résolution de respecter mes engagements et ceux des autres. Je ferai tout ce qui est en mon pouvoir pour protéger les enfants des sévices sexuels et pour empêcher que des couples ou des familles soient détruits par des conduites sexuelles irresponsables.

Quatrième exercice : l'écoute profonde et la parole bienveillante

Conscient de la souffrance provoquée par l'incapacité à écouter autrui et les paroles irréfléchies, je fais vœu de cultiver l'écoute profonde et la parole bienveillante, pour apporter joie et bonheur aux autres, et les soulager de leur souffrance. Conscient du pouvoir qu'ont les mots de générer joie ou souffrance, je fais vœu d'apprendre à pratiquer une parole juste et vraie, faite de mots propres à inspirer la confiance en soi, la joie et l'espoir. Je prends la ferme résolution de ne répandre aucune information dont je ne sois sûr, et de ne rien critiquer ou condamner sans preuves. Je m'abstiendrai de tout propos qui puisse devenir source de division, de discorde ou de rupture dans une famille ou une communauté. En cas de conflit, je ferai tout ce qui est en mon pouvoir pour réconcilier les deux parties, et résoudre tout différend, aussi infime soit-il.

Cinquième exercice : la consommation consciente

Conscient de la souffrance provoquée par la consommation irresponsable et irréfléchie, je fais vœu de cultiver la bonne santé physique et mentale pour moi-même, ma famille et la société, en pratiquant la pleine conscience dans mon alimentation et ma boisson, ainsi que dans ma consommation générale. Je n'absorberai aucun aliment et aucune boisson qui ne soit de nature à préserver la paix, le bien-être et la joie dans mon organisme et dans ma conscience, ainsi que dans le corps et la conscience collective de ma famille et de la société. Je reconnais l'importance d'un régime alimentaire sain, pour ma transformation personnelle et celle de la société. Je m'abstiendrai d'alcool, et de tout autre

produit toxique, liquide, solide, ou véhiculant des toxines mentales (émissions, livres, magazines, conversations). Je reconnais que la consommation de ces poisons, qui porteraient atteinte à mon corps et à mon esprit, serait une trahison vis-à-vis de mes ancêtres, de mes parents, de la société et des générations futures. Je veux travailler à transformer la violence, la peur, la colère et la confusion, en moi-même et autour de moi, en pratiquant une consommation responsable, pour moi et pour la société.

Dans la langue usuelle, nous disposons du verbe *être*. Mais les Exercices de Pleine Conscience nous révèlent la réalité d'une pratique d'*inter-être*. Les êtres humains ne peuvent se contenter d'être. Pour exister, nous avons besoin d'autrui. Nous avons besoin des animaux et de notre belle planète. Les Cinq Exercices nous aident à nous garder d'être consommés, tout en protégeant la vie d'autrui – qu'il s'agisse de personnes, d'animaux, de végétaux ou des minéraux du sol vivant. La compassion et l'adoption d'un mode de vie simple sont des manifestations de ces exercices, ainsi que les principes fondamentaux de l'*inter-être*.

La pratique d'un de ces exercices implique celle de tous les autres. Ils sont tous reliés. Quand on pratique le respect de la vie (premier exercice), on devient plus attentif à ce que l'on consomme (cinquième exercice), de manière à mieux protéger la vie des personnes, des animaux, des végétaux et des minéraux. On apprend aussi à mieux utiliser son temps et ses ressources (deuxième exercice), en achetant uniquement ce dont on a besoin, et en investissant exclusivement dans des entreprises respectueuses de la vie et de la Terre, notre mère à tous.

Si les Cinq Exercices sont reliés entre eux, c'est que la pratique de la pleine conscience retentit sur tous les aspects de notre vie. Nous sommes nous-mêmes interconnectés. Chacune de nos actions interagit sur tout ce qui nous entoure. Dans la société moderne, il est facile de voir qu'aucun homme n'est une île, vivant en autarcie. Il nous est pratiquement impossible d'être – nous ne pouvons qu'*inter-être*.

En nous alimentant en pleine conscience, nous établissons le contact avec tous les êtres vivants dont l'existence et le travail ont contribué à la production de notre nourriture. Cette conscience de

notre interdépendance avec les autres formes de vie nous aide à développer notre compassion. Le Bouddha a souligné cette interdépendance, sous forme d'une parabole, intitulée « La Chair du Fils ».

Un jeune couple avait décidé d'émigrer dans un autre pays, situé au-delà d'un dangereux désert. Ils se mirent donc en route, accompagnés de leur jeune fils, et se lancèrent dans la traversée de ce désert. À mi-chemin, les vivres leur manquèrent, et ils comprirent qu'ils allaient tous trois mourir de faim. Après en avoir longtemps débattu, ils décidèrent de sacrifier le petit garçon, et de le manger pour survivre. Ils le tuèrent donc, mangèrent une partie de sa chair et emportèrent le reste sur leurs épaules, pour le faire sécher au soleil. Ce fut une atroce souffrance. Chaque fois qu'ils mangeaient la chair de leur fils, ils gémissaient de désespoir : « Où es-tu, cher enfant ? » Et ils se frappaient la poitrine en s'arrachant les cheveux. Enfin, ils parvinrent au terme du voyage et arrivèrent à destination.

Après avoir raconté cette histoire à ses moines, le Bouddha leur demanda : « Chers amis, pensez-vous que ces gens ont pris plaisir à manger la chair de leur fils ?

– Non, répondirent les moines. Comment pourrait-on manger la chair de son enfant avec plaisir ? »

Et le Bouddha repartit : « C'est pourtant ce que nous faisons, quand nous consommons de façon irréfléchie. Cela revient à manger la chair de son propre enfant. »

Lorsque nous consommons de l'alcool ou de la viande, substances fabriquées à partir de la souffrance d'autres êtres vivants et de notre mère la Terre, c'est comme si nous consommions notre propre chair et notre propre sang. À la lumière des Cinq Exercices de Pleine Conscience, nous voyons que la production d'alcool est source de souffrance. Boire de l'alcool provoque de graves maladies du corps et de l'esprit, ainsi que d'innombrables accidents mortels. La production d'alcool engloutit de grandes quantités de céréales qui pourraient servir à lutter contre la faim dans le monde. L'alcool est directement responsable de la souffrance des enfants. La production d'un seul verre d'alcool requiert tout un panier de riz. Chaque jour dans le monde, quarante mille enfants meurent de faim. Nous, les

Occidentaux, qui nous suralimentons et qui gavons des animaux de céréales pour produire de la viande, c'est la chair de ces enfants que nous mangeons.

Nous sommes tous capables, enfants y compris, de nous rendre sensibles à la souffrance des animaux qui nous servent de nourriture. Nos modes de production alimentaire sont d'une extrême violence. Ils détruisent la Terre, et sont source de pollution pour le sol et pour nous-mêmes. L'agriculture détruit les forêts, qui sont les poumons de la Terre et nous fournissent de l'oxygène. Elle porte gravement atteinte à l'habitat, au bonheur et à la vie des animaux. Lorsque nous nous alimentons en pleine conscience, nous voyons clairement que nous mangeons notre mère, notre père et nos enfants. Nous consommons la Terre.

C'est pourquoi le Bouddha nous a conseillé d'examiner notre alimentation et notre mode de consommation, pour mettre fin à nos souffrances, ainsi qu'à celles de la Terre et des autres espèces. On peut faire une excellente cuisine sans chair animale. Cette prise de conscience accomplie, nous pouvons contribuer à faire cesser le massacre des animaux, en adoptant une alimentation de plus en plus végétarienne.

Il suffirait que les pays surdéveloppés de l'Occident réduisent leur consommation d'alcool et de viande ne serait-ce que de 30 pour cent, pour résoudre le problème de la faim dans le monde. Lorsqu'on applique les Cinq Exercices, notre mode de vie vient étayer et nourrir notre prise de conscience des répercussions de nos actes les plus quotidiens, nous apportant une vision profonde libératrice. Ces pratiques nous aident à adopter un style de vie plus simple, plus sain et plus respectueux des autres espèces, pour le plus grand bien de tous les êtres vivants.

PRÉSERVER NOTRE HÉRITAGE, EN CONSOMMANT EN PLEINE CONSCIENCE : LES QUATRE CATÉGORIES D'ALIMENTS

Dans le « Sutra de la Chair du Fils », le Bouddha enseigne aussi qu'il existe quatre sortes de nourriture. La première recouvre les substances comestibles, que nous incorporons à notre organisme. Nous pratiquons la consommation en pleine conscience pour éviter de faire violence à notre propre corps. Notre corps nous a été transmis par un grand nombre de générations. Nous n'avons pas le droit de le détruire en ingérant n'importe quoi. Quand nous absorbons des produits toxiques, tels que des drogues ou de l'alcool, nous portons préjudice à nos ancêtres et à nos descendants, en détruisant le patrimoine que nous avons reçu de nos pères et que nous devons transmettre aux générations futures. La plupart des gens pensent que leur corps leur appartient, et qu'ils peuvent en faire ce qu'ils veulent, mais c'est une erreur. Notre corps n'est pas seulement à nous. Il appartient aussi à nos ancêtres, à notre famille, à nos enfants. C'est le prolongement de votre père, de votre mère et de tous vos aïeux. Vous devez en prendre soin pour pouvoir léguer ce que vous avez de mieux à vos enfants, à tous vos descendants, à votre conjoint et à votre communauté.

La première nourriture : les comestibles

Les êtres humains ne peuvent vivre de façon totalement non-violente, mais ils peuvent se rapprocher de cet idéal de non-violence. Au fil de notre pratique, nous pouvons progressivement réduire le degré de violence dans les différents aspects de notre vie, et notamment dans notre alimentation. Notre niveau de civilisation peut se mesurer au degré de compréhension, de compassion et de non-violence de nos modes de production et de consommation.

De même, personne ne peut être végétarien à 100 pour cent, puisque dès que l'on fait bouillir des légumes, on tue des micro-organismes – et, quoi qu'il en soit, nous sommes bien obligés de manger pour vivre. Mais nous devons adopter des modes de production et de consommation exempts de cruauté et fondés sur la non-violence.

La plupart des cadres de l'industrie agroalimentaire ne raisonnent qu'en termes de profit. Ils n'ont que faire de la non-violence et de la

compassion. Ils répandent dans les champs des tonnes d'engrais chimiques et de pesticides qui détruisent l'écosystème, nuisent à la santé des populations humaines et exterminent d'autres espèces. Une telle conduite est indigne de personnes civilisées. Nos aliments peuvent être produits, distribués et consommés selon des méthodes non-violentes, respectueuses de l'environnement et sans danger pour notre santé et pour les autres espèces.

La deuxième nourriture : les impressions des sens

Le second type recouvre les impressions des sens. Nous consommons de façon permanente, par l'entremise de nos organes des sens – vue, odorat, goût, ouïe et toucher – ainsi qu'avec notre esprit. Nous sommes responsables du contenu de notre conscience. Pour éviter de faire violence à notre conscience, nous devons consommer les impressions de nos sens en pleine conscience. Lorsque vous lisez un roman ou un journal, vous consommez ; en écoutant de la musique ou une conversation, vous consommez ; lorsque vous conduisez en ville et que vous êtes bombardé de publicité, ces sensations sont pour vous autant d'objets de consommation.

Absorbées de façon irréfléchie, les sensations peuvent être toxiques. Telle musique peut alimenter en vous les germes du désir, du chagrin ou de la violence. Un article lu dans un journal peut éveiller ou alimenter vos énergies de peur ou de colère. Une conversation peut vous remplir de désespoir ou de haine. Sons, images, idées – tout cela relève de la deuxième catégorie d'aliments. Nous ne devons les consommer qu'avec la plus grande vigilance, car de jour en jour, ils peuvent développer en nous les graines de la colère. Y a-t-il quelqu'un dans votre famille qui puisse vous servir de guide dans la pratique de la consommation consciente ? Les enseignants et les écoles de vos enfants ont-ils bien compris que notre paix et notre bonheur dépendent de la vigilance avec laquelle nous protégeons nos sens ?

À son entrée au collège, un jeune Américain a déjà assisté, en moyenne, à cent mille actes de violence et à huit mille meurtres, par

l'intermédiaire de la télévision. C'est beaucoup trop. Cela signifie que nous consommons chaque jour, nous et nos enfants, des images et des idées de violence, de haine, de désir et de désespoir. Sans une consommation vigilante et responsable, nous continuerons à accumuler dans notre conscience les toxines de la violence et du désir. Notre famille et la société tout entière en supporteront les conséquences.

Le Bouddha nous recommande de rester vigilants, pour éviter tout ce qui peut faire pénétrer ces toxines dans notre conscience. Il a pris l'exemple d'une vache atteinte d'une maladie qui lui avait totalement détruit la peau, laissant son corps à vif. Privée de son cuir protecteur, sa chair était totalement vulnérable, quoi qu'elle fasse. Si elle s'approchait d'un arbre, toutes les bestioles cachées sous l'écorce se précipitaient sur elle, pour lui sucer le sang. Si elle s'approchait d'un vieux mur, toutes celles qui nichaient entre les pierres lui sautaient dessus. Elle était livrée sans défense à tous les prédateurs qui se présentaient. Sans la pratique de la consommation en pleine conscience, nous sommes nous-mêmes des vaches privées de leur cuir. Rien ne nous protège des poisons de la violence, du désespoir et du désir, qui peuvent continuer à nous intoxiquer et à nous affaiblir.

C'est pourquoi il est essentiel de nous éveiller et de rejeter tout produit nocif et toute consommation dangereuse pour nous, nos jeunes et notre nation. Chacun d'entre nous doit examiner profondément sa propre situation, pour comprendre en quoi et comment nous contribuons quotidiennement à la violence générale.

Sur les paquets de cigarettes, on peut actuellement lire une mise en garde nous informant que le tabac est un produit dangereux pour la santé. C'est un grand pas franchi dans la pratique de la pleine conscience. C'est une manifestation d'une prise de conscience collective, qui s'est concrétisée sur le plan légal. Il y a vingt ans, il était impensable de trouver une section non fumeurs dans les avions. Tout passager se voyait contraint de respirer une atmosphère enfumée, pendant tout le vol. À présent, nous n'avons plus à supporter cet inconvénient. C'est une victoire de la pleine conscience. Sans les efforts conjugués d'innombrables personnes,

nous n'aurions pas conquis ce droit. Redoublons d'efforts pour nous protéger.

Le nombre des victimes de l'alcoolisme et de l'alcool au volant est effarant. La vente d'alcool aux mineurs devrait être strictement interdite et nous devrions exiger que l'on fasse imprimer sur les bouteilles d'alcool une mise en garde similaire : « Attention : la consommation d'alcool nuit gravement à la santé. L'alcool peut vous tuer et vous amener à tuer autrui... »

Nous pourrions aussi fabriquer nos propres étiquettes pour les coller sur les postes de télé : « À consommer avec modération – l'abus de télé peut nuire gravement à notre équilibre mental ! » Protégeons-nous des influences négatives de la télé. C'est une véritable drogue légale, dont il suffit de pousser le bouton. Aucun parent, aucun enseignant ne peut ignorer ce problème : la télé menace directement la paix et la stabilité de nos enfants.

Jour après jour, nous sommes constamment bombardés de sons et d'images qui stimulent notre nature animale. Cette situation provoque de nombreuses maladies, tant physiques que mentales – et jusqu'aux formes de perversion les plus extrêmes, telles que les sévices aux enfants et autres conduites sexuelles pathologiques qui détruisent les personnes et les familles. Pour notre propre santé mentale et celle de nos enfants, nous devrions nous abstenir de ces produits qui mettent en danger notre équilibre et notre bien-être. Tout ce qui entre en contact avec nous par nos yeux, nos oreilles, notre goût, notre odorat ou notre toucher peut ou bien renforcer notre compassion et notre compréhension, ou bien nous blesser. Il est parfois utile de rejoindre un groupe ou une communauté pour s'exercer aux Cinq Exercices de Pleine Conscience et apprendre à assumer pleinement nos responsabilités de consommateurs.

La troisième nourriture : les intentions vigilantes

Notre troisième source de nourriture est notre propre volonté, c'est-à-dire notre intention, nos aspirations profondes. Notre volonté est ce qui nous pousse à opter pour tel ou tel mode de vie. Si notre mode de vie engendre la violence, nous devons nous demander si la

véritable source de cette violence n'est pas notre désir de plaisirs matériels, de gloire, d'argent ou de pouvoir. Et si nous aspirons à servir l'humanité, à soulager les souffrances d'autrui, et à favoriser le bien-être et la paix, interrogeons-nous sur ce qui dirige réellement notre vie : nos tendances les plus altruistes, ou les désirs de notre nature animale ?

Pour illustrer cette troisième source de nourriture, le Bouddha a pris l'exemple de deux hommes robustes qui entraînent un troisième, plus jeune et plus frêle, vers une fosse pleine de braises. Ces deux dangereux costauds sont les forces de nos désirs trompeurs qui nous entraînent vers la souffrance. Nous pouvons leur résister, à condition de nous protéger au moyen de la pleine conscience et de la compassion. Notre volonté profonde nous conduira dans la voie de la paix.

En tant qu'apprentis bodhisattvas, vous êtes profondément motivés par le désir de vous libérer, vous et autrui, de la souffrance et de l'affliction. Mais une foule de gens, sincères et animés des meilleures intentions, se sont trouvés entraînés loin de leurs aspirations humanistes, en tombant dans le piège de la gloire, du plaisir, de l'argent et du pouvoir. Si nous nous laissons leurrer par l'abus de consommation et l'exploitation, nous nous égarerons tôt ou tard, provoquant de nombreux malheurs pour nous et pour autrui. Il est donc essentiel de déterminer clairement la nature de nos aspirations profondes et de ne pas les oublier, pour pouvoir retrouver notre chemin. Les nations elles-mêmes doivent entreprendre de telles réflexions concernant l'objectif commun et les aspirations collectives.

Nous avons parfois la conviction d'agir en faveur de la paix, de l'amitié, de la compréhension, alors qu'en fait, c'est à notre propre gloire que nous travaillons. Nous ne pensons qu'à accroître notre profit et notre pouvoir. Le plus souvent, nos désirs égoïstes demeurent inavoués, parce que nous croyons sincèrement servir la cause de l'humanité. Rien de plus facile que de se berner soi-même – mais cette illusion ne résiste pas à un examen approfondi. Nous devons rester en contact avec la substance même de nos aspirations les plus profondes, et les sonder pour voir si elles sont

vraiment saines et si elles nous font progresser dans la voie de la paix et de la liberté. Sinon, c'est que nous allons vers la souffrance et le désespoir. Nous devons déterminer si nous sommes de vrais ou de faux bodhisattvas – en nous assurant que nos actes sont réellement sources de bien-être, de paix et de compassion.

La quatrième nourriture : la conscience

La quatrième catégorie d'aliments est notre conscience elle-même. Si nous nous laissons aller à nous nourrir d'illusion, d'ignorance, de peur et de violence, notre conscience générera des conditions de vie douloureuses, pour nous et notre entourage. En absorbant des nourritures saines, tant sur le plan physique que sur le plan mental et spirituel, nous croîtrons en sagesse, en compassion et en non-violence. Nous surveillerons notre comportement de consommateur avec plus de vigilance, de manière à favoriser le bien-être dans notre société et notre civilisation tout entière.

Pour illustrer les aliments de la conscience, le Bouddha nous a donné l'exemple d'un homme qui fut condamné à mort à cause de ses crimes. Le matin de l'exécution, le roi ordonna à ses soldats de transpercer le condamné de cent coups d'épée. À midi, l'homme était toujours vivant. Le roi ordonna qu'on le transperce à nouveau de cent coups d'épée, mais le soir, l'homme n'était toujours pas mort. On lui donna encore cent coups d'épée, mais il survivait à tout. Lorsque nous consommons de façon irresponsable, c'est comme si nous nous infligions cent coups d'épée matin, midi et soir, portant gravement préjudice non seulement à nous-mêmes, mais à tous nos ancêtres, comme à tous nos descendants.

Au cours de l'histoire humaine, d'innombrables civilisations se sont développées, avant de décliner et de disparaître. La nôtre connaîtra le même sort, si nous ne réagissons pas. Nous devons nous éveiller très vite, si nous voulons stopper la logique de destruction enclenchée par l'inconséquence de notre mode de vie. Pour sortir de cet engrenage, nous devons tous examiner en pleine conscience ce que nous consommons, et nos modes de

consommation. Nous devons le faire de façon collective, en tant que membres des communautés, des villes et des nations, et en tant qu'habitants de cette planète. Ce n'est désormais plus à l'échelle individuelle que se pose le problème de notre survie.

4.

L'action juste, fruit de la compréhension juste

En 1968, je suis allé aux États-Unis pour demander l'arrêt des bombardements au Vietnam. En mai, cette année-là, l'offensive américaine sur Saïgon s'était intensifiée au point que tout le quartier où se trouvait l'École de la jeunesse pour le service social, que nous avions organisée, moi et mes élèves, avait été pratiquement détruit par les bombes. Plus de dix mille réfugiés, dont de nombreux blessés, affluaient vers notre campus. Il fallait leur venir en aide, et nous manquions du minimum, tant en termes d'approvisionnement ou d'hygiène de base, que de matériel médical. Il était exclu de sortir du campus pour s'approvisionner. Une fois notre stock de pansements épuisé, les femmes ont découpé des bandages dans le tissu de leurs robes.

La situation ne donnant aucun signe d'amélioration, nous avons envisagé d'évacuer les blessés les plus grièvement atteints. Mais pour les emmener à l'hôpital, il fallait traverser la zone des combats. Nous avons décidé d'arborer le drapeau bouddhiste à cinq couleurs, au lieu de celui de la Croix-Rouge. Les moines et les moniales, revêtus de leurs *sanghatis*, leurs robes de cérémonie, se chargèrent du transport des blessés. Notre drapeau et nos vêtements signalaient que nos intentions étaient pacifiques. Finalement, nous

avons réussi à évacuer ces personnes dont un grand nombre n'auraient pas survécu, si elles étaient restées privées de soins.

Au cours du troisième jour de bombardement, une vague de panique se répandit dans notre campus surpeuplé. Le bruit courait que les forces anticomunistes s'apprêtaient à bombarder notre école à cause de la présence de nombreux communistes parmi les réfugiés. En apprenant cela, beaucoup de gens rassemblèrent leurs bagages et tentèrent de prendre la fuite, mais la violence des bombardements les obligea à rebrousser chemin. Communistes et anticomunistes s'affrontaient aux portes mêmes du campus. C'est alors que notre directeur, Thay Thanh Van, un jeune moine de vingt-cinq ans, prit un grand mégaphone. Il s'apprêtait à demander aux gens de ne plus tenter de s'enfuir, lorsqu'il s'est ravisé : et si l'offensive annoncée avait réellement lieu ? Ce serait un massacre. Une mort certaine pour des milliers de personnes. Comment pouvait-il prendre une telle responsabilité ? Il a lentement abaissé son mégaphone.

Ce que Thay Thanh Van avait compris, c'était qu'il fallait aller parler aux deux parties. Pour ce faire, il devait traverser discrètement la zone des combats, si nécessaire en rampant, pour ne pas attirer l'attention des soldats de l'un ou l'autre camp, qui l'auraient abattu.

Il est d'abord allé parlementer avec les forces anticomunistes, et a persuadé l'officier responsable du groupe d'ordonner aux avions d'épargner les réfugiés du campus. Cela fait, il est allé voir les communistes qui avaient posté des canons antiaériens juste au coin du campus. Il leur a demandé de ne pas tirer sur les avions ennemis, pour éviter que le campus ne devienne la cible de tirs de représailles. Impressionnés par son courage, les deux camps l'ont écouté et ont fait ce qu'il demandait. C'était un véritable miracle ! Pour l'accomplir, Thay Thanh Van ne s'était armé que de son amour et de sa compassion.

Dans ce genre de situation, il faut rester extrêmement vigilant. Il est parfois indispensable de réagir très vite, tout en gardant son calme, ce dont on est incapable, quand on est tenaillé par les soupçons ou la colère. Vous avez besoin de toute votre clarté

d'esprit. Le contexte de la guerre nous a permis d'approfondir notre pratique de la non-violence. La non-violence n'est pas une série de techniques que l'on peut apprendre de façon purement intellectuelle. L'action non-violente naît tout naturellement en vous, à partir de la compassion, de la lucidité et de la compréhension.

LES BASES DE L'ACTION JUSTE : LES QUATRE NOBLES VÉRITÉS

Le Bouddha nous a enseigné la pratique des Quatre Nobles Vérités :

1. Il y a de la souffrance.
2. Il y a une origine à cette souffrance.
3. Il est possible de mettre fin à la souffrance.
4. Il existe une voie pour mettre fin à la souffrance.

Pratiquer la pleine conscience, c'est déjà travailler sur les Quatre Nobles Vérités. En pratiquant la pleine conscience, nous apprenons à nous arrêter et à nous calmer. Puis, tout naturellement, nous reconnaissons l'existence de notre souffrance et de celle d'autrui. À l'aide de la vision profonde, nous remontons aux causes de cette souffrance et nous trouvons le moyen de la transformer. Lorsque vous êtes capable de transformer vos conflits et votre violence internes, vous pouvez ensuite aider les autres à trouver la paix.

La souffrance est une composante de la vie. En tant qu'apprentis bodhisattvas, nous avons fait vœu d'utiliser notre esprit d'amour pour apaiser la souffrance, et la transformer. Se mettre à l'écoute de ceux qui souffrent, reconnaître l'existence de la souffrance et de ses racines, c'est appliquer la première et la deuxième Nobles Vérités. Grâce à la vision profonde, nous comprenons la cause de la souffrance, nous voyons qu'il est possible d'y mettre fin et nous discernons la voie qui nous mènera à la cessation de la souffrance.

Ce qui revient à appliquer la troisième et la quatrième Nobles Vérités.

L'action juste est celle qui nous permet de mettre fin à la souffrance. Toute bonne action se fonde sur la compréhension. Sans la juste compréhension, il n'est pas d'action juste. Si nous voulons comprendre, nous devons écouter – mais comment s'assurer d'avoir la juste compréhension ? Si vous tentez d'aider quelqu'un, mais que vos actions ne font qu'aggraver la situation, c'est que vous n'avez pas la juste compréhension. Lorsqu'un gouvernement fait passer une loi injuste, c'est que ses représentants n'ont pas bien compris le problème qu'ils tentent de résoudre. Toute action (qu'elle se rapporte à vos activités personnelles, politiques ou humanitaires) doit se fonder sur une compréhension claire de vous-même, de votre situation, de celle de votre propre peuple et de votre pays.

L'écoute profonde et la parole bienveillante sont de merveilleux instruments : ils nous permettent d'accéder au niveau de compréhension qui nous est indispensable pour trouver l'action appropriée. L'écoute profonde a pour seul but de permettre à l'autre personne d'exprimer ce qu'elle a sur le cœur. C'est le premier pas vers la cessation de la souffrance. Mettre fin à une souffrance, même infime, est un acte de paix. La voie vers la cessation de la souffrance dépend de votre degré de compréhension et de votre capacité à agir sans provoquer de nouvelles blessures ou une aggravation de la souffrance. Cela revient à agir avec compassion, ce qui est notre meilleure garantie.

En 1964, je me suis rendu à Da Nang pour superviser des travaux visant à secourir les victimes d'une inondation. Comme il n'y avait pas de vols civils, j'ai dû prendre un avion militaire. Tandis que j'attendais à l'aéroport militaire, j'ai vu arriver un officier américain qui attendait lui aussi son avion. Nous étions seuls, lui et moi, sur le terrain. Le sentant en proie à la solitude et à l'inquiétude, j'ai engagé la conversation. Avec compassion, je lui ai demandé s'il craignait une offensive du Vietcong, mais j'ai aussitôt compris mon erreur. Loin de le rassurer, ma question avait réveillé ses craintes. Pour les soldats américains, les francs-tireurs communistes étaient partout.

Ils avaient l'impression d'être constamment menacés. Il a sursauté et portant la main à son arme, a vivement riposté : « Pourquoi ? Vous êtes membre du Vietcong ? »

Comme je m'étais mis en état d'écoute profonde, j'ai aussitôt compris ce qui lui avait traversé l'esprit. Je n'ai pas bougé, et je suis revenu à ma respiration. D'une voix paisible, je lui ai alors expliqué que j'étais moine, que je venais de Saïgon et que j'allais à Da Nang porter secours aux victimes d'une inondation. Grâce à ces paroles toutes simples, prononcées dans le calme et la vigilance, j'ai pu l'aider à retrouver son sang-froid. Si je n'avais pas pris ce soin, peut-être m'aurait-il abattu sur-le-champ, sous le coup de la panique. Mais nous sommes tous deux parvenus à surmonter ce premier sursaut de peur, et notre voyage s'est poursuivi sans encombre, avec un peu plus de compréhension de part et d'autre.

Le manque de compréhension est l'ennemi

Notre ennemi, ce n'est jamais l'autre. Ce sont les perceptions erronées et la souffrance qui faussent nos vues. Quand un médecin se trouve face à un patient qui souffre, il s'efforce d'identifier sa maladie et d'y mettre fin. Il n'essaie pas de le tuer. Son rôle n'est pas de supprimer son patient, mais de le soigner, en le guérissant de ses maladies. Il en va de même pour une personne qui souffre ou qui nous fait souffrir. Le supprimer n'est pas la solution. Il s'agit plutôt de le soulager de ses souffrances. Telles sont les directives de nos maîtres spirituels. C'est la pratique de la compréhension et de l'amour. L'amour authentique commence par la compréhension.

Dans un conflit, on est deux à souffrir

Si vous souffrez, vous devez vous efforcer de découvrir la cause de cette souffrance, en vous-même et chez autrui. Vous devez examiner vos émotions, les transformer, et accepter d'écouter l'autre. Puis vous devez entreprendre une action juste, pour éliminer les causes. Si vous pouvez aider l'autre personne à se débarrasser

des racines de sa souffrance, elle en sera libérée et cessera de vous faire souffrir.

Imaginons par exemple qu'un ami vous ait fait souffrir par ses actes ou ses paroles. Il a tenu des propos pleins d'amertume, de perceptions erronées et de reproches, qui vous ont profondément blessé. Ce qui vous blesse, c'est aussi sa façon de penser. Commencez par vous souvenir que de vous deux, vous n'êtes pas le seul à souffrir. Votre ami doit souffrir, lui aussi, pour avoir parlé et agi ainsi. C'est une déduction toute simple, mais peut-être votre propre souffrance vous empêche-t-elle de percevoir cette vérité. Si vous comprenez cela, vous ferez de votre mieux pour l'aider à ne plus souffrir. Quand il ne souffrira plus, il fera la paix avec vous et vous ne souffrirez plus. L'aider, c'est vous aider vous-même. Voilà qui est clair et simple. Commencez par reconnaître la souffrance d'autrui, et par admettre que vous n'êtes pas seul à souffrir. Puis, grâce à la vision profonde, reconnaissez que si l'autre personne continue à souffrir, il en ira de même pour vous.

Vous pouvez essayer de lui parler. Dites-lui, par exemple : « Mon cher ami, je sais que tu as beaucoup souffert. Je regrette de n'avoir pas su comprendre ta souffrance et d'y avoir contribué, en réagissant trop vivement à ce que tu as pu dire ou faire. Je ne veux pas que tu souffres. Je ne veux pas te détruire. Je souhaite sincèrement ton bonheur, parce que je sais que si tu es heureux, je pourrai l'être, moi aussi. Je sais que tu te fais beaucoup d'idées à mon sujet. Tu me prends peut-être pour un monstre de méchanceté et de malveillance. J'en suis désolé. Je n'avais pas compris ta souffrance, et, n'ayant pu t'aider, je n'ai fait qu'aggraver le problème. Je le regrette infiniment, et je ferai tout pour y mettre fin.

« Si tu veux bien m'en parler et me dire ce que tu as sur le cœur, en m'expliquant en quoi je t'ai blessé, je te promets à l'avenir de faire de mon mieux pour t'aider et éviter tout acte et toute parole qui pourrait nous faire souffrir, l'un et l'autre. »

Telle est la pratique. Si vous dites ces paroles de tout votre cœur et en toute honnêteté, si vous aspirez vraiment à l'aider, l'autre personne se détendra et vous dira ce qu'elle a sur le cœur.

L'ESCALADE DE LA PAIX

La colère ne peut qu'attiser la souffrance, le mécontentement, la violence et la guerre. Lorsque nous essayons de nous venger et d'infliger des souffrances à l'autre camp, nous induisons inévitablement une escalade des conflits. Quand on adopte ce genre de conduite, c'est généralement dans l'espoir d'atténuer ses propres souffrances, mais cela aboutit fatalement à ranimer le désir de revanche dans l'autre camp. C'est la recette même de la destruction. Au fond de nous, nous avons conscience de ce que cette conduite peut avoir de dangereux et de puéril, mais cela ne nous empêche pourtant pas de réagir ainsi. Nous rendons ceux d'en face responsables de nos souffrances et, persuadés d'en retirer de la satisfaction et du soulagement, nous nous efforçons de les faire souffrir. Nous avons beau savoir à quel point les effets d'une telle conduite peuvent être désastreux, nous persévérons dans cette voie, avec pour résultat plus de malheur, plus de terrorisme, de violence et de guerres.

Face à un problème qui résiste à toute tentative de solution, on est parfois tenté d'éliminer le problème en éliminant l'autre camp. On souhaite que les autres s'en aillent, qu'ils meurent ou qu'ils disparaissent. Ce désir peut être assez fort pour pousser quelqu'un à tuer. Le meurtre n'est pas un acte de liberté. C'est un acte de désespoir et de grande ignorance. Il n'apporte jamais la paix, ni la liberté.

Pour inverser la dynamique de la haine, exerçons-nous à agir dans la compassion et la compréhension juste. Nous pouvons adopter un mode de vie qui provoque une escalade de paix dans notre famille, notre école et la société tout entière. Offrir un sourire empreint de calme et de douceur, c'est déjà un acte de paix. Regarder avec les yeux de la compassion, marcher dans la paix de la pleine conscience – voilà autant d'actes de paix et de non-violence que l'on peut faire chaque jour. Parlez, marchez, pensez paisiblement, et votre paix rayonnera dans toutes les directions.

L'écoute profonde

L'écoute profonde, fondée sur la compassion, est une condition essentielle pour rétablir la paix – au niveau individuel, interpersonnel, communautaire, national ou international. Cette pratique consiste à écouter la personne qui souffre en lui accordant votre pleine attention, pour pouvoir lui donner une chance de s'exprimer. Même si ses paroles sont empreintes d'amertume et de rancune, vous l'écoutez sans l'interrompre, parce que vous savez qu'ainsi, vous lui donnez l'occasion de faire un pas en direction de la paix. Si vous tentez de contester ou de rectifier tout ce qu'elle dit, vous ne lui laissez pas la moindre chance de faire la paix. L'écoute profonde laisse toute latitude à l'interlocuteur pour s'exprimer, même si ses paroles sont chargées de perceptions erronées, d'amertume ou d'injustice. Le but de l'écoute profonde est de restaurer la communication. Une fois la communication rétablie, tout redevient possible. J'ai vu de nombreux couples sauver ainsi leurs relations, grâce à l'écoute et à la parole bienveillante. D'innombrables pères, mères, filles, fils, maris et femmes ont ramené le bonheur dans leur foyer grâce à cette méthode. Ils ont d'abord pratiqué la respiration et la marche en pleine conscience pour retrouver leur calme puis, grâce à la parole bienveillante et à une écoute fondée sur la compassion, se sont réconciliés.

Il suffit parfois d'écouter quelqu'un avec compassion pour s'en faire un ami. Peut-être personne n'a-t-il pris le temps de l'écouter vraiment, jusque-là. Vous êtes peut-être le premier à pouvoir l'écouter et lui apporter le soulagement qu'il attend. Vous devenez un bodhisattva, un être capable de mettre fin à la souffrance. Vous avez perdu un ennemi et gagné un ami.

Pendant la guerre du Vietnam, les deux camps agissaient et réagissaient sous l'emprise de la peur – et c'est souvent le cas, dans n'importe quelle guerre, qu'elle se déroule en vous, entre vous et vos parents, vos enfants, votre conjoint ou vos voisins, voire entre deux nations. Or, quand nous agissons et réagissons sous l'emprise de la peur, nous déclenchons des souffrances et des enchaînements d'effets destructeurs pour nous-mêmes et pour autrui. La peur est le fruit de l'ignorance et du manque de compassion, qui constituent

l'atmosphère même de la guerre. La peur se nourrit de l'ignorance, alors que la compassion et la lucidité naissent de la compréhension. L'écoute profonde et la parole bienveillante peuvent briser le cycle de la colère et de la peur, tout en transformant des perceptions erronées et des souffrances retenues de longue date. La pleine conscience nous protège de ces dangers.

LE LOTUS DANS UN OCÉAN DE FEU : LE BOUDDHISME ENGAGÉ

Dès mon plus jeune âge, j'ai été animé du désir de mettre en pratique les enseignements du Bouddha pour améliorer la vie des gens qui m'entouraient, et en particulier celle des paysans pauvres. Comme bien des moines, j'avais le profond désir d'apporter le bouddhisme à des gens de tous horizons. À nos yeux, intervenir concrètement, selon les principes de ce que j'appelais le *bouddhisme engagé* – l'action juste, fondée sur la compassion – était la solution.

J'ai commencé à réfléchir sur la possibilité et la pratique du bouddhisme engagé en 1950, et quatre ans plus tard, j'ai publié un livre, *Le Bouddhisme engagé*. Dans un essai intitulé « Les idéaux fondamentaux de la Jeunesse bouddhiste pour le service social », j'esquissais un projet pour améliorer les conditions de vie dans un contexte de guerre et d'injustice sociale. Plus tard, dans un autre livre, *Le Bouddhisme actualisé*, je me suis fait l'avocat d'un bouddhisme qui puisse se pratiquer dans tous les domaines de la vie : l'économie, l'enseignement et les arts, entre autres. Ce texte relate la naissance du mouvement du bouddhisme engagé au Vietnam. Le bouddhisme engagé a vu le jour dans la guerre et la souffrance – tel un lotus s'épanouissant au milieu des flammes.

J'étais alors novice, mais j'avais bien compris que l'action sociale ne pouvait porter ses fruits que si les personnes qui s'y engageaient étaient parfaitement calmes et solides dans leur pratique de la pleine conscience et de la compassion. Je savais déjà, à l'époque, que pour être efficaces, les travailleurs sociaux et les militants devaient

apprendre à transformer leur propre souffrance, qu'ils devaient cultiver leur indépendance d'esprit et vivre une vie simple. Je savais aussi, d'expérience, à quel point cet idéal était difficile à atteindre, et singulièrement en temps de guerre.

À l'époque, dans les monastères, nous étions bouleversés par la souffrance des populations civiles. Lorsque les avions survolaient et bombardaient la ville autour de nous, nous entendions les cris de terreur et de souffrance de notre peuple. Nous avions fort à faire. Il fallait s'occuper des enfants blessés et des réfugiés, relever les maisons détruites. Comment aurions-nous pu rester tranquillement assis dans nos salles de méditation ? Il fallait aller les secourir. Mais nous savions aussi que nous nous épuiserions vite, si nous tentions de le faire sans nourrir notre propre esprit. Nous réservions donc un jour par semaine à la pratique de la pleine conscience, pour pouvoir nous reposer et nous régénérer, tout en secourant les gens qui souffraient autour de nous. Nous appliquions dans notre propre pratique les enseignements du Bouddha sur l'autoprotection et l'autoguérison, avant de les répandre autour de nous. C'était du bouddhisme engagé, sous sa forme la plus pure.

Les villages auto-organisés

Pendant la guerre du Vietnam, nous avons fondé sur les lignes de front des villages capables de s'autogérer. Nous avons étudié l'organisation des kibboutzim israéliens pour profiter de leur expérience d'une vie communautaire combinant la vie de famille et celle du village. Nous avons ainsi appris à distinguer les activités qui avaient de meilleures chances de se développer dans le contexte de la cellule familiale, et celles auxquelles tous les gens du village pouvaient participer. Nous avons tenté de combiner les efforts individuels et collectifs pour trouver une meilleure harmonie et un meilleur partage des dépenses.

Par exemple, chaque famille disposait de sa propre parcelle de terrain pour faire son potager, mais il y avait aussi des champs qui appartenaient à l'ensemble de la communauté. Les villageois travaillaient tantôt sur leurs propres plantations, et tantôt sur le

terrain communal, avec les autres familles. La communauté possédait un tracteur que chaque famille pouvait emprunter pour sa propre parcelle. Ainsi, chaque famille n'avait pas à s'équiper de gros matériel agricole. Il y avait aussi des voitures communautaires, dont tout le monde pouvait se servir, en cas de besoin. Outre qu'il permettait de faire de grandes économies, ce partage favorisait la bonne entente entre les familles du village, et tissait entre elles des liens plus profonds.

Sur le plan financier, nous ne pouvions pas faire grand-chose, car nous étions nous-mêmes très pauvres, mais nous pouvions du moins leur offrir notre bonne volonté, nos connaissances techniques, notre sollicitude et notre amitié. Comme la guerre semblait partie pour durer, nous savions que nous ne pourrions pas compter avant longtemps sur la moindre subvention de l'État.

Au début des années 1960, j'ai visité l'Inde, les Philippines et d'autres pays, pour faire une étude sur d'autres manières de contribuer au développement communautaire et en 1964, avec un groupe d'amis, nous avons fondé l'École de la jeunesse pour le service social au Vietnam. Notre programme visait quatre domaines : l'enseignement rural, la santé, l'économie et l'organisation. Nous avons pour principe directeur de commencer avec ce que nous avons et ce que nous savions. En combinant le savoir-faire technique de travailleurs sociaux à celui des fermiers, nous avons immédiatement réussi à améliorer la qualité de vie des villageois.

Lorsque nous avons annoncé l'ouverture de l'École de la jeunesse pour le service social, des centaines de jeunes gens se sont portés volontaires. Ils étaient impatients de se rendre utiles et voulaient commencer le plus tôt possible. Il y avait parmi eux des moines et des nonnes, des étudiants en médecine, en droit et dans d'autres domaines. Leurs connaissances se sont révélées précieuses. Par exemple, beaucoup des enfants du village n'avaient pas d'extrait d'acte de naissance, un document obligatoire pour l'inscription à l'école publique. Bien que nous ayons ouvert nos propres écoles dans les villages, certains enfants avaient besoin d'aller à l'école publique. Pour établir un acte de naissance, la présence d'un juge et

de deux témoins était indispensable. Un jour, les étudiants en droit ont invité un juge dans l'un de nos villages pilotes, et nous avons organisé des audiences en plein air, réunissant le juge et les témoins, qui ont ainsi pu établir rapidement des douzaines d'actes de naissance.

Nous avons aussi fondé des dispensaires rudimentaires, sous des auvents de chaume, avec chacun un médecin et quelques infirmières. Pour la première fois, les villageois ont pu recevoir les soins dont ils avaient besoin, sans attendre des mois. À l'époque et dans cette partie du monde, c'était une véritable petite révolution. Notre groupe travaillait dans une atmosphère de joie. Nous avons réellement l'occasion de nous rendre utiles à la population.

Une nuit que je dormais dans la paillote d'une famille du village, j'ai été piqué par un scorpion. La douleur était atroce et, n'ayant ni pommade ni antidote, j'ai dû masser ma blessure pendant des heures pour survivre jusqu'au matin. J'ai passé une nuit abominable, mais c'étaient les conditions de vie ordinaires de ces paysans pauvres. Parmi les enfants, beaucoup souffraient de diverses maladies et particulièrement de graves troubles ophtalmologiques. Le samedi et le dimanche, nous faisons venir au village un médecin expérimenté, assisté d'une infirmière, pour soigner les enfants avec l'aide de nos jeunes médecins diplômés de fraîche date. Toutes ces entreprises ont été pour nous, pratiquants du bouddhisme engagé, une source inestimable d'expérience sur la façon dont on peut venir en aide à ceux qui souffrent.

Les travailleurs sociaux de l'École de la jeunesse pour le service social arrivaient dans les villages vêtus simplement, comme les paysans du cru. C'était là un point essentiel, car la tenue vestimentaire des fonctionnaires du gouvernement, qui venaient visiter les villages en costume de ville, contribuait à accentuer le fossé entre eux et la population.

Notre action s'est d'abord orientée vers les enfants. Nous bavardions avec eux pour les apprivoiser. Nous leur apprenions à chanter, à lire l'alphabet, à écrire. Nous n'avions pas besoin de salle de classe. Nous nous asseyions sous un arbre pour jouer avec eux. Nous leur coupions les ongles et les emmenions se laver à la rivière.

Leurs parents, voyant que nous aidions les enfants à lire et à écrire, nous ont accueillis avec gratitude et se sont ralliés à notre action. Les jours de pluie, l'un des villageois nous prêtait sa maison pour continuer la classe à l'abri.

Nous avons bientôt réuni un groupe nombreux d'enfants qui ne demandaient qu'à apprendre, et nous avons proposé aux villageois de nous aider à construire une école. Une famille a accepté de nous donner une parcelle de terrain, une autre nous a fait don de vingt gros bambous, une autre de cinquante feuilles de palmiers, pour notre futur toit. En un rien de temps, nous avons pu compter sur la confiance et la collaboration de tous les habitants du village. Dans son ensemble, cette opération fut source d'une grande joie. Si nous avions compté sur l'aide des pouvoirs publics, nous risquions d'attendre longtemps. Nous avons donc décidé de faire avec les moyens et les connaissances dont nous disposions. Les paysans étaient de bons charpentiers et avaient toutes les compétences requises pour construire une magnifique école.

Au village de Binh Khanh, dans la province de Gia Dinh, j'ai participé à la construction de la toute première école de la région. Nous l'avons baptisée l'École Nightingale. J'ai appris aux étudiants, aux jeunes moines et aux nonnes à construire un bâtiment capable de retenir la chaleur. Les murs étaient faits de bambous enduits d'un mélange de paille et de boue séchée. Il y faisait bon même pendant la saison froide. Lorsque tout un village se mobilise pour construire son école, les gens y tiennent et s'en sentent responsables. Ils la protègent et l'entretiennent. Personne n'aurait pu s'attaquer à cette école ni la faire fermer. S'il s'était agi d'un bâtiment de l'administration publique, les paysans ne l'auraient pas défendu avec autant d'amour que cette école qu'ils avaient construite de leurs propres mains.

Les membres de l'École de la jeunesse pour le service social assuraient la classe à tour de rôle. Plus tard, nous avons engagé un instituteur pour un salaire modeste qui lui permettait juste de vivre, très simplement. Et pourtant, l'instituteur s'en contentait : éduquer les enfants du village et faire leur bonheur était en soi une belle récompense.

Nous ne nous contentions pas de faire classe aux enfants. Nous nous occupions aussi des adultes. Nous assurions des cours du soir pour leur permettre d'apprendre à lire, à écrire et à leur transmettre des connaissances de base essentielles à leur santé et à leur survie. Nous avons invité au village des techniciens qui leur ont appris à améliorer leur élevage de poulets et de porcs, à faire du compost et à organiser une coopérative.

Nous avons communiqué de nombreuses informations aux paysans, pour qu'ils apprennent à se débrouiller eux-mêmes pour tout ce qui concernait l'enseignement, la santé et l'économie. Nous leur avons suggéré diverses productions artisanales qui leur assureraient des revenus complémentaires. Nous les avons aussi aidés à organiser des spectacles, tels que des concerts ou des soirées musicales. Ce dernier point était d'une importance capitale, pour retenir au village les jeunes et les enfants, et les dissuader de partir vers les villes, privant les campagnes de la partie la plus dynamique de leur population. Nous avons organisé des bibliothèques et des festivités, telles que la fête de la pleine lune. Nous proposons aussi un système de formation professionnelle pour transmettre aux jeunes le savoir-faire artisanal traditionnel.

En guère plus de six mois, nous avons ainsi pu transformer la vie de tout un village. Les jeunes et les moines bouddhistes appréciaient énormément ce genre de travail social. À présent, nous soutenons toujours le développement des villages vietnamiens, en dépit des obstacles que nous oppose le régime actuel.

La compassion et la bonté aimante ne doivent pas rester des notions philosophiques. On peut les vivre dans la réalité du quotidien. Ce travail, c'est la compassion en action.

Le Bouddha lui-même vient nous aider

Nous comptons parmi nos membres un jeune homme du nom de An, qui enseignait la lecture aux enfants et soignait les malades, parfois jusqu'à une heure avancée de la nuit. Il mettait un tel zèle dans son travail qu'un jour, une femme du village lui fit remarquer qu'il devait être bien payé par le gouvernement, pour faire tout cela.

« Je ne suis payé par personne, répondit-il. Je suis bouddhiste. Nous travaillons pour gagner des mérites. »

Gagner des mérites est une formule consacrée, en bouddhisme. Elle s'applique aux laïcs qui offrent leur temps et leur énergie pour contribuer à l'entretien des temples.

« Mais c'est en travaillant au temple, que l'on gagne des mérites, pas ici !

– Ma chère tante, répliqua An, en ces temps de souffrance, c'est ici que nous devons gagner des mérites, et non au temple. Les enfants n'ont personne pour s'occuper d'eux. Se mettre à leur service, c'est servir le Bouddha. »

La femme comprit aussitôt ce que voulait dire An, et nous offrit son soutien le plus sincère. Je repense souvent à la petite phrase de An ; il n'existe aucune définition plus simple et plus limpide du bouddhisme engagé.

À l'École de la jeunesse pour le service social, je ne dispensais pas un enseignement traditionnel. J'apprenais à mes élèves à se comporter sur le terrain, dans le cadre de notre action dans les villages. Je leur apprenais à gagner l'amitié des enfants et des adultes. Il leur fallait d'abord s'assurer la confiance d'une famille et se comporter comme l'un de ses membres, pour s'y intégrer complètement. Une fois intégrés dans une famille respectée de tout le village, ils étaient sous la protection de cette famille, et pouvaient commencer à prendre part à la vie de la communauté.

Nous préférons ne pas distribuer d'argent. Les membres de notre école arrivaient les mains vides. La première chose qu'ils offraient était leur écoute. Lorsqu'ils avaient compris les besoins des villageois, ils leur offraient leur amour et leurs connaissances. Notre ligne de conduite était d'aider les gens à apprendre à se sortir d'affaire. Nous n'apportons notre aide financière qu'une fois que les gens du village avaient acquis les capacités et les compétences nécessaires pour se débrouiller seuls.

Une fois que nos membres avaient réussi à se faire accepter dans une famille, il leur restait encore à gagner le soutien du temple bouddhiste local. La population vietnamienne est en majorité

bouddhiste ; dans chaque village, il y a un temple qui en est le cœur spirituel. Lorsqu'ils avaient le soutien du temple, nos membres ne rencontraient plus d'obstacles. Ils rencontraient le moine responsable pour lui expliquer d'où ils venaient et quelles étaient leurs intentions. Si le moine les acceptait, le succès de leur action dans le village était pratiquement assuré.

La pratique actuelle du bouddhisme engagé

Si vous souhaitez devenir travailleur social, vous pouvez adapter ces principes au contexte particulier de votre propre communauté et de votre pays. Dans un pays majoritairement chrétien, vous pouvez aller voir le pasteur ou le prêtre de votre secteur. Vous pouvez offrir votre aide à la communauté, puis demander au temple ou à la paroisse de vous offrir un abri, à vous et à vos camarades, pour vous permettre d'organiser des cours pour les enfants et les adultes.

Votre expérience de la pratique de la pleine conscience est un point essentiel dont dépend votre capacité à avoir une action juste et à vous engager dans le monde. Où que vous soyez, que ce soit dans une famille d'accueil ou dans une paroisse, vous devez travailler sur vous-même pour devenir un agent de paix et de réconciliation. Vous enseignerez la voie de la pleine conscience sans avoir titre de professeur, et ferez du travail social sans titre de travailleur social. Sans le moindre statut ni le moindre titre, vous n'êtes rien – mais pour ceux qui ont besoin de votre aide, vous pouvez être tout.

Un professeur de mathématiques américain avait participé à plusieurs retraites au Village des Pruniers. C'était un bon enseignant, mais son tempérament irritable lui posait de gros problèmes pendant ses cours. Avant de s'initier à la pratique de la non-violence, il piquait des crises de colère, bombardant de craies les étudiants qui l'agaçaient. Parfois, excédé par leurs erreurs, il notait des remarques assassines en marge de leurs devoirs, telles que « Comment peut-on être aussi bête ? ».

Lorsqu'il a acquis une certaine pratique de la pleine conscience, son attitude a changé du tout au tout. Désormais, il entrait dans sa

salle de cours d'un pas lent et méditatif. Il effaçait le tableau avec les gestes posés et vigilants de la pleine conscience. Estomaqués, ses étudiants ont d'abord cru qu'il était souffrant et lui ont demandé s'il se sentait bien. « Très bien ! leur a-t-il répondu, en souriant. J'essaie simplement de faire chaque chose en pleine conscience. » Il leur a expliqué l'intérêt de cette pratique et a proposé à un élève de se charger de claquer dans ses mains toutes les quinze minutes, pour rappeler à toute la classe de s'arrêter, de sourire et de prendre le temps de respirer en pleine conscience. Ses élèves ont parfaitement compris l'intérêt de cette pratique, et toute l'ambiance de la classe s'en est trouvée transformée. Les élèves aimaient de plus en plus leur professeur de mathématiques. Dans les marges de leurs copies, ils ne trouvaient plus de commentaires désobligeants, mais des remarques positives, telles que « Vous n'avez pas compris ; mes explications ne devaient pas être assez claires. » Ses élèves ont fait de rapides progrès, et ses techniques d'enseignement se sont bientôt répandues dans toute son école. Lorsqu'il a atteint l'âge de la retraite, on lui a demandé de continuer à travailler quelques années de plus.

Il enseigne à présent la pleine conscience – et la pratique dans son enseignement.

Voilà un exemple concret d'une pratique débouchant sur un réel progrès, dans la voie de la paix. Peu à peu, grâce à l'action faite en pleine conscience, nous pouvons nous transformer nous-mêmes, ainsi que notre famille, notre école, notre lieu de travail, notre quartier, notre municipalité, le gouvernement de notre pays, puis l'humanité tout entière. Que vous soyez enseignant, parent, journaliste, thérapeute ou écrivain, vous pouvez mettre vos talents au service d'une telle transformation. L'idéal serait de pratiquer la méditation de façon collective, car l'examen de notre situation à l'aide de la vision profonde n'est plus un problème individuel. Nous devons à présent réunir nos points de vue individuels en une sagesse collective.

Une armée non-violente

Pendant la guerre du Vietnam, les membres de l'École de la jeunesse pour le service social devaient souvent intervenir sur des sites dangereux. Surprises de la facilité avec laquelle nous avons gagné la confiance de la population, les deux parties en présence nous accusaient de travailler pour l'adversaire, et cherchaient à nous éliminer. Les deux camps nous craignaient, nous soupçonnant, bien à tort, d'avoir des visées politiques. En temps de guerre, les praticiens de la paix ne prennent parti pour aucun camp. Au contraire, ils prônent la réconciliation et tentent de rétablir la communication entre les forces en présence. C'est une position délicate et dangereuse. Bien que nous fussions motivés par notre seule *bodhicitta*, l'esprit d'amour, les combattants des deux camps ne nous comprenaient pas. Cette incompréhension a coûté la vie à un grand nombre d'entre nous.

Car le véritable assassin était bien l'incompréhension. Nous étions une armée non-violente, avec pour seules armes notre amour et notre désir de secourir les victimes. Mais comme dans les autres armées, la guerre a fait de nombreux morts et de nombreux blessés dans nos rangs. Frère Nhat Tri fut abattu avec sept autres de nos camarades, tandis qu'ils se rendaient dans un village retiré. Ils étaient tous mes fils et mes filles. J'étais dans la position d'un père qui aurait perdu d'un coup huit de ses enfants. Ma souffrance fut accablante et on peut en déceler les traces dans nombre de mes poèmes.

J'ai écrit ce poème en 1965, pour les jeunes gens de notre école qui risquaient chaque jour leur vie pendant la guerre, en leur recommandant de se préparer à mourir sans haine. Plusieurs avaient déjà été victimes d'une mort violente et je tenais à mettre en garde leurs camarades contre la haine. Nos véritables ennemis sont notre colère, notre haine, notre avidité, notre fanatisme et notre tendance à l'exclusion, leur disais-je. Si vous succomez à la violence, méditez sur la compassion pour pardonner à ceux qui vous tuent. Si vous mourez en réalisant ce stade de compassion, vous serez vraiment des enfants de l'Éveillé. Si vous pouvez encore sourire et pardonner, même en mourant dans la honte, la violence et l'oppression, votre pouvoir est immense.

En relisant les vers de ce poème, j'ai tout à coup compris le passage du « Sutra du Diamant » qui parle de *ksanti*, l'acceptation ou la tolérance.

*Ton courage intact, tes yeux doux
Et limpides
(même si nul ne les voit),
De ton sourire
Éclora une fleur.
Et tous ceux qui t'aiment
Pourront te contempler
Par-delà les dix mille mondes de la naissance et de la mort.*

Quand on meurt dans l'esprit de compassion, on devient une torche qui éclaire le chemin.

RECOMMANDATION

*Promets-le-moi,
N'attends pas à demain,
Promets-le-moi en cet instant,
Tandis que le soleil est au plus haut
À son zénith exactement,
Promets-le-moi :*

*Même
S'ils te jettent à terre
Et t'écrasent de haine et de violence
Même s'ils te déchirent et te piétinent
Comme un ver
Même s'ils t'arrachent tes membres et tes entrailles
Souviens-toi, mon frère,*

*Souviens-toi
Que l'homme n'est pas notre ennemi.*

*La seule chose qui soit digne de toi
Est la compassion
Invincible, infinie, inconditionnelle.
Jamais la haine ne te laissera affronter
La bête en l'homme.
Un jour, lorsque tu affronteras cette bête, seul,
Avec ton courage intact, et la douceur de tes yeux
Limpides
(même si nul ne les voit),
De ton sourire éclora une fleur.
Et tous ceux qui t'aiment
Pourront te contempler
Par-delà les dix mille mondes de la naissance et de la mort.*

*À nouveau seul,
La tête courbée, je reprendrai ma route,
Avec la certitude que l'amour est devenu éternel.
Et sur cette longue route si dure
Le soleil et la lune
Continueront de briller.*

La tragédie de l'incompréhension s'est maintes fois reproduite. Une nuit, un commando en armes pénétra dans l'enceinte de l'école et jeta des grenades dans les dortoirs, tuant deux de nos membres, deux jeunes femmes et blessant grièvement une troisième qui fut atteinte de trois cents éclats d'obus. Elle faillit mourir la nuit même, des suites d'une hémorragie massive. L'hôpital se trouvait à quatre heures de route et n'avait pas de centre de transfusion. Masako

Yamanouchi, un bénévole japonais qui travaillait avec nous, a sauvé la vie de la jeune blessée, en lui donnant son sang. Par la suite et pendant plusieurs années, elle dut subir de nombreuses interventions, tant au Vietnam qu'au Japon, et porte encore en elle plus d'une centaine d'éclats d'obus.

Une nuit, en 1966, un groupe d'hommes armés arrivèrent dans un village où travaillaient six de nos camarades. Pénétrant dans leur maison, ils les réveillèrent, leur lièrent les mains et les forcèrent à se mettre en marche vers la rivière. Ils leur parlaient néanmoins sans dureté. Sur la rive du fleuve, ils leur demandèrent s'ils appartenaient bien à l'École de la jeunesse pour le service social. Ils répondirent que oui. Les hommes leur posèrent une seconde fois la question, par acquit de conscience, et dirent à nos amis : « À notre grand regret, nous allons devoir vous exécuter... » – avant de les passer par les armes, tous les six, sur la berge. L'ordre venait de leur supérieur qui voyait en nous des ennemis. Ils avaient pour mission de tuer tous les membres de notre école, parce que nous osions travailler dans les villages.

Ces hommes pensaient avoir exécuté tout le groupe, mais il restait un survivant. Le lendemain, sœur Chan Khong, qui était à l'époque mon élève et devait devenir plus tard l'une des cofondatrices du Village des Pruniers, arriva avec une poignée de nos camarades et ils emmenèrent le survivant à l'hôpital, où il leur raconta ce qui s'était passé.

Nous étions venus avec les intentions les plus pures, mais ils nous ont pris pour des ennemis. Nous voulions apporter notre amour et notre aide, sans aucune ambition politique, mais nous avons été victimes de la suspicion et de la violence.

À la date de ces événements, je me trouvais à Paris où je me préparais à donner une série de conférences en France, aux USA, en Australie, en Nouvelle-Zélande, aux Philippines et au Japon. Le soir où j'ai appris la nouvelle de la mort de mes cinq élèves, j'ai été incapable de pleurer. J'ai mis plusieurs mois à y parvenir. Ceux-là aussi étaient mes enfants. Ils avaient reçu mon enseignement sur le bouddhisme engagé et nous avaient rejoints pour nous prêter main-forte. Et voilà qu'ils étaient morts. Ce fut une terrible épreuve, tant

pour moi-même que pour tout notre groupe. Je dus pratiquer assidûment et transformer mon chagrin, avant même de pouvoir l'exprimer. Ce n'est que plusieurs mois plus tard, à New York, après avoir terminé la pièce *Le Retour n'est que le prolongement du voyage*, que je pus enfin verser des larmes – et en pleurant, je sentis enfin ma souffrance se calmer.

Après chaque raid meurtrier, sœur Chan Khong et les autres responsables de l'École organisaient des funérailles, au cours desquelles ils lisaient un texte expliquant nos intentions. Notre but était d'apporter notre aide aux victimes, et non de haïr ni de tuer quiconque. « Chers amis, vous vous êtes mépris sur nos intentions et c'est pourquoi vous nous avez tués. Nous ne cherchons pas à nuire à quiconque. Nous voulons seulement venir en aide aux victimes. » Et il n'y avait ni haine ni amertume dans ces déclarations.

Parfois, pendant les bombardements des villages, nos camarades craignaient pour leur vie et voulaient prendre la fuite. Mais je leur demandais de ne pas abandonner les paysans qui, contrairement à eux, n'avaient nulle part où fuir. Nos camarades restaient donc, pour aider à reconstruire les villages bombardés. Et si les mêmes villages étaient à nouveau détruits, nous les reconstruisions, une fois de plus. La reconstruction des maisons était importante, mais notre soutien psychologique l'était plus encore, pour aider les villageois à garder courage.

Durant cette période marquée par les catastrophes, j'étais revenu à Paris, mais je restais constamment en contact avec nos amis et nos collègues de l'École de la jeunesse pour le service social, qui étaient aux prises avec de grandes difficultés sur le terrain, au Vietnam. Néanmoins, je n'ai jamais perdu confiance. Je savais qu'ils tiendraient bon. En fait, nous résistions mieux à la souffrance que les gens qui tentaient de nous éliminer, car nous nous en remettions à l'esprit d'ouverture, d'amour et de compassion. Notre persévérance et notre constance à réagir à chaque offensive dans un esprit d'amour et de pleine conscience durent finir par ébranler nos persécuteurs qui renoncèrent à nous supprimer physiquement. Nos paroles bienveillantes avaient fini par leur démontrer que nous n'étions pas leurs ennemis.

La compassion est la meilleure des protections

Dans un conflit, pour comprendre les deux parties en présence, et pour savoir ce qu'il faut ou ne faut pas faire, nous devons avoir totalement confiance en nos propres convictions, en notre propre expérience et en notre capacité à distinguer les perceptions justes des perceptions erronées. Cette force provient de la vision profonde, de la compassion et d'une pratique sans faille. Les responsables de l'information et les pouvoirs politiques peuvent tenter de faire pression sur nous. Les partis et les responsables politiques s'efforcent toujours de nous rallier à leurs vues, et d'influer sur notre façon de voir et de penser. Nous devons nous enraciner solidement en nous-mêmes, dans notre pratique et dans notre vision profonde, pour ne pas nous laisser fourvoyer. Si nous ne préservons pas notre stabilité et notre clarté d'esprit, nous devenons facilement influençables. N'oubliez jamais que l'action juste ne peut naître que de la compréhension juste et que, pour bien comprendre, nous devons pratiquer l'écoute profonde. Souvenez-vous-en, et vous deviendrez des bodhisattvas de la paix et de la réconciliation.

5.

La réconciliation

Pratiques de paix pour les individus et les couples

Le roi Bimbisara, souverain de l'un des royaumes qui constituaient autrefois l'Inde, était l'un des plus proches disciples du Bouddha. Un jour, un moine vint avertir le Bouddha que le roi Bimbisara avait été jeté en prison, après avoir abdiqué en faveur de son fils, le prince Ajatasattu.

La reine Videhi, épouse du roi, vint voir le Bouddha et lui apprit qu'un mois plus tôt, les gardes du palais avaient surpris le prince alors qu'il s'apprêtait à pénétrer dans la chambre de son père en pleine nuit. Alarmés par sa conduite, ils l'avaient fouillé et avaient découvert l'épée qu'il cachait sous sa robe. Ils l'avaient arrêté et l'avaient amené devant son père. Regardant son fils droit dans les yeux, le roi lui demanda : « Ajatasattu, pourquoi venais-tu dans ma chambre armé de cette épée ?

— J'avais décidé de vous tuer, répondit Ajatasattu.

— Mais pourquoi ?

— Parce que je veux régner à votre place.

— Pourquoi me tuer, pour prendre mon trône ? Tu n'avais qu'à me le demander, et j'aurais aussitôt abdiqué.

— Je pensais que vous refuseriez. Je me suis gravement trompé et vous supplie de me pardonner. »

En dépit de l'heure tardive, le roi fit appeler ses deux plus proches conseillers. Le premier déclara qu'une tentative d'assassinat sur la personne du roi était un crime passible de la peine capitale, et que l'on devait condamner le prince.

« Impossible, répliqua le roi. Ajatasattu est mon fils. Je ne peux le faire décapiter.

— Votre compassion est sans égale, Votre Majesté ! fit le second conseiller. On voit que vous êtes un digne disciple du seigneur Bouddha. Mais en ce cas, comment proposez-vous de conclure cette affaire ? »

Le roi répondit : « Demain, j'annoncerai à mon peuple que j'abdique en faveur de mon fils. Son couronnement pourra être célébré dans dix jours.

— Laissez-vous son crime impuni ?

— Je lui pardonne, en espérant que cette leçon portera ses fruits. »

Mais deux jours après que le roi eut annoncé sa décision d'abdiquer, le prince fit mettre son père aux arrêts. « Le roi est en danger, poursuivit la reine, pour le Bouddha. Ajatasattu projette de le laisser mourir de faim. Il m'interdit d'apporter la moindre nourriture à son père. »

Elle raconta au Bouddha qu'elle était allée voir le roi et que, comme elle avait les larmes aux yeux, Bimbisara l'avait consolée. Il l'avait assurée qu'il n'avait aucune haine envers son fils, et qu'il préférerait souffrir de la faim que de plonger son pays dans la guerre civile.

Le Bouddha garda le silence, tandis que la reine éclatait en sanglots. Au bout d'un long moment, il s'informa de l'état de santé du roi, tant au plan physique que spirituel. La reine répondit qu'en dépit de son affaiblissement, le roi avait conservé tout son courage et sa vigueur d'esprit. Il n'exprimait ni haine ni regret. Il gardait le sourire et conversait avec ses visiteurs, comme si rien n'était arrivé. Il consacrait son temps à la méditation. Sa cellule comprenait un

long couloir où il pouvait pratiquer la méditation en marchant, et une fenêtre donnant sur le pic du Vautour, qu'il contemplait longuement, chaque jour, pendant sa méditation assise.

Au bout de plusieurs semaines, le Bouddha apprit que Bimbisara était mort de faim.

Quelques mois après la mort du roi, les armées d'Ajatasattu envahirent l'un des territoires de Pensadadi, frère de la reine. La guerre fit rage pendant six longs mois, semant la mort et la destruction dans les deux camps, mais les armées du roi Pasendadi finirent par l'emporter. Ajatasattu fut fait prisonnier.

Pasendadi vint rendre visite au Bouddha et lui décrivit les terribles ravages qu'avait faits la guerre. « Seigneur Bouddha, le roi Ajatasattu a usurpé le trône de son propre père après l'avoir tué, puis il a attaqué mon pays. Mais c'est mon neveu. Je ne peux le tuer et il me répugne de le jeter en prison. Je vous prie de me conseiller sur le parti que je dois prendre. »

Le Bouddha répondit : « Votre Majesté, vous êtes entouré d'amis et de conseillers droits et fidèles. Il n'est donc pas surprenant que la victoire vous soit revenue, alors qu'Ajatasattu est entouré de coquins, ce qui explique son échec. Je vous suggère de le traiter avec tout le respect dû à un roi. Prenez aussi le temps de lui prodiguer vos conseils, puisque vous êtes son oncle. Rappelez-lui instamment qu'il est essentiel de s'entourer d'amis et de ministres loyaux. Après quoi, vous pourrez le renvoyer dans son royaume. La paix dépend de l'habileté avec laquelle vous réglerez cette affaire. »

Peu après, le roi Ajatasattu fut libéré et put regagner son royaume. Dans l'espoir que l'amour guérirait les blessures de la haine, Pasendadi lui donna en mariage sa propre fille, la princesse Varaja, faisant ainsi de lui son beau-fils. Puis Pasendadi suivit diligemment la voie que lui avait conseillée le Bouddha. En guise de cadeau de mariage, il rendit à Ajatasattu la province qu'il avait conquise pendant la guerre.

Mais à peine eut-il regagné son palais, qu'Ajatasattu fut pris d'une étrange langueur. Son esprit, hanté par la mort de son père, ne pouvait plus trouver le repos. Ses nerfs étaient constamment à vif et la nuit, il craignait de s'endormir, à cause des affreux cauchemars

qui l'assaillaient dès qu'il fermait les yeux. Pendant trois ans, d'innombrables médecins et prêtres se succédèrent à son chevet, mais son état ne faisait qu'empirer. Un jour que le roi dînait en compagnie de son épouse, de leur fils Udayibhadda et de la reine mère, le jeune prince, qui était un enfant gâté, exigea que son chien soit admis à manger à leur table. C'était un grave manquement à l'étiquette du palais, mais le roi était incapable de refuser quoi que ce fût à son fils. Il l'autorisa donc à manger près de son chien. Quelque peu embarrassé, le roi dit à la reine mère : « Il n'est pas très agréable de dîner avec un chien à notre table, n'est-ce pas ? Mais que puis-je faire d'autre ?

— C'est parce que vous aimez votre fils, que vous lui avez passé ce caprice, répondit la reine Videhi. Cela n'a rien d'exceptionnel. Auriez-vous oublié ce qu'a fait votre père, par amour pour vous, un jour que vous souffriez d'un abcès au doigt ? »

Comme Ajatasattu ne s'en souvenait pas, la reine le lui rappela : « Du temps où vous n'étiez qu'un tout petit garçon, votre doigt s'est infecté et s'est mis à enfler. Un gros abcès s'était formé sous votre ongle. Vous aviez si mal que vous ne cessiez de pleurer, jour et nuit. Mortellement inquiet, votre père ne trouvait plus le sommeil. Il vous fit venir près de lui, sur son oreiller, et mit votre doigt dans sa bouche, en suçant l'abcès pour vous soulager. Il persévéra ainsi pendant quatre jours et quatre nuits, jusqu'à ce que l'abcès crève, et il ne craignit pas de sucer le pus. Il ne voulait pas ôter votre doigt de sa bouche, ne fût-ce que le temps de cracher, de peur d'aviver votre souffrance. Il a avalé le pus, sans cesser de vous sucer le doigt. Voilà jusqu'où allait son amour pour vous. »

Le roi se prit la tête entre les mains et sortit précipitamment de la pièce. À partir de ce jour, il perdit ce qui lui restait de santé mentale. On appela Jivaka, un médecin renommé, qui écouta sans mot dire le récit du roi. Ajatasattu finit par lui demander : « Eh bien, Jivaka, qu'en dis-tu ?

— Seul le Bouddha pourrait vous aider à surmonter la souffrance qui vous serre le cœur. Allez prendre conseil auprès de lui. »

Le roi garda longtemps le silence, puis il murmura : « Mais il doit me haïr...

— Le Bouddha ne hait personne, répliqua Jivaka. C'était le maître de votre père, ainsi que son meilleur ami. Allez le voir. C'est comme si vous alliez voir votre père. Lui seul pourra vous rendre la paix. Mon savoir n'est rien, comparé au sien. »

Le roi accepta et il fut convenu qu'il rencontrerait le Bouddha dans sa salle de méditation. Une nuit où la lune brillait, le roi se mit en chemin à dos d'éléphant, accompagné d'une cour nombreuse. Lorsqu'il arriva en vue du lieu du rendez-vous, tout était silencieux et calme. Jivaka lui avait dit que le Bouddha serait entouré d'un millier de moines. S'il en était ainsi, songea Ajatasattu, comment ces lieux pouvaient-ils être si calmes ? Était-ce un piège ? Se tournant vers Jivaka, il lui demanda si on lui avait tendu une embuscade, pour venger le meurtre de son père.

Jivaka éclata de rire et, pointant le doigt sur la salle de méditation, dont les fenêtres étaient illuminées, il l'assura que le Bouddha s'y trouvait bien, avec tous ses moines.

Le roi descendit de son éléphant et pénétra dans la grande salle, suivi de sa famille et de toute sa suite. Jivaka lui présenta un homme assis sur une estrade, adossé à un pilier. « Voici le Bouddha », lui dit-il.

Le roi était profondément impressionné par la qualité du silence qui régnait aux alentours. Un millier de moines étaient assis autour du Bouddha, dans un calme parfait. On n'entendait pas un bruissement d'étoffe.

Le Bouddha invita Ajatasattu à s'asseoir à ses côtés. Le roi s'inclina et prit la parole : « Seigneur, je me rappelle vous avoir entendu dans mon palais, lorsque j'étais enfant. Ce soir, j'ai une question à vous poser. Quel genre de fruits nous offre la vie spirituelle, que l'on voie vos disciples quitter leur maison par centaines, voire par milliers, pour venir les récolter ? »

Le Bouddha lui demanda s'il avait déjà posé cette question à d'autres maîtres, et le roi lui répondit que oui, et plus d'une fois, mais qu'aucun ne lui avait jamais fourni de réponse satisfaisante.

Le Bouddha repartit : « Votre Majesté, je vais vous dire quel genre de fruits peuvent être récoltés grâce à cet enseignement. Ils sont de

deux sortes : ceux que l'on peut savourer dès à présent, et ceux que l'on pourra cueillir dans l'avenir. Ne cherchez aucune explication compliquée ou obscure. Il vous suffit d'ouvrir les yeux, et vous verrez ces fruits aussi clairement qu'une mangue que vous tiendriez dans la main.

« Considérez ceci : un moine observe une série de pratiques qui lui permettent de demeurer l'esprit en paix, dans le calme. Les gens qui n'observent pas ces pratiques se fourvoient aisément. Ils commettent des crimes tels que le mensonge, l'abus de boisson, l'adultère, le vol voire le meurtre, ce qui leur vaut de cruels châtiments, pour leur corps comme pour leur esprit. Ces pratiques nous aident à prévenir de telles erreurs et nous assurent de garder notre tranquillité d'esprit.

« Votre Majesté, un moine ne possède presque rien et n'est donc pas tourmenté par la crainte de perdre ses quelques biens. Il ne craint pas les voleurs, et peut dormir seul, en paix, sous un arbre de la forêt, libre de tout souci. Être délivré de la crainte est en soi une grande source de bonheur. Un moine ne court pas après la gloire ou la richesse. Il ne prend que ce dont il a besoin et demeure libre de tout attachement. Vivre dans un tel détachement, hors d'atteinte du désir, est en soi un grand bonheur. Voilà un autre fruit de la pratique spirituelle, que l'on peut savourer sur-le-champ, à l'instant même.

« Si vous aviez appris à pratiquer la pleine conscience du souffle et la méditation, vous pourriez goûter au bonheur de ceux qui suivent la voie. C'est le bonheur qu'apporte la méditation. Grâce à la méditation, nous pouvons utiliser la conscience du souffle comme une source de joie, qui nourrit notre corps comme notre esprit et nous permet de progresser sur la voie de l'éveil. La joie de la méditation imprègne l'esprit et le corps, guérit tout chagrin, toute crainte, toute détresse et permet à celui qui la pratique d'expérimenter les merveilles de la vie. Grâce à la méditation, on peut couper les liens qui entravent la plupart des gens – les liens de l'avidité, de la haine, du désir, de la paresse, du doute, des idées fausses que l'on a sur soi, des vues extrêmes, des vues biaisées et erronées. Cette libération est un grand bonheur et c'est l'un des plus

beaux fruits de la pratique spirituelle. Il peut être récolté dès à présent, dès cette vie.

« Grâce à sa compréhension de ces choses, le pratiquant n'a plus besoin de s'inquiéter ni d'avoir peur. Ayant solidement établi sa paix intérieure, il peut aider les autres à se libérer de l'illusion, du désir, de la haine et de l'ignorance. Un moine ne prend pas parti dans la politique, mais contribue à construire une société plus joyeuse, plus droite et plus paisible. Les fruits de sa pratique spirituelle ne sont donc pas réservés à son seul bénéficiaire. Ils constituent l'héritage de toute l'humanité et du monde entier. »

Le roi se leva et joignit les mains dans une attitude de profond respect. « Ô maître sublime ! dit-il, avec ces mots tout simples, vous avez reconstruit ce qui était en ruine, dévoilé ce qui était caché, montré la voie à celui qui errait et fait briller la lumière dans les ténèbres. Je vous supplie de m'accepter au nombre de vos disciples, comme vous avez accepté mes parents par le passé. »

Le Bouddha l'accueillit d'un signe de tête.

Par la suite, le roi rendit souvent visite au Bouddha et à chacune de leurs rencontres, le Bouddha traitait Ajatasattu comme s'il avait été son propre fils, ce qui amena le roi à ouvrir son cœur et à confesser ses crimes passés. La nuit qui suivit leur premier entretien, Ajatasattu vit en rêve son père qui lui souriait, et se sentit renaître. Son cœur en fut transformé.

REPARTIR DE ZÉRO : LA PRATIQUE DE LA RÉCONCILIATION ET DE LA RÉGÉNÉRATION

Tous les humains commettent des erreurs. Nos pensées, nos paroles et nos actions malheureuses provoquent des effets néfastes pour nous-mêmes et pour notre entourage. Souvent, lorsque nous blessons les autres ou lorsqu'ils nous blessent, notre orgueil nous empêche de faire l'effort de nous réconcilier, et de faire prendre un nouveau départ à notre relation. Sans réconciliation, nous ne

pouvons approfondir notre compréhension et nous ne pouvons provoquer que d'autres souffrances.

Notre pratique consiste donc à régénérer notre relation de façon régulière. Chaque semaine, nous trouvons le temps d'aller au cinéma, au concert, de faire les courses, etc. Mais nous prenons rarement le temps de régénérer nos relations avec nos proches, les membres de notre famille, nos amis ou nos collègues.

La pratique du Nouveau Départ est une pratique de réconciliation, entre deux personnes ou davantage. L'une d'elles prend la parole et les autres l'écoutent du fond du cœur, sans l'interrompre, pour lui permettre de parler à cœur ouvert.

Ce nouveau départ se fait en trois étapes : exprimer sa reconnaissance pour ce que l'on apprécie ; exprimer ses regrets ; puis sa souffrance et ses difficultés. Lors de la première étape, dire ce que l'on apprécie, il s'agit de reconnaître les qualités positives de l'autre. Chacun d'entre nous renferme à la fois des graines positives et négatives. Exprimer notre appréciation des qualités positives d'autrui, c'est lui donner la possibilité de les reconnaître en lui – tout en nourrissant ces mêmes qualités en nous-mêmes. Imaginons par exemple que votre fils soit un enfant agréable et travailleur, studieux à l'école et serviable à la maison. Mais de temps en temps, comme tout le monde, il commet une erreur. Si vous le réprimandez sévèrement, sans lui avoir auparavant dit combien vous appréciez sa gentillesse et sa bonne volonté, il n'entendra que des reproches et du blâme, lorsque vous le reprendrez. Et à la longue, votre relation en souffrira. Pour améliorer ce genre de situation, nous pratiquons l'échange d'appréciations. Quand un enfant travaille bien à l'école, on le félicite. Il faut en faire autant avec notre conjoint, nos amis et les autres personnes de notre entourage. En toute occasion, nous pouvons les complimenter et leur dire à quel point nous les apprécions.

La deuxième étape est l'expression du regret. Nous en profitons pour faire part à l'autre de nos regrets pour tout ce qui a pu le blesser dans nos paroles ou nos actions. Cela requiert de l'humilité et la ferme résolution de lâcher prise, en nous libérant de notre orgueil et de notre douleur.

La troisième étape du Nouveau Départ consiste à exprimer notre souffrance en pleine conscience, par des paroles bienveillantes, sans aucune nuance de blâme ou de critique. Il s'agit de parler de telle sorte que l'autre personne pourra se mettre à l'écoute de ce que nous lui disons et l'entendre pleinement. Si nous commençons par lui asséner des reproches et des critiques, son cœur se fermera et elle ne pourra plus nous entendre. Nous demandons à l'autre de nous aider à comprendre pourquoi il a prononcé ces paroles ou commis ces actes qui nous ont fait tant souffrir. Peut-être plus tard pourra-t-il nous faire part de ses raisons, pour que nous puissions mieux le comprendre ? Si de fortes émotions se manifestent en vous pendant que vous exprimez votre souffrance, il suffit de vous interrompre un moment et de revenir à votre souffle, jusqu'à ce que vos émotions se calment. Votre interlocuteur peut vous aider en suivant sa propre respiration, jusqu'à ce que vous ayez retrouvé votre calme.

Vous pouvez pratiquer régulièrement le Nouveau Départ avec votre conjoint, les membres de votre famille ou vos collègues. Cet exercice vous permettra de prévenir l'accumulation de petits griefs et de les résoudre au fur et à mesure, tout en cultivant votre vigilance et votre appréciation des éléments positifs que ceux que vous aimez apportent à votre vie. Avec un peu de compréhension, tout redevient possible.

Un pense-bête

Quand on est en proie à la colère, on n'a plus toute sa lucidité. En de tels moments, si vous ne savez pas vous protéger et protéger les autres par la pratique de la pleine conscience, vous risquez de dire et de faire des choses que vous regretterez par la suite. De même, lorsqu'on souffre, et qu'on est aux prises avec des sentiments douloureux, on n'est pas pleinement lucide. On a parfois tendance à blâmer et à condamner la personne qui nous paraît être à l'origine de notre souffrance.

Mais il y a certainement des moments où vous êtes calme et lucide. Profitez-en pour rédiger un message de paix. « Chéri(e), je

souffre et je veux que tu le saches. » Écrivez ces mots sur un papier que vous laisserez dans votre portefeuille. Vous souffrez, vous êtes blessé, mais l'orgueil vous empêche d'en faire part à votre ami(e). Vous pourriez aussi aller vous enfermer dans votre chambre, en vous disant : « Je n'ai pas besoin de toi. Pourquoi aurais-je besoin de toi ? Je vais très bien ! Laisse-moi tranquille. » Mais si vous avez préparé votre message de paix, « Chéri(e), je souffre et je veux que tu le saches », vous n'avez plus qu'à le sortir de votre portefeuille et à le lire, ou à le remettre à la personne aimée. Ce message vous permet de reconnaître votre souffrance et de laisser la porte ouverte à la communication, à la paix et à la réconciliation.

Vous pouvez écrire sur un autre papier : « Chéri(e), j'essaie de faire de mon mieux. Aide-moi. » Et quand vous sentez l'agacement ou la colère monter en vous, vous pouvez sortir votre papier et le lire, pour vous-même et pour la personne qui a déclenché votre colère.

Son sens profond est : « Je suis conscient de ma colère. Je fais de mon mieux pour revenir à ma pratique, pour me calmer, pour me contenir et établir le contact avec les racines de ma colère. Je ne veux ni parler ni agir sous l'emprise de l'irritation. J'ai besoin de toi, de ton soutien. » C'est un message d'amour. Un message de paix.

Ces méthodes sont toutes simples, mais même si on les connaît, il peut arriver qu'on oublie de les appliquer. Imaginons par exemple que vous ayez des relations un peu tendues avec votre mère. À un moment où vous vous sentez parfaitement lucide et calme, vous pouvez écrire pour vous-même ce message de paix : « Ma mère est une bonne personne. Elle est capable de compassion et d'amour, mais elle peut aussi être de mauvaise humeur, et devenir difficile à supporter. Dans ces moments-là, au lieu de la détester ou d'essayer de contre-attaquer, je dois lui venir en aide. » Toute fille, tout fils, tout conjoint peut conserver un tel message de paix dans son portefeuille, en prévision des moments difficiles. Ce « pense-bête » de paix peut jouer le rôle d'une cloche ou d'un signal pour revenir à la pleine conscience. Il nous rappellera de garder notre cœur ouvert à l'amour, pour nous aider à résister à l'envie de riposter par des

reproches, des remarques blessantes ou des actes dictés par la colère.

S'il vous arrive d'être trop dur avec votre enfant, vous pouvez rédiger un message similaire que vous lui remettrez : « Mon chéri, je ne veux surtout pas te faire souffrir, mais à certains moments, je ne suis pas en pleine possession de mes moyens. Il doit être bien difficile de me supporter. Je te demande donc d'être compréhensif et patient, et de ne pas me détester, mais au contraire, de me venir en aide. » Nous pouvons tous profiter des moments où nous avons l'esprit calme et clair pour écrire de tels messages, en les adaptant à notre situation. Nous traversons tous des périodes où nous manifestons les graines de l'éveil et les fleurs de la compassion. Ce n'est pas parce qu'il s'agit de votre fils ou de votre fille que vous pouvez vous passer de ce genre de pratique. Personne n'est au-dessus de ces exercices. Ces mots que vous aurez fixés par écrit seront l'expression de votre amour, de votre sollicitude la plus profonde. C'est la voix du Bouddha ou de Dieu lui-même, qui vous dicte ces messages de paix.

Vous donnez le meilleur de vous-même, en écrivant de tels messages. Lorsque vous êtes en colère ou que vous faites preuve d'étroitesse d'esprit, si votre enfant ou votre conjoint est un peu avancé dans sa pratique de la pleine conscience, il (ou elle) prendra votre message et lira ces lignes que vous avez écrites pour lui. Et le voyant faire, vous saurez qu'il revient à sa pratique, et vous aussi, vous prendrez le temps de vous arrêter, pour redevenir présent à vous-même et aux racines de vos émotions. Vous reviendrez donc ensemble à votre pratique commune, entre conjoints, ou entre parents et enfants. Cette méthode peut aussi s'appliquer entre amis ou entre collègues. Lorsqu'on adopte une telle démarche, face à un conflit, c'est réellement une victoire, et non seulement pour vous, mais pour tous.

L'autel familial

Dans la société actuelle, personne n'est à l'abri de la solitude. Même ceux qui vivent en couple ou font partie d'une famille étendue

peuvent en souffrir, s'ils ne confient pas ce qu'ils ont dans le cœur à ceux qui les aiment. Il est important de créer des occasions où la famille peut se réunir et lutter contre l'isolement du monde moderne. Revenir à nos liens familiaux, à nos traditions, à notre passé, c'est renforcer nos racines.

Chaque foyer vietnamien possède un petit autel dédié aux ancêtres. Le jour anniversaire des principaux événements tels que la mort du père ou de la mère, toute la famille se réunit dans la maison de l'aîné. Cette tradition est restée vivace au Vietnam et tout le monde y participe, même les enfants. C'est une précieuse occasion de se réunir, de passer du temps les uns avec les autres, de partager la joie d'un bon repas, de se souvenir de nos disparus.

Pour les Occidentaux, il serait tout aussi utile, et tout aussi agréable de pratiquer un tel retour aux sources, pour se souvenir de nos ancêtres et recevoir leur soutien. Si l'autel familial paraît un peu trop exotique, on peut le remplacer par des photos ou par un arbre généalogique faisant apparaître les différentes générations. Pour célébrer nos défunts, nous pouvons mettre un bouquet ou des messages près de leurs photos. Lors des réunions de famille, pour l'anniversaire de la mort de votre grand-mère ou d'autres événements, vous pouvez évoquer les qualités de votre aïeule et ses bonnes actions : elle était bonne et compréhensive pour tous ; grand-père était généreux et venait en aide à une foule de gens ; papa était honnête et travailleur. Il s'est beaucoup sacrifié pour aider ses enfants et ses parents. En vous remémorant les qualités de vos parents et de vos aïeux, vous vous nourrirez, vous et vos enfants, car vous prendrez conscience que ces qualités existent aussi en vous-mêmes. Rétablir ainsi le contact avec nos ancêtres nous donne force et courage, face aux problèmes de la vie.

S'ENRACINER

Au Village des Pruniers, nous pratiquons régulièrement les Cinq Saluts à la Terre pour rétablir le contact avec nos ancêtres biologiques et spirituels. Nous retournons à la source de leurs

forces, en leur demandant de nous protéger et de nous guider. Cette pratique nous permet de nous sentir mieux enracinés, tout en transformant nos sentiments de solitude. Nous l'accomplissons en général une fois par semaine, pour renforcer et nourrir notre stabilité.

Les Cinq Saluts à la Terre

1. Avec gratitude, je m'incline devant mes ancêtres de toutes les générations de ma lignée biologique.

(La cloche sonne, on s'incline en touchant la terre.)

Je vois ma mère et mon père dont le sang et la vitalité circulent dans mes propres veines et nourrissent chacune de mes cellules. Au-delà d'eux, je vois mes quatre grands-parents. Leurs espoirs, leurs expériences et leur sagesse ont été transmis d'âge en âge par d'innombrables générations. Je porte en moi la vie, le sang, l'expérience, la sagesse, les peines et les joies de toutes ces générations ; leur souffrance ainsi que tous les éléments qui doivent être transformés et dont la transformation fait l'objet de ma pratique. J'ouvre mon cœur, ma chair et mes os à l'énergie de pleine conscience, à l'amour et à l'expérience qui me sont transmis par tous mes ancêtres. Je vois mes racines en ma mère et mon père, en mes grands-parents et en tous mes ancêtres. Je sais que je ne suis que le prolongement de cette lignée ancestrale. Je vous demande protection, soutien et énergie. Je sais que là où sont les enfants et petits-enfants, leurs aïeux y sont aussi ; et que les parents aiment et soutiennent toujours leurs enfants, même s'ils ont leurs propres difficultés et ne sont pas toujours capables de leur exprimer leur amour. Je sais que mes aïeux ont tenté de construire un mode de vie fondé sur la gratitude, la joie, la confiance, le respect et la bonté aimante. En tant que prolongement de mes ancêtres, je m'incline profondément en laissant leur énergie se répandre en moi, et je leur demande force, soutien et protection.

(Trois respirations)

(La cloche sonne – on se relève.)

2. Avec gratitude, je m'incline devant toutes les générations de mes ancêtres spirituels.

(La cloche sonne, on s'incline en touchant la terre.)

Je vois en moi mes maîtres, ceux qui m'ont montré la voie de l'amour et de la compréhension, et qui m'ont appris à respirer, à sourire, à pardonner et à vivre profondément le moment présent. À travers eux, je vois tous les maîtres d'innombrables générations et traditions, depuis les fondateurs de ma famille spirituelle, qui ont vécu voilà plusieurs millénaires. Je considère le Bouddha, le Christ, ou les patriarches et matriarches comme mes maîtres, et aussi comme mes ancêtres spirituels. Je sais que leur énergie et celle de nombreuses générations d'enseignants m'ont imprégné et m'apportent paix, joie, compréhension, et bonté aimante. J'ai conscience des profondes transformations que l'énergie de ces maîtres a induites dans le monde. Sans tous ces précurseurs spirituels, je ne connaîtrais pas cette pratique qui me permet de faire régner la paix et la joie dans ma vie, dans celle de ma famille et de la société. J'ouvre mon cœur et mon corps à l'énergie de compréhension, de bonté aimante et de protection qui me vient des Éveillés, de leur enseignement et de la communauté de pratique qui s'est perpétuée de génération en génération. Je suis leur prolongement. Je demande à ces ancêtres spirituels de me transmettre leur source infinie d'énergie, de paix, de stabilité, de compréhension et d'amour. Je fais vœu de transformer, par ma pratique, ma souffrance et celle du monde, et de transmettre leur énergie aux pratiquants des générations futures. Mes ancêtres spirituels ont pu avoir leurs propres failles et n'ont pas toujours été en mesure de transmettre l'enseignement, mais je les accepte tels qu'ils sont.

(Trois respirations)

(La cloche sonne – on se relève.)

3. Avec gratitude, je m'incline devant la terre et devant tous les ancêtres qui en ont fait ce qu'elle est.

(La cloche sonne, on s'incline en touchant la terre.)

Je sais que c'est grâce à cette terre et à tous les êtres vivants qui y ont vécu et qui, par leurs efforts, y ont rendu la vie possible, que je suis en bonne santé, en sécurité et que je mange à ma faim. Je les vois tous, anonymes ou célèbres. Je vois tous ceux qui ont fait de ce pays un refuge pour des personnes de races et d'origines si diverses, par leurs talents, leur persévérance et leur amour : ceux qui ont travaillé pour construire des écoles, des hôpitaux, des ponts et des routes, pour instituer et défendre les droits de l'homme, pour développer la science et la technique ; ceux qui ont lutté pour la liberté et la justice sociale. Je me sens relié à mes ancêtres qui ont vécu sur cette terre pendant si longtemps. Ils ont trouvé la manière d'y vivre en paix et en harmonie avec la nature, protégeant les montagnes, les forêts, les animaux, la végétation et les minéraux de ce pays. Je sens l'énergie de ce pays qui imprègne mon corps et mon âme, qui m'accueille et me soutient. Je fais vœu de cultiver et d'entretenir cette énergie et de la transmettre aux générations futures. Je fais vœu de contribuer, dans la mesure de mes forces, à la transformation de la violence, de la haine et de l'illusion qui restent tapies dans les profondeurs de l'inconscient collectif de cette société, afin que les générations futures puissent y vivre en sécurité, dans la joie et la paix. Je demande à cette terre protection et soutien.

(Trois respirations)

(La cloche sonne – on se relève.)

4. Avec gratitude et compassion, je m'incline devant ceux que j'aime et je leur transmets mon énergie.

(La cloche sonne, on s'incline en touchant la terre.)

Toute l'énergie que j'ai reçue, je veux à présent la transmettre à mon père, à ma mère et à tous ceux que j'aime, ainsi qu'à tous ceux qui ont souffert et se sont inquiétés pour moi et pour mon salut. J'ai

conscience d'avoir souvent manqué de vigilance dans ma vie quotidienne. Je sais aussi que ceux qui m'aiment ont eu leurs propres difficultés. Ils ont souffert de n'avoir pas eu un environnement qui leur aurait permis de se développer pleinement. J'étends mon énergie à ma mère, à mon père, à mes frères et sœurs, et à tous ceux que j'aime – mon mari, ma femme, ma fille et mon fils. Que leurs souffrances soient soulagées, afin qu'ils puissent à nouveau sourire et savourer la joie d'être en vie. Je souhaite qu'ils soient tous heureux et en bonne santé. Je sais que s'ils sont heureux, je le serai moi aussi. Je ne leur garde aucune rancune. Je prie tous les ancêtres de ma famille biologique et spirituelle de leur transmettre leur énergie et de leur accorder protection et soutien. Je sais que je ne suis pas réellement séparé d'eux. Je ne fais qu'un avec ceux que j'aime.

(Trois respirations)

(La cloche sonne – on se relève.)

5. Avec compréhension et compassion, je m'incline pour me réconcilier avec tous ceux qui m'ont fait souffrir.

(La cloche sonne, on s'incline en touchant la terre.)

J'ouvre mon cœur et j'envoie mon énergie d'amour et de compréhension à tous ceux qui m'ont fait souffrir, à ceux qui ont détruit une partie de ma vie et de celle de mes proches. Je sais à présent que ces personnes ont elles-mêmes subi de grandes souffrances, que leur cœur est accablé de douleur, de colère et de haine. Je sais que quiconque doit supporter tant de souffrance devient lui-même source de souffrances pour ceux qui l'entourent. Je sais que ces gens n'ont pas eu la chance d'être aimés et de grandir entourés d'affection. La vie et la société les ont soumis à de dures épreuves. Ils ont été trompés, exploités. Personne ne leur a montré la voie de la pleine conscience. Ils ont accumulé des idées erronées sur la vie, sur moi, sur nous. Ils nous ont porté tort, à nous et à nos amis. Je prie les ancêtres de ma famille biologique et spirituelle de prodiguer leur énergie bienveillante et protectrice à ces

personnes qui nous ont porté tort, pour que leur cœur puisse s'ouvrir au nectar de l'amour et s'épanouir, telle une fleur. Je prie pour qu'ils soient transformés et puissent expérimenter la joie d'être en vie, afin qu'ils cessent d'être nuisibles pour eux-mêmes et autrui. Je connais leurs souffrances et je ne veux garder ni haine ni colère envers eux. Je ne souhaite pas qu'ils souffrent. Je leur envoie mon énergie d'amour et de compréhension, et je demande à tous mes ancêtres de les prendre sous leur protection.

(Trois respirations)

(La cloche sonne – on se relève.)

L'ESPRIT D'AMOUR

Si vous ne savez pas prendre soin de vous-même et de la violence qui est en vous, vous ne saurez pas davantage vous occuper d'autrui. Avant d'être capable d'écouter votre conjoint ou votre enfant, vous devez cultiver en vous l'amour et la patience. En proie à la colère, on ne peut écouter personne. Vous devez d'abord apprendre à respirer en pleine conscience, à reconnaître et accepter votre propre colère et à la transformer. N'offrir que de la compréhension et de la compassion à votre conjoint et à votre enfant – telle est la véritable pratique de l'amour.

Pour pouvoir être à l'écoute de l'être aimé, conjoint ou enfant, vous devez apprendre à écouter l'enfant qui est en vous. Mais vous êtes tellement occupé que vous n'avez pas le temps de revenir à vous-même pour percevoir la présence de cet enfant intérieur blessé, négligé. Revenez vers lui. Parlez-lui avec toute votre compassion. « Mon chéri, je sais que tu es là. Nous avons beaucoup souffert. J'ai été surchargé de travail. Je t'ai négligé. Mais je suis de retour, à présent, et je vais m'occuper de toi. » Vous devez reconnaître et accepter vos blessures anciennes, avant de les transformer, sans vous faire violence et en pleine conscience. Vous devez concentrer votre attention sur ces blessures pour hâter leur guérison. Ainsi, votre enfant intérieur pourra mûrir et devenir un adulte attentionné et ouvert aux valeurs spirituelles.

Votre enfant intérieur est directement relié à votre fils ou à votre fille. Le Bouddha a dit : « Ceci est, parce que cela est. » En soignant l'un, vous soignez l'autre. Votre conjoint doit en faire de même. Lorsque vous apprenez à soigner la petite fille blessée en vous, vous apprenez aussi à soigner le petit garçon blessé en lui – et inversement. Ce ne sera certes pas du temps perdu ; pourquoi disposer de vingt-quatre heures par jour, si nous ne prenons pas le temps d'entreprendre un travail aussi essentiel et aussi salutaire ? Notre temps doit nous servir à guérir les blessures de notre enfant intérieur et celles de l'être aimé. Si nous négligeons de le faire, nous ne serons pas capables d'élever convenablement nos enfants. La première condition est de vous mettre à l'écoute de l'enfant intérieur, en vous et en votre partenaire.

Respecter le corps et l'esprit

Le respect est une composante essentielle de toute relation. Nous devons respecter l'autre, son corps et son esprit. S'il y a des sujets qu'il ne veut pas aborder, mieux vaut les éviter. Nous devons faire preuve de respect, y compris dans nos relations avec les enfants. Un enfant a ses chagrins et ses soucis. Nous devons les respecter, sans jamais en rire, ni essayer de faire intrusion dans le jardin secret de son cœur. Ce serait un manque de politesse et de considération, voire une forme de violence envers lui.

Nous avons tous des souvenirs cuisants que nous n'aimons pas dévoiler aux autres. Il suffit d'y penser pour comprendre qu'à moins d'y être invité, il ne faut pas tenter de pénétrer dans la cité interdite d'autrui. Si quelqu'un nous fait suffisamment confiance, et nous offre son amitié, il nous ouvrira spontanément la porte. Jusque-là, il faut s'armer de patience et attendre à l'extérieur.

Selon les enseignements du Bouddha, l'esprit et le corps ne font qu'un. Le respect pour l'un implique le respect pour l'autre, et vice versa. Respecter une personne, c'est respecter son esprit, tout comme son corps. Il est permis de poser amicalement la main sur l'épaule de quelqu'un, mais il y a certaines zones du corps que nul n'est autorisé à toucher. En Asie, la tête est souvent considérée

comme une partie sacrée du corps – l'autel des ancêtres de la personne. Le respect interdit de toucher la tête d'un adulte. Quand vous avez une relation avec une personne, respectez son corps et respectez ses limites. Vous devez respecter non seulement son cœur, sa conscience et son esprit, mais aussi son corps, car l'esprit et le corps ne font qu'un. Dans tous les enseignements, dans toutes les cultures, le respect est une composante essentielle. Pour blesser une personne, le contact physique n'est pas nécessaire. Le regard, les paroles, l'ensemble du comportement peuvent constituer une forme de violence. Dans notre société, cette violence s'exerce quotidiennement à l'encontre des adultes comme des enfants, parce que nous n'avons pas suffisamment appris la voie du respect.

UNE ANNÉE DE SERVICE SPIRITUEL POUR LES COUPLES

Pour s'engager dans une union profonde, telle que le mariage, il est indispensable d'avoir une pratique spirituelle. La vie conjugale peut devenir source de souffrance pour vous et votre conjoint. Vous portez en vous des graines positives et négatives, que vous avez héritées de vos parents et de tous vos aïeux. Si vous ne savez pas reconnaître vos graines négatives, et si vous les laissez se développer, elles généreront de la souffrance pour vous, votre conjoint et vos enfants. Le bonheur de plusieurs personnes est en jeu. Aucun enfant ne devrait grandir dans une atmosphère de stress et de tension. Seuls les couples capables de vivre en harmonie devraient avoir des enfants. Se marier et fonder une famille peut s'avérer dangereux, si l'on n'y est pas préparé.

Au Village des Pruniers, nous conseillons aux couples de pratiquer la pleine conscience pendant une année avant de se marier, afin que les futurs époux apprennent à s'occuper l'un de l'autre. Si vous savez prendre soin de vous-même, vous saurez prendre soin de votre partenaire. Vous saurez que faire ou ne pas faire, pour le rendre heureux. Il serait bon d'organiser des centres de pratique qui joueraient le rôle d'*Instituts pour le bonheur d'une*

personne, et où tout le monde pourrait aller se former et apprendre à faire le bonheur d'au moins une personne – son conjoint, en l'occurrence. Pendant cette année de formation, on s'initierait à l'art de « l'arrosage sélectif » – qui consiste à arroser uniquement les graines positives, en évitant d'arroser les autres, en soi-même et dans la personne aimée. À la fin du cycle d'études, on recevrait un certificat d'aptitude à la vie conjugale.

Cette idée n'est pas neuve. Elle a déjà été testée dans divers pays bouddhistes. En Thaïlande, par exemple, la tradition veut qu'avant de fonder une famille, tous les jeunes hommes consacrent une année entière à la pratique dans un temple bouddhiste. Ce service spirituel remplace le service militaire. Le fils du roi lui-même y est assujéti. S'il ne partage pas la vie monastique pendant un an, il ne peut ni prendre femme, ni accéder au trône. Ce genre de service et d'entraînement spirituel pourrait être institué avec profit en Occident. À l'Institut pour le bonheur d'une personne, on ne serait pas tenu de se raser la tête, ni de suivre la règle monastique. Il suffirait de se former à la pratique de la pleine conscience. Au bout d'un an d'une telle pratique, on serait jugé apte à vivre en couple, sans risquer de se faire violence l'un à l'autre.

Cultiver le respect

Au Village des Pruniers, chaque fois que nous célébrons un mariage, nous rappelons aux futurs époux de cultiver le respect mutuel, parce que c'est la base même de l'amour. Perdre le respect de l'autre, c'est perdre son amour. C'est pourquoi au cours de la cérémonie, le marié et la mariée s'inclinent l'un devant l'autre et se font cette promesse : « Chéri, je fais vœu de te respecter. Ce n'est pas parce que je suis ton mari ou ta femme que je ferai n'importe quoi. Tout acte irrespectueux que je viendrais à commettre envers toi serait une violation de mon engagement. Je sais que si je manque de respect, je ne serai plus capable de nourrir notre amour. » Pour votre propre bien, je vous convie à toujours faire en sorte que votre bien-aimé(e) puisse rester votre ange.

Dans une communauté monastique, nous tentons de vivre et de pratiquer de manière à ce que nos frères et sœurs soient toujours les anges dont nous avons besoin. Nous savons que nous devons être les successeurs du Bouddha, les uns pour les autres. Et ce n'est pas parce que quelqu'un est notre élève ou notre cadet dans la pratique, que nous pouvons nous sentir autorisés à lui témoigner ne serait-ce qu'un peu moins de respect. En tant que moines et moniales, nous appliquons les exercices de pleine conscience parce que le respect est la base même de notre pratique.

UN TRAITÉ DE PAIX □ L'USAGE DES COUPLES

Beaucoup de couples vivent dans une atmosphère de tension constante, mais même dans la relation la plus conflictuelle, il reste toujours des moments de joie et d'harmonie. Pendant ces brèves accalmies, on préfère généralement éviter de soulever les questions douloureuses. Mais comme on a tendance à enfouir les problèmes, ils persistent et resurgissent inlassablement, avec chaque fois un peu plus de virulence. Nous devons faire bon usage des accalmies. Lorsque nous nous sentons dans de bonnes dispositions, profitons-en pour signer un traité de paix. Nous pouvons dire à notre conjoint, avec toute notre tendresse : « Mon chéri, ces moments d'amour et d'affection qui nous réunissent me sont infiniment précieux et j'espère que nous en partagerons bien d'autres comme celui-ci. Que pouvons-nous faire pour qu'ils se multiplient ? Pouvons-nous prévenir les problèmes et éviter que nos difficultés ne nous détruisent ? Au nom de notre amour, de notre engagement commun et de nos enfants, pourrions-nous signer un traité de paix pour désamorcer nos conflits ? »

Peut-être souhaitez-vous trouver une formulation qui corresponde mieux à votre situation particulière, discuter du traité avec les autres membres de la famille et même l'afficher, pour que toute la maisonnée l'ait sous les yeux. Il s'agit de vous engager à pratiquer la paix pour assurer votre bien-être, celui de votre conjoint et de vos enfants. La formulation que je vous propose offre de

nombreuses suggestions concrètes qui vous aideront à mieux maîtriser votre colère et votre irritation. C'est un document merveilleusement utile.

Traité de paix à l'usage des couples

Afin de pouvoir vivre dans la paix et la joie, afin de faire constamment croître notre amour et notre compréhension mutuelle, et de les approfondir, nous, soussignés, faisons vœu d'observer et d'appliquer les principes suivants :

Moi qui suis en colère, je conviens...

1. d'éviter de dire ou de faire quoi que ce soit qui puisse provoquer des dégâts plus graves ou une escalade de la colère ;

2. de pratiquer la respiration en pleine conscience et de revenir à moi-même pour canaliser et transformer ma colère ;

3. de faire part de ma colère et de ma souffrance à celui (ou celle) qui l'a provoquée, dans les vingt-quatre heures, lorsque le calme sera revenu ; je le ferai soit de vive voix, soit au moyen d'un message de paix où ce que j'ai à dire sera exprimé avec amour et bienveillance ;

4. de lui demander un rendez-vous, soit de vive voix, soit par écrit, quelques jours plus tard – le vendredi soir, par exemple – pour en discuter de façon plus approfondie ;

5. de ne jamais nier ni réprimer mes sentiments, en disant quelque chose comme : « Ce n'est rien. Je ne suis pas en colère. Je ne souffre pas. Il n'y a pas de quoi se mettre en colère », etc. ;

6. de réfléchir à ma vie quotidienne à la lumière de la vision profonde (assis, debout, allongé, ou en marchant) de façon à comprendre :

- les maladresses que j'ai pu commettre, à un moment ou un autre ;
- la façon dont j'ai pu heurter l'autre, par mon manque de vigilance ;
- que les graines de la colère présentes en moi sont la principale source de ma colère actuelle – alors que l'autre n'en est que la cause secondaire ;
- que l'autre ne cherche qu'un moyen d'atténuer sa propre souffrance ;
- et que tant que l'autre souffrira, je ne pourrai pas être vraiment heureux ;

7. de m'excuser sur-le-champ, sans attendre le rendez-vous du vendredi, dès que j'aurai reconnu ma maladresse et mon manque de vigilance ;

8. de reporter le rendez-vous, si je ne suis pas assez apaisé pour discuter calmement avec l'autre.

Moi qui ai provoqué la colère de l'autre, je conviens...

1. de respecter ses sentiments sans me moquer de lui (ou d'elle), et de lui laisser le temps de se calmer ;

2. de ne pas lui imposer une discussion immédiate ;

3. d'accepter sa proposition de rendez-vous ultérieur, soit de vive voix, soit par écrit, et de l'honorer ;

4. de pratiquer la respiration en pleine conscience et la vision profonde pour examiner :

- les graines de colère, d'égoïsme et de méchanceté que je porte en moi et qui font souffrir autrui,

- ma propre tendance à essayer de me soulager en infligeant une souffrance à autrui ;

et pour reconnaître que c'est à moi que je fais du mal, quand je fais souffrir l'autre ;

5. de m'excuser sur-le-champ, dès que je prends conscience de ma maladresse et de mon manque de vigilance, sans essayer de me disculper et sans attendre le rendez-vous du vendredi.

De tout notre cœur, en la présence vigilante de la famille et de la sangha, nous faisons vœu d'appliquer ces articles dans notre vie quotidienne, honnêtement et de bonne foi. Nous souhaitons qu'ils nous aident à protéger notre couple et qu'ils renforcent la confiance et la transparence mutuelles.

Lu et approuvé, le..., à...

**LA PLEINE CONSCIENCE, LA MEILLEURE
PROTECTION DE VOS RELATIONS**

Pour approfondir votre compréhension de la pratique de la protection, il peut être utile de revoir les Cinq Exercices de Pleine Conscience, au chapitre 3 et en particulier le troisième, celui qui concerne la responsabilité sexuelle. La pratique de ce troisième exercice nous permet de mieux nous protéger nous-mêmes, ainsi que de protéger notre famille et la société. En outre, en pratiquant l'ensemble des exercices, nous apprenons à manger avec modération, à travailler en pleine conscience et à organiser notre vie quotidienne de façon à pouvoir être présent pour autrui. C'est une grande source de bonheur, et un bon moyen de retrouver paix et équilibre.

Exprimer sa sexualité avec amour et compassion

Les animaux sont livrés à leurs propres instincts, mais il n'en va pas de même pour l'être humain. Rien ne nous contraint à satisfaire nos pulsions, comme le font les animaux. Nous pouvons décider de ne pas avoir de relations sexuelles sans amour. Cela nous permet de cultiver l'amour le plus profond, l'harmonie et la non-violence. Pour les humains, choisir de ne s'engager que dans une sexualité non-violente implique de cultiver le respect mutuel. L'acte sexuel peut être l'expression sacrée de l'amour et de la responsabilité.

Le Troisième Exercice de Pleine Conscience nous apprend que l'expression physique de l'amour peut être belle et transcendante. Une relation sexuelle égoïste, dénuée d'amour mutuel, est source de souffrance non seulement pour vous et votre partenaire, mais aussi pour votre famille et pour la société tout entière. Dans une culture fondée sur la paix et la non-violence, une conduite sexuelle civilisée est une importante protection. Un tel amour ne peut se réduire au pur désir sexuel. C'est un mélange d'amour véritable et de compréhension.

Respecter ses engagements

Un rapport sexuel dénué de compréhension et de compassion est un acte de violence qui menace la civilisation. Nombre de gens n'ont

aucun contrôle sur leur corps ou leurs sentiments. Ils ne se rendent pas compte qu'un acte aussi bref peut anéantir la vie d'une autre personne. L'exploitation sexuelle, les sévices sexuels commis contre des adultes ou des enfants sont un lourd fardeau pour la société. De nombreuses familles ont été détruites par l'irresponsabilité sexuelle. Les enfants qui grandissent dans de telles familles peuvent en souffrir toute leur vie, mais s'ils ont l'occasion de pratiquer, ils peuvent transformer leur souffrance. Sinon, une fois devenus adultes, ils risquent de reproduire le comportement de leurs parents, perpétuant ainsi le cycle de la souffrance, particulièrement pour ceux qu'ils aiment.

Nous savons que plus l'on commet d'actes sexuels irresponsables, plus on s'attire de souffrances. Les familles doivent unir leurs efforts pour trouver des moyens de protéger les jeunes et de les aider à se préparer à une vie civilisée. Nous devons incarner pour eux la preuve que l'on peut être heureux tout en s'abstenant de relations sexuelles dangereuses. Une grossesse non désirée est un tragique problème, surtout pour une adolescente. À cet âge, les jeunes n'ont pas la maturité qui leur permettrait de comprendre que l'amour est indissociable de la responsabilité. Lorsqu'un garçon ou une fille de treize ou quatorze ans font l'amour ensemble, ils se contentent de suivre leurs pulsions instinctives. Lorsqu'une jeune fille devient mère de façon aussi prématurée, toute sa famille en souffre. Aux États-Unis, pratiquement tous les collèges publics ont des pouponnières où les jeunes mères peuvent laisser leur bébé pendant les cours. Ces parents adolescents sont à peine capables de s'occuper d'eux-mêmes – comment pourraient-ils prendre soin d'un autre être humain ? Il faut des années de maturation pour être capable d'élever un enfant.

Le Troisième Exercice de Pleine Conscience nous aide à adopter une conduite plus civilisée et plus responsable dans nos relations. Il s'agit de devenir « conscient de la souffrance provoquée par l'absence de morale sexuelle ». Pour favoriser cette prise de conscience chez les jeunes, les adultes et la société tout entière, nous devrions organiser des discussions où chacun serait invité à parler de ses propres expériences. Prendre conscience de la souffrance nous amène à faire le vœu de « cultiver la

responsabilité ». Tant que l'on ne se conduit pas de façon responsable, on n'est pas une personne civilisée. Être responsable, c'est aimer. « Je te protège, parce que je t'aime. Je m'abstiens de faire certaines choses parce que cela nous détruirait, l'un et l'autre. Je pratiquerai les exercices de pleine conscience, tout naturellement et sans grand effort, parce que je t'aime vraiment. Je veux ton bonheur et je dois donc nous protéger tous les deux. » Voilà ce qu'est l'amour. Lorsque vous vous contentez de satisfaire vos pulsions animales, ce n'est pas de l'amour, c'est de la destruction. Peut-être avez-vous eu une telle conduite par le passé. Peut-être en avez-vous souffert ou avez-vous fait souffrir autrui. Par-dessus tout, être heureux, c'est être libre. C'est pourquoi nous faisons vœu d'apprendre à « protéger la sécurité et l'intégrité des individus, des couples, des familles et de la société ».

Dans le Troisième Exercice de Pleine Conscience, nous prenons la ferme résolution de nous abstenir « de toute relation sexuelle ne reposant pas sur l'amour et l'engagement à long terme ». C'est exactement ce dont notre époque a besoin.

Lorsque nous votons pour élire nos représentants au plan national, régional ou municipal, nous avons un droit de regard sur la façon dont les candidats appliquent en substance le principe du Troisième Exercice. S'ils négligent leurs devoirs ou leurs engagements familiaux, s'ils ont une conduite inconséquente et détruisent leur propre famille, comment pourraient-ils nous représenter sur le plan politique ? Nous devrions les juger non seulement sur leurs discours et leurs promesses mais aussi sur leur conduite, et réserver nos voix aux candidats qui appliquent dans leur mode de vie les principes de la civilisation et de la non-violence.

Les Cinq Exercices de Pleine Conscience peuvent nous servir de lignes directrices individuellement, en couple, en famille et dans la société tout entière. Nous pouvons nous concerter pour déterminer la meilleure manière de nous rapprocher de cet idéal de protection et de guérison, afin de mieux remplir nos engagements. Le Troisième Exercice de Pleine Conscience nous offre un moyen concret de cultiver la non-violence.

6.

Aimer, c'est être vraiment présent

Cultiver l'amour et la paix avec votre enfant

Quels que soient vos moyens financiers, l'éducation d'un enfant est une lourde responsabilité. Votre enfant est un prolongement de vous-même, votre continuation sur le plan biologique et spirituel. Si vous avez des enfants, rappelez-vous que l'environnement où ils grandissent exerce une grande influence sur eux. Si vous voulez cultiver la paix, vous devez vous efforcer de faire de la Terre un endroit plus accueillant pour votre enfant, et pour tous les enfants du monde.

L'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire, c'est la paix entre vous et votre conjoint. Dans une atmosphère de conflit, les enfants se sentent inquiets et impuissants. Même s'ils n'assistent pas à des scènes explicitement violentes, ils sentent que leur famille ne vit pas dans l'harmonie. Ils sont très sensibles aux émotions qui agitent secrètement leurs parents et ils en souffrent, parce qu'ils n'ont aucun moyen de faire changer le cours des choses.

Autrefois, quand les gens vivaient en petites communautés rurales, composées de familles étendues, les enfants pouvaient s'échapper. En cas de conflit, si l'atmosphère familiale se gâtait, ils pouvaient aller dans les bois, au jardin ou au bord d'un étang. Ils trouvaient refuge dans la nature et dans les autres formes de vie –

les arbres, les poissons, les oiseaux. Il y avait toujours un oncle ou une tante qui leur tenait lieu de second père ou de seconde mère et auprès de qui ils trouvaient compréhension et réconfort. De nos jours, la plupart des familles se composent d'un noyau minimum – le père, la mère, et un ou deux enfants. Les maisons n'abritent guère plus de deux générations et en dehors de leurs parents, les enfants n'ont personne vers qui se tourner. Si une guerre éclate dans le couple parental, ils sont isolés et réduits à l'impuissance. La violence peut envahir et empoisonner leur vie intérieure.

En tant qu'adultes, nous avons besoin de pratiquer la pleine conscience pour nous-mêmes et pour aider nos enfants à progresser dans cette voie. Il faut leur apprendre à se protéger et à prendre soin d'eux-mêmes ainsi qu'à cultiver leur compassion naturelle pour autrui. La meilleure manière de les aider à développer leur pleine conscience, c'est de vivre nous-mêmes en pleine conscience. Nos enfants apprennent en nous observant. Si vous êtes trop souvent absent, vos enfants ne pourront profiter de votre exemple. Mais même quand vous êtes physiquement présent, si vous avez l'esprit absorbé par vos problèmes professionnels, vous n'êtes pas vraiment présent. Lorsque vous sentez que c'est le cas, prenez le temps de respirer pour revenir à vous-même. Vous pouvez dire à votre enfant : « Mon chéri, je suis vraiment là, avec toi. »

Lorsque vous pratiquez la respiration en pleine conscience, il devient aisé d'être là pour ceux que vous aimez. Il suffit de porter votre attention sur le va-et-vient de votre souffle pour que votre corps et votre esprit ne fassent plus qu'un. Solidement ancré dans l'ici et maintenant, vous pouvez offrir à ceux que vous aimez le plus précieux des cadeaux : votre véritable présence. En préparant le petit déjeuner, en mangeant, en buvant ou en débarrassant la table, vous pouvez vous exercer à être véritablement présent à vous-même et à autrui, ici et maintenant. Lorsque vous faites la vaisselle ensemble, après le repas, gardez le contact avec le flux et le reflux de votre souffle, pour que les minutes que vous consacrerez à cette tâche quotidienne deviennent un moment agréable et plein de sens. Ne soyez pas trop pressé d'avoir terminé, pour pouvoir aller vous asseoir et boire votre café. Se hâter, ce serait perdre un temps précieux : le temps de vivre. Enraciné dans votre vraie présence,

vous pouvez vous épanouir comme une fleur, dans vos activités les plus quotidiennes. Votre enfant le sentira. Il apprendra à en faire de même et plus tard, saura recréer cette atmosphère de bonheur, pour lui et ses enfants.

LA MÉDITATION DE L'ORANGE

Prendre le temps de manger une orange avec votre enfant est un moyen très simple de l'initier à la méditation. Ordinairement, nous ne sommes pas entièrement présents à ce que nous faisons. Nous nous oublions, nous oublions l'orange. Nous nous laissons emporter par nos pensées, nos soucis, nos projets. Nous nous propulsons dans le passé ou dans le futur. Prenez le temps de manger une orange ensemble. Cela ne vous demandera pas plus de quinze minutes. Confortablement assis, prenez l'orange en main, observez-la, et souriez, réellement présent à vous-même et à votre enfant. Ce faisant, vous verrez que l'orange deviendra elle aussi pleinement présente. Et si vous êtes vraiment là, l'orange vous apparaîtra comme un miracle – car c'en est un. Vous pouvez vous le représenter : l'oranger a d'abord fait pousser une minuscule fleur blanche qui, à son tour, avec l'aide du soleil et de la pluie, a donné naissance à un fruit, d'abord tout petit. La terre, le ciel et tout le cosmos ont travaillé en harmonie pour que cette petite sphère verte puisse croître et mûrir, pour donner cette belle orange que vous tenez à présent à la main. C'est un vrai miracle. Et vous aussi, vous êtes un miracle. La rencontre de deux miracles, c'est la vie.

Les enfants adorent cette méditation. Elle leur permet d'apprendre à vivre chaque minute de vie, en pleine conscience. Elle les exerce aussi à la concentration, qui est source de compréhension et de sagesse. Capables de se concentrer et d'être pleinement conscients, ils auront une meilleure compréhension d'eux-mêmes et des autres. Ils sauront ce qu'il faut faire pour leur venir en aide, et ce qu'il faut éviter pour ne pas les faire souffrir.

UNE PIÈCE POUR SOUFFLER

Chaque foyer devrait disposer d'un espace tranquille où tous les membres de la maisonnée pourraient venir s'asseoir en paix. Une pièce pour souffler. À l'aube du ^{xxi}^e siècle, il devient indispensable de disposer d'un vrai refuge. Un endroit où l'on puisse se retirer pour récupérer, retrouver paix et stabilité. À l'époque où le siège de l'ONU se trouvait à New York, le besoin d'un centre spirituel intégré au bâtiment se fit sentir et l'on construisit le Centre de prière des Nations unies. Il comprend une petite salle de méditation. On y chercherait vainement un crucifix, ou une statue de Bouddha, mais tout un chacun peut venir y prendre refuge et se retrouver soi-même en silence.

Votre pièce à souffler n'a pas besoin d'être très grande. Cela peut n'être qu'un coin dans une autre pièce, ou même un ancien placard, aménagé pour qu'on puisse s'y asseoir confortablement et respirer à son aise. Nous avons tous besoin d'un endroit où nous réfugier, lorsque nous nous sentons agités et fragiles. Nous avons bien des salles à manger, des chambres d'amis, des pièces pour la télé ou le ping-pong – pourquoi n'aurions-nous pas des pièces pour la paix ? J'aimerais voir un jour des « zones de paix » s'ouvrir dans les écoles, les hôpitaux, les hôtels de ville, les sièges sociaux et les prisons – des zones d'asile inviolables.

Chez vous, la « zone de paix » devrait être un territoire protégé, où tout le monde jouirait de l'immunité et où on pourrait venir s'asseoir en toute sécurité. Vous pouvez la décorer à votre gré, sans forcément vous inspirer de la tradition bouddhiste, chrétienne, juive, ni de quoi que ce soit d'autre. Mettez-y juste des fleurs, quelques coussins et une petite cloche. Invitez vos enfants à participer à son aménagement et apprenez-leur à s'en servir. Lorsque vous vous sentez d'humeur instable, vous ou votre conjoint, la pièce à souffler vous attend. Vous pouvez y aller dès que vous en éprouvez le besoin. Quand quelqu'un s'y rend, toute la maisonnée doit respecter son besoin de paix et éteindre la télévision. Pour consacrer cette pratique familiale, vous pouvez faire signer à toute la famille une

convention stipulant que cette pièce, ou cette zone de paix sera réservée à la restauration de la paix et de l'équilibre intérieur.

Une bonne journée

Votre pièce à souffler n'est pas seulement un refuge temporaire, en cas d'orage émotionnel ; elle peut faire partie intégrante de votre vie quotidienne. Chaque matin, avant de partir au travail, vous pourriez observer quelques minutes de respiration en pleine conscience avec votre enfant. Ça peut devenir une habitude : au lieu de vous contenter de vous souhaiter une bonne journée, joignez le geste à la parole. Allez tranquillement vous asseoir dans la pièce, faites sonner trois fois la cloche et retrouvez votre présence à vous-même. C'est un moyen infallible de bien démarrer la journée.

Le soir, avant d'aller dormir, votre enfant peut aussi faire une pause dans la pièce, faire sonner la cloche et concentrer son attention sur son souffle. Même si pour vous ce n'est pas encore l'heure d'aller vous coucher, rejoignez-le dans la pièce de paix et accompagnez-le jusqu'à sa chambre. Après quoi, vous pourrez reprendre vos activités. Avant de vous rendre dans votre chambre, allez vous asseoir à votre tour dans la pièce de paix. Écoutez la cloche... Souriez. Cette habitude vous permettra, à vous et à votre enfant, de terminer la journée dans la paix et de préparer la suivante qui démarrera, elle aussi, dans la paix.

Calmer un orage familial dans la pièce de paix

Malgré votre traité de paix, des tensions peuvent se produire entre vous et votre conjoint. En ce cas, votre enfant doit pouvoir s'éclipser. Il lui suffira de dire : « Je vais dans la pièce de paix. » Considérez cela comme un signal de pleine conscience, une cloche qui vous rappelle de revenir à la réalité de vos actes et des effets qu'ils ont sur votre enfant ou votre conjoint. Aidez votre enfant, en cessant immédiatement de parler et d'agir. Ramenez votre attention à votre souffle et à votre besoin de retrouver la paix. Faites-le par amour

pour votre enfant, parce que vous ne voulez pas lui transmettre votre violence.

L'idéal serait que vous lui répondiez : « Moi aussi, mon chéri. J'y vais avec toi. » Vous pouvez lui prendre la main et y aller avec lui, en marchant lentement et en ramenant votre attention à votre souffle. Montrez-lui que vous êtes solidaire dans votre pratique de la paix. Ouvrez la porte en pleine conscience et entrez avec lui dans la pièce de paix. Puis asseyez-vous ensemble, et faites sonner la cloche. Quelques minutes de respiration en pleine conscience peuvent faire une grande différence.

Il peut arriver que vous ne soyez pas en mesure d'accompagner votre enfant au moment où il (ou elle) va dans la salle de paix. Vous êtes peut-être furieux et excédé, et vous préférez continuer à travailler en mijotant votre colère. Si vous préparez le dîner, vous êtes peut-être en train de couper les carottes sans y prendre plaisir, et vos gestes expriment votre violence intérieure. Mais lorsque vous entendrez votre enfant faire tinter la cloche dans la pièce de paix, cela vous rappellera de revenir à votre respiration et de laisser se calmer l'orage. Vos mouvements deviendront plus paisibles et plus doux pour les carottes. Vous vous dites peut-être qu'il est important de préparer le dîner – mais apporter votre aide à votre enfant l'est plus encore. Vous poserez alors votre couteau et vous le rejoindrez dans la salle de paix, sans hâte, d'un pas méditatif. Vous entrerez doucement, vous irez vous asseoir près de votre enfant et vous ferez la paix avec lui en respirant en pleine conscience. C'est un précieux soutien – c'est de l'amour.

Votre enfant se sentira consolé par votre sollicitude, et inspiré par votre transformation. En vous voyant pratiquer la respiration en pleine conscience, votre conjoint changera d'attitude, lui aussi. Vous ferez office, vous et votre enfant, de signal de pleine conscience. Quelques minutes plus tard, il viendra peut-être se joindre à vous dans la salle de paix où vous pourrez tous trois revenir à votre souffle, en canalisant vos émotions douloureuses.

C'est la plus belle des choses qui puissent arriver, dans la vie d'une famille. C'est la culture de la paix, de la non-violence et de l'amour. Peut-être avez-vous des millions de dollars sur votre

compte en banque, ou un Van Gogh dans votre salon. Mais rien de tout ça n'est aussi beau ni aussi précieux que vous et votre enfant, assis l'un près de l'autre, travaillant ensemble à ramener la paix.

S'INVESTIR DANS SON ENFANT

Organisez votre vie de famille de telle sorte que votre enfant s'y sente bien, entouré de l'amour de ses parents et de ses frères et sœurs. Soyez accueillant pour ses amis, prenez part à sa vie autant que possible. Si vous aimez regarder la télé avec lui, choisissez de bonnes émissions qui vous permettront de partager votre joie et vos intérêts. Mettez-le en garde contre les émissions nocives qui peuvent stimuler en lui les graines de la violence, de la haine ou de la peur. Si on ne fait jamais rien avec lui, on ne peut pas éduquer un enfant.

Moyens habiles

Parfois, pour soulager les souffrances d'une personne aimée, un bodhisattva peut feindre de faire des choses qu'il ne ferait pas normalement. Il fait preuve d'habileté. Un bodhisattva peut aller à la pêche, s'il veut aider une personne qui aime pêcher. Ce n'est pas qu'il tienne à attraper des poissons, c'est simplement pour accompagner celui qui a besoin de son soutien. Il peut aussi aller dans un bar avec un groupe de buveurs, non pas pour boire, mais pour secourir des gens qui risquent de sombrer dans l'alcoolisme. C'est la pratique des moyens habiles. Vous accompagnez votre enfant dans ses activités pour pouvoir l'orienter et le guider dans la bonne direction.

Le temps que vous passez avec votre enfant est un investissement pour l'avenir. Votre principale mission est de l'éduquer, de manière à assurer son avenir. Vous êtes votre enfant, et il est votre prolongement. S'il n'a pas d'avenir, vous n'avez pas d'avenir. En tant qu'enseignant, j'ai la même attitude envers mes élèves : s'ils n'ont pas d'avenir, je n'ai pas d'avenir. Le temps que je

passer avec eux est un bon investissement pour la société et pour le monde. Nous devons nous efforcer de transmettre ce que nous avons de meilleur à nos élèves, comme à nos enfants.

Organisez votre vie quotidienne de façon à vous ménager du temps à investir dans vos enfants. Isolés d'eux, vous ne pouvez être heureux. Quand la communication est coupée entre les parents et les enfants, les problèmes se multiplient. Votre vie prend tout son sens, son sens véritable, lorsque vous leur transmettez ce que vous avez de meilleur. Votre principale mission, en tant que parent, est donc d'investir votre temps, votre énergie et votre amour dans leur éducation. Si vous pouvez vous épauler, vous et votre conjoint, et investir ensemble, vous deviendrez un vrai couple.

Les parents sont comme les premières feuilles du bananier : leur tâche est de protéger et de nourrir les jeunes feuilles. La course à la gloire, au sexe ou à l'argent passe au second plan, quand on est motivé par un dessein plus noble. Faire don de soi-même à nos enfants, à nos élèves et à la société nous apporte le vrai bonheur.

Aspirez à devenir comme l'oranger, dont toute la vie tend à offrir ses fleurs et ses fruits. C'est un acte d'amour. Croyez-vous qu'un oranger ne connaît pas l'amour ? Il sait parfaitement ce que c'est. Chaque jour, il s'offre aux rayons du soleil, au vent et à la pluie, et puise dans le sol de quoi nourrir ce qu'il a de meilleur – ses feuilles, ses fleurs, ses oranges et les graines qu'elles renferment. Tout comme l'oranger, les animaux savent aimer : ils apprennent à leurs petits à courir ou à voler et à trouver leur nourriture. Ils savent parfaitement s'occuper d'eux. En investissant, jour après jour, nuit après nuit, heure après heure, dans nos enfants, nous pouvons en faire de même.

L'ÉCOUTE PROFONDE ET LA PAROLE BIENVEILLANTE DANS LA FAMILLE

Nous avons tous des blessures au fond du cœur. Nous avons tous besoin de quelqu'un qui puisse nous écouter avec attention pour

comprendre notre souffrance. Les enfants ont particulièrement besoin d'être écoutés et compris. Nous devons être attentifs à leur bien-être, comme à leurs difficultés, tout en respectant leur souffrance et leurs points vulnérables. Vous êtes le premier guide et le premier médecin de votre enfant. Vous êtes à la fois son supporter, son consolateur et son défenseur. Vous êtes pour lui un véritable bodhisattva, constamment en quête de moyens d'apaiser ses souffrances. Il n'est pas indispensable d'être bouddhiste pour s'engager dans ce genre de pratique. Tout le monde peut s'exercer à être présent, ici et maintenant, et à écouter du plus profond de son cœur, que l'on soit musulman, juif, chrétien, bouddhiste – ou rien de tout cela.

L'écoute profonde et les Cinq Exercices de Pleine Conscience sont des moyens d'échapper à la violence intérieure et aux conflits extérieurs, de façon individuelle ou collective. Nous pouvons les pratiquer en famille pour stimuler en chacun de nous la croissance des graines de la compassion et de l'amour, et cesser d'alimenter celles de la violence et de la colère. Nous pouvons les utiliser dans nos écoles et nos communautés pour construire un monde plus paisible.

Lorsque vous pratiquez l'écoute, vous pouvez vous asseoir ensemble au calme, et parler de votre expérience. Expliquez à votre famille en quoi l'écoute profonde et la parole bienveillante vous aident à mieux vivre au quotidien, ainsi que les Cinq Exercices de Pleine Conscience. Il y a beaucoup à apprendre en échangeant des idées ou des expériences avec d'autres familles et des amis : comment protéger nos cœurs et nos esprits de la violence ambiante – comment l'empêcher de s'enraciner en nous et de nous envahir. Comment transformer les flèches en fleurs. Apprendre à partir des expériences d'autrui permet d'étendre l'influence de la non-violence.

Se mettre à l'écoute de la souffrance de votre enfant pour la guérir

Il faut prendre le temps d'écouter vos enfants avec toute votre attention, pour comprendre leurs difficultés et leurs souffrances. Si

quelque chose les blesse, vous devez le savoir, et leur accorder autant de temps et d'énergie que vous pourrez leur en donner. Trouvez la manière de leur parler pour qu'ils se sentent soutenus par votre amour et votre sollicitude. Trouvez les mots qui leur donneront la confiance et le courage de vous faire part de ce qu'ils vivent. Peut-être votre enfant souffre-t-il à l'école, ou dans ses relations avec ses camarades. Peut-être n'ose-t-il pas vous dire qu'il est victime de violences physiques ou verbales, ou qu'il se sent seul et déprimé. Vous devez donc vous efforcer de créer une relation suffisamment confiante et détendue, qui l'encouragera à vous parler à cœur ouvert. Encouragez-le à vous parler en toute franchise. Aidez-le à vous confier ses difficultés et, en retour, conseillez-le de votre mieux.

Prenez le temps d'écouter votre enfant, le temps de l'aimer. Écouter votre enfant pour mieux comprendre ses souffrances, c'est la véritable pratique de l'amour. Subvenir à ses besoins matériels (vêtements, nourriture, soins médicaux) n'est pas la seule preuve d'amour que vous puissiez lui donner. Il est bien plus essentiel de lui donner votre temps et de lui ouvrir votre cœur pour l'écouter.

Écouter autrui et l'aider à guérir ses souffrances, c'est la vraie pratique de la paix, la pratique de l'amour. Nous n'avons rien de plus important à faire que d'aimer. Bien sûr, nous sommes tous très occupés – mais le sommes-nous au point de n'avoir plus le temps d'aimer ? Nous trouvons pourtant le temps de lire des livres ou des magazines, de regarder la télé, de répondre au téléphone, mais nous n'avons plus de temps à consacrer aux autres. Réservez une partie de votre temps à l'écoute.

Sachez vous rendre disponible, lorsque votre enfant vient vous voir. Soyez présent à cent pour cent. Adoptez ce mantra, comme une devise : « Mon chéri, je suis là pour toi, à cent pour cent. » La pleine conscience vous y aidera. Ce sera plus facile, si vous l'avez déjà pratiquée au préalable : il vous sera plus aisé de vous libérer de vos soucis et de vos projets en cours. Si vous ne savez pas être présent quand votre enfant a besoin de vous, vous avez beau être son père ou sa mère biologique, vous ne pouvez assumer pleinement votre rôle paternel ou maternel, puisque votre esprit reste absorbé par vos pensées, vos problèmes ou votre travail. C'est

pourquoi il est si important d'apprendre à vous rendre disponible, par la pratique de la respiration en pleine conscience. Pour votre enfant, apprenez à vivre le moment présent.

Si vous n'avez pas encore pratiqué l'écoute profonde avec lui, c'est l'occasion de commencer. Ce devrait être une pratique commune à tous les membres de votre famille. Vous pouvez lui dire, par exemple : « Mon chéri, je comprends tes difficultés. Je comprends ta souffrance. Je vais faire de mon mieux pour te soutenir. » Nous devons écouter attentivement, afin de pouvoir distinguer les bonnes graines en nos enfants, tout en les empêchant de souffrir ou de provoquer un surcroît de souffrances pour autrui.

Lorsque vous avez compris la source des souffrances de votre enfant, prodiguez-lui vos encouragements et vos affectueux conseils. Par la suite, vous pourrez juger utile de prendre des mesures plus concrètes pour l'aider – rencontrer ses enseignants, par exemple, ou d'autres parents d'élèves. Cela aussi, c'est la pratique de l'amour.

Nous sommes parfois tellement irrités, tellement obnubilés par la colère, qu'il nous devient impossible d'écouter nos enfants. Quand c'est le cas, nous devons observer ces sentiments à la lumière de la pleine conscience et prendre le temps de revenir à nous-mêmes. Nous devons nous arrêter, ramener notre attention au moment présent en respirant profondément, et transformer notre colère en compassion. Quand la compassion revient dans notre cœur, nous en sommes régénérés. Nous avons l'esprit frais, plein de bienveillance, à nouveau prêt à écouter.

Tout le monde traverse des mauvaises passes. Nous avons tous besoin de calme et de solitude pour retrouver la paix. Si votre enfant a besoin de vous parler et que vous n'êtes pas prêt à l'écouter, vous pouvez lui demander d'attendre un peu : « Mon chéri, pour l'instant je n'ai pas l'esprit assez clair pour t'écouter comme il faudrait. Accorde-moi juste quelques heures. » Il comprendra.

De même, si votre enfant n'est pas prêt à vous parler de ce qui le préoccupe, vous devez faire preuve de patience, tout en lui offrant votre amour et votre présence. Vous pouvez dire : « Ne t'en fais pas. Rien ne t'oblige à m'en parler tout de suite. Je t'écouterai lorsque tu

voudras m'en faire part. Je sais que tu souffres, mais que tu ne peux pas me l'expliquer aujourd'hui. Plus tard, ce sera peut-être plus facile. Tout ce qui te concerne me touche de très près. Nous en reparlerons ensemble et nous trouverons des moyens pour t'aider. »

Votre enfant a besoin que vous soyez là pour lui, de cette façon. Peut-être n'y a-t-il personne d'autre au monde qui puisse lui offrir ce genre de présence. Vous accomplissez la mission d'un bodhisattva de l'écoute profonde, quelqu'un qui sache se rendre vraiment disponible pour autrui.

Aider votre enfant à parler calmement

Parfois, les enfants sont tellement perturbés par leur souffrance intérieure qu'ils ont le sentiment de ne pouvoir s'exprimer que sur le mode de la colère. Dans ces moments, notre devoir est de les aider : « Mon chéri, je suis prêt à t'écouter et à prendre le temps nécessaire pour le faire. Mais si tu veux bien cesser de crier et reprendre souffle – ensuite, tu pourras m'expliquer tout ça dans le calme. » C'est l'art de la parole bienveillante. Moyennant un minimum de pratique, nous sommes tous capables de nous exprimer avec amour, parents comme enfants. C'est à la portée de chacun d'entre nous. Il est essentiel d'aider votre enfant à s'exprimer sans cris et sans agressivité, car s'il ne peut le faire avec vous, il est peu probable qu'il y parvienne avec des personnes extérieures.

Ne laissez pas votre enfant s'enfoncer dans un état de crise. Si vous pratiquez la respiration en pleine conscience avec lui dès ses premières années, vous saurez comment réagir face à la tempête, lorsqu'elle fera rage. Restez aux côtés de votre enfant quand il est en proie à de vives émotions. N'élevez pas la voix en lui reprochant d'avoir perdu son calme ; apprenez-lui au contraire à respirer et à marcher calmement, pour canaliser ses émotions. Au début, il n'y parviendra peut-être pas tout seul, mais à la longue et avec votre aide, il apprendra à maîtriser lui-même ses émotions.

Aidez votre enfant, dès son plus jeune âge, à cultiver l'art de l'écoute profonde et de la parole bienveillante. S'il apprend à parler calmement à ses maîtres, à ses camarades et à toute autre

personne, il sera capable de s'exprimer avec un maximum de clarté, quelle que soit la situation. Dans les familles où les parents et les enfants cultivent la parole d'amour et l'écoute profonde, l'éducation devient un véritable apprentissage de la paix.

Tout engagement pris entre vous et votre enfant est un traité de paix. Si vous ne le respectez pas, comment pourriez-vous espérer que les autres l'observent ? Lorsque vous vous laissez emporter par l'irritation et le désespoir, vous violez ce traité et votre enfant devient la victime de votre conduite. Honorer ce pacte qui vous lie à votre enfant, c'est pratiquer la paix au quotidien, et cela contribue directement à la construction de la paix et de la non-violence dans le reste du monde.

Pratiquer l'écoute en famille

La pratique de l'écoute profonde et de la parole bienveillante permet de transformer la violence et les conflits qui opposent parents et enfants. Ces méthodes peuvent vous aider à maintenir la communication, ou à la rétablir si elle est interrompue.

Lorsque la famille consacre une heure à la pratique de l'écoute profonde, chacun a l'occasion de se faire entendre. Lors de la première séance d'écoute, il peut arriver que personne ne se sente prêt à prendre la parole. La présence d'une personne extérieure, respectée de tous, peut alors faciliter les choses. Cette personne jouera le rôle d'un médiateur qui rassure et stabilise, tout en facilitant l'écoute et la communication entre les autres membres de la famille. Il est parfois nécessaire d'avoir recours à un thérapeute professionnel, mais vous devez préalablement vous assurer qu'il vous écoutera vraiment. L'efficacité de la thérapie familiale en dépend. Si le thérapeute sait pratiquer l'écoute profonde, une heure d'entretien peut suffire à apaiser les souffrances de tous les membres de la famille. Mais on peut très bien se passer d'aide extérieure. Pour faire refleurir l'amour, il suffit de réapprendre à s'écouter les uns les autres.

UN TRAITÉ DE PAIX PROTÉGÉANT LA FAMILLE

Vous pouvez conclure un traité de paix avec votre conjoint : « Chéri(e), nous devons protéger notre enfant. Chaque fois que nous nous sentons sur le point de céder à la colère ou d'élever la voix, nous devons en prendre conscience et éviter d'exprimer notre agressivité en sa présence. Entendons-nous sur ce point, pour le bien de notre enfant et pour l'avenir. Passons un accord et convenons de ne pas nous disputer devant lui. Chaque fois que le ton montera, nous nous souviendrons que notre fils ou notre fille assiste à la scène. » Vous pouvez convenir d'un mot tel que « Paix », ou d'un geste, tel qu'un salut de la tête avec les mains jointes, qui vous servira de signal, pour arrêter l'escalade et revenir à votre respiration.

Cela n'a rien d'extraordinaire. C'est à la portée de tous. La plupart des parents évitent de faire du bruit quand leur enfant dort. Ils se déplacent silencieusement dans la maison pour ne pas troubler son sommeil. Protéger votre enfant de la violence est une précaution du même ordre. Dès que l'orage menace, devenez plus vigilants, prenez des mesures préventives. Revenez à votre respiration et souvenez-vous de votre promesse. « Notre enfant est là. Je ne dois pas laisser libre cours à la violence qui s'éveille en moi ; je dois le protéger. »

Vous pouvez ajouter cette clause à votre traité de paix : « Chaque fois que nous nous sentirons sur le point de céder à la colère, nous pratiquerons la respiration et la marche en pleine conscience, et nous méditerons sur notre colère, à la lumière de la vision profonde. »

LES ENFANTS MESSAGERS DE PAIX POUR LA FAMILLE

Au Village des Pruniers, en Dordogne, nous utilisons la cloche du monastère, le carillon de l'horloge et les trois premières sonneries du

téléphone comme signaux sonores nous invitant à la pleine conscience. Quand la cloche retentit, nous interrompons aussitôt nos pensées, nos paroles ou nos actions, pour porter notre attention sur le flux et le reflux de notre souffle. La cloche de la pleine conscience nous fournit l'occasion de nous détendre physiquement, et de revenir à nous-mêmes. Une fois de plus, nous reprenons conscience des innombrables merveilles que la vie nous offre, nous savourons le simple fait d'être vivants. Nous inspirons et nous expirons, trois fois. Nous retrouvons notre calme et notre paix. Nous retrouvons notre liberté. Nous nous arrêtons un moment, le temps de souffler, en évitant toute raideur et toute solennité, mais avec joie. Notre travail devient plus gratifiant et nous nous mettons totalement à l'écoute des gens qui nous entourent.

Lorsqu'il y a de l'orage dans l'air, votre enfant peut faire sonner la cloche pour toute la maisonnée. Cela pourrait figurer dans votre traité de paix. Quand l'enfant fait tinter la cloche, les parents doivent s'interrompre, cesser toute discussion, revenir à leur souffle. L'enfant joue le rôle d'un bodhisattva, d'un être éveillé. Les parents aussi peuvent être des bodhisattvas, et faire tinter la cloche pour apaiser l'atmosphère. Tous les membres d'une famille peuvent se rendre mutuellement un tel service.

Je connais une famille suisse de sept ou huit enfants. Tous avaient participé avec joie à la pratique de la pleine conscience, au Village des Pruniers. À leur retour en Suisse, ils étaient parvenus à maintenir une atmosphère de paix et d'harmonie entre eux, pendant plusieurs mois. Mais avec le temps, leur pratique s'est étiolée. Un jour, la cadette, qui avait six ans, entendit ses aînés se disputer. Ils criaient tous à tue-tête, ce qui ne s'était pas produit depuis leur séjour au Village des Pruniers. Frustrée, la fillette prit une petite cloche posée sur la table et la fit sonner. Et ce fut comme si le monde s'arrêtait. La dispute s'interrompit pour laisser place à un éclat de rire général, et l'atmosphère s'en trouva radicalement changée.

Un gâteau au frigo

Une autre idée toute simple – c’est ce que j’appelle le gâteau dans le réfrigérateur. Quand un enfant voit ses parents se disputer, s’il n’y a pas de cloche à la maison, il peut simplement prendre la main de sa mère et lui dire : « Maman, je crois qu’il reste un gâteau dans le réfrigérateur ! » Vous, qui êtes sa mère, vous comprendrez que c’est sa manière de dire : « Arrêtez ! Vous me faites de la peine. Je ne peux pas supporter ça. » Le gâteau, qu’il soit ou non dans le frigo, est toujours là pour lui, à portée de main. Vous lui sourirez donc, et répondrez : « C’est vrai, mon chéri. Va préparer la table et les chaises dans la cour, pendant que je le sors du frigo, avec des boissons fraîches pour nous tous. » Cela vous fournira une échappatoire, à vous comme à votre fils (ou à votre fille). Il pourra immédiatement aller se réfugier dans la cour, la salle de paix ou tout autre endroit tranquille, pendant que vous irez dans la cuisine. Votre enfant aura ramené la paix.

Si vous n’avez pas de gâteau, ce n’est pas grave. Vous pourrez toujours préparer quelque chose – du thé ou des jus de fruits. La paix sera revenue dans la famille. C’est un exemple de petit stratagème tout simple, à la portée de tous les enfants. Ils disposent ainsi d’un moyen commode et habile pour mettre fin aux conflits entre leurs parents.

Dans les retraites que je propose, je vois souvent des jeunes gens qui viennent pratiquer seuls, sans leurs parents, parce que ces derniers ne participent pas à leur démarche. Au cours de la retraite, ces jeunes prennent conscience que leurs parents souffrent, eux aussi, et qu’ils souhaitent généralement mettre fin à la violence qui sévit chez eux. Mais leur orgueil les empêche d’entreprendre une telle démarche. Après la retraite, quand ces jeunes gens rentrent dans leur famille, ils pratiquent régulièrement pour soulager l’atmosphère de tension et de souffrance qui y règne. Et leurs parents finissent par se rallier à leur pratique. Les jeunes et les enfants peuvent prendre l’initiative de la paix, et créer une atmosphère d’harmonie dans leur famille.

DES REPAS FAMILIAUX EN PLEINE CONSCIENCE

L'une des pratiques les plus efficaces pour ramener la paix dans une maisonnée, en dehors de toute considération de religion ou de culture, c'est de partager un repas en pleine conscience. Autrefois, avant chaque repas, on inclinait la tête et on récitait le *Benedicite*, en témoignage de gratitude pour la nourriture que l'on allait prendre. Tous les présents ressentaient alors une grande solidarité. Ils avaient le sentiment d'être une vraie famille, réunie autour de la table. Il n'est pas indispensable de pratiquer une religion pour éprouver une telle gratitude et un tel sentiment de cohésion. Dès lors que vous avez foi en quelque chose de bon, de beau et de vrai et que vous le respectez, c'est l'équivalent de Dieu dans votre vie. Et c'est déjà un petit miracle, que de se retrouver autour d'une table, respirant en pleine conscience et savourant la joie d'être réunis.

Au Village des Pruniers, nous récitons les Cinq Contemplations avant chaque repas, pour nourrir notre gratitude et notre vigilance pendant que nous mangeons. Cela revient à dire le *Benedicite*. Chez vous, lorsque toute la famille est réunie pour le repas, vous pouvez inviter vos enfants à lire à haute voix les Cinq Contemplations. La première nous rappelle que « cette nourriture est un présent de tout l'univers », et que « c'est le fruit de la terre, du ciel et de beaucoup de travail et d'amour ». Dans la seconde, nous souhaitons « vivre et manger en pleine conscience, pour être dignes de recevoir ces aliments ». Il n'est pas très difficile d'être digne des aliments que l'on consomme. Il suffit d'être pleinement à ce qu'on fait et de les savourer en pleine conscience. Si nous mangeons avec l'esprit ailleurs, absorbés par la colère, la frustration ou n'importe quoi d'autre, nous sommes incapables d'apprécier le cadeau qu'est ce repas. Nous faisons preuve d'ingratitude. Les trois contemplations suivantes sont : « Puissions-nous transformer nos états d'esprit inadaptés et apprendre à manger avec modération. Puissions-nous n'absorber que des aliments qui nous nourrissent et nous protègent de la maladie. Nous acceptons cette nourriture, afin de réaliser la voie de la compréhension et de l'amour. »

Pendant cette récitation, tous les convives pratiquent la vision profonde sur les aliments qu'ils vont absorber, afin qu'ils soient une nourriture pour leur esprit, autant que pour leur corps.

En récitant les Cinq Contemplations, on prolonge la pleine conscience et le sentiment de gratitude et de cohésion familiale durant tout le repas. C'est une excellente pratique pour nourrir la paix dans la famille.

Les Cinq Contemplations

- Cette nourriture est un présent de tout l'univers : c'est le fruit de la terre, du ciel, ainsi que de beaucoup de travail et d'amour.
- Pussions-nous vivre et manger en pleine conscience, pour être dignes de recevoir ces aliments.
- Pussions-nous transformer nos états d'esprit inadaptés et apprendre à manger avec modération.
- Pussions-nous n'absorber que des aliments qui nous nourrissent et nous protègent de la maladie.
- Nous acceptons cette nourriture, afin de réaliser la voie de la compréhension et de l'amour.

Tâchez d'organiser au moins un repas familial par jour. Cela peut s'avérer difficile, si votre profession ne vous permet pas de rentrer chez vous aux heures des repas. Mais il faut faire preuve d'astuce. Moyennant un petit effort, vous parviendrez à organiser votre emploi du temps de manière à préserver le cœur de votre vie familiale. Se rassembler autour d'un repas est une façon de célébrer et d'entretenir l'unité de la famille.

Au Village des Pruniers, nous prenons tous nos repas ensemble. Il faut parfois un certain temps pour que tout le monde fasse la queue, se serve et se dirige sans hâte vers sa place, mais nous attendons que tout le monde soit servi avant de commencer à manger. Ça n'est pas du temps perdu, puisque notre pratique est de savourer chaque instant. Manger ensemble nous permet de renforcer notre sentiment d'appartenance à notre communauté. Voir cette belle sangha réunie autour de nous et communiant dans la pratique, comme une famille, c'est déjà une nourriture pour le cœur.

Lorsque nous partageons un repas dans cet esprit, nous devenons pleinement présents à nous-mêmes et aux autres.

Pendant que nous nous servons, nous restons en contact avec notre souffle. Souriants, nous dégustons des yeux la nourriture, bien présents à chacun de nos mouvements. Nous nous détendons et savourons la présence des fleurs, des arbres, ainsi que le chant des oiseaux. Ainsi, chaque instant devient source de joie. Au Village des Pruniers, nous commençons chaque repas par vingt minutes de silence, durant lesquelles nous évitons toute conversation futile qui pourrait venir perturber notre sentiment de cohésion, et notre joie d'être réunis.

Vous aussi, vous pouvez essayer de manger en silence, en famille – pendant les cinq premières minutes, peut-être. Manger en silence vous permet de rester conscient de la chance que c'est, de pouvoir déguster cette précieuse nourriture, entouré de votre famille. Après ces quelques minutes de silence, vous serez plus calmes et plus présents à vous-mêmes. Vos paroles seront plus réfléchies, plus susceptibles de renforcer la joie et l'unité du groupe.

D'AUTRES EXEMPLES DE PRATIQUES EN FAMILLE

La méditation en marchant

C'est un excellent moyen de cultiver la non-violence dans la sphère familiale. Pour faire découvrir à vos enfants la joie de la marche méditative, vous pouvez la pratiquer en famille. Les enfants comprennent très vite l'intérêt de cette marche lente qui calme les émotions trop fortes et nous aide à retrouver la paix.

Quand vous êtes triste ou irrité, laissez ce que vous êtes en train de faire pour vous rendre à la salle de paix, en marchant lentement. Le temps d'y arriver, vous vous sentirez déjà mieux. Si votre enfant est perturbé, s'il souffre, prenez-lui la main et emmenez-le marcher un peu. Prenez la main de votre enfant ou de votre bien-aimé et apprenez-lui à marcher en pleine conscience, pour calmer sa souffrance ou sa colère. Apprenez-lui à savourer le déroulement de chaque pas en méditant, afin d'apaiser ses émotions négatives et de

rétablir le contact avec tout ce qu'il y a de positif en lui, et autour de lui.

Quelle que soit la pratique, ne forcez jamais un enfant à se concentrer trop longtemps, surtout au début. Seul, vous pourriez sans doute marcher avec plaisir sur de plus longues distances, mais la capacité de concentration de votre enfant est plus limitée. Un tout petit ne peut généralement pas se concentrer sur sa marche durant plus de cinq ou dix pas. Ensuite, laissez-le courir à son aise, puis invitez-le à nouveau à se concentrer sur cinq ou dix pas, avant de repartir en courant. Au début, il aura sans doute besoin de directives, mais plus il apprendra à apprécier les bienfaits de cette pratique, plus il deviendra autonome.

Apprécier la nature

Marcher ensemble dans la nature est source de bonheur, de paix et d'harmonie. Un pique-nique en famille ou entre amis est une bonne occasion de profiter de la beauté de la campagne. La nature est notre mère. Séparés d'elle, nous tomberions malades. Nous devons apprendre à vivre en harmonie avec les forces naturelles et l'apprendre à nos enfants. Dans notre propre intérêt, nous devons rester en contact avec le monde naturel et protéger notre environnement. Nous pouvons faire une multitude de petites choses en ce sens : contribuer à la propreté des espaces verts et des jardins publics, partir en camping ou en randonnée, visiter des réserves d'animaux sauvages et des parcs nationaux. Nous pouvons organiser des chaînes de covoiturage pour réduire le trafic et la consommation d'hydrocarbures ; ou éviter de répandre des engrais et des insecticides toxiques dans nos cours ou nos jardins. Nous pouvons consulter des ouvrages spécialisés, pour en apprendre davantage sur la nature. Nous pouvons supprimer les clôtures entre notre jardin et ceux de nos voisins, pour créer un espace vert commun à plusieurs maisons. Il y a une multitude de choses que nous pouvons faire, pour nous réconcilier avec la nature et la protéger.

Vous pouvez éveiller l'intérêt de votre enfant pour la nature en lui offrant des plantes qui seront bien à lui. Plantez des arbres dans votre jardin. Achetez des bulbes ou des jeunes plantes en pot, et apprenez à vous en occuper ensemble. Apprenez à rendre vos plantes heureuses ; votre bonheur dépend du leur.

La télé en pleine conscience

Dans toutes les familles, il est indispensable de faire des choix intelligents, concernant la télévision. Dans la plupart des cas, on ne peut se contenter de l'interdire purement et simplement aux enfants. Les membres de la famille devraient se réunir et décider ensemble d'un règlement permettant de préserver la paix et de résoudre les problèmes les plus courants.

Un jour, j'ai été invité dans une famille de Boston. La grand-mère était une femme à principes et ne regardait qu'exceptionnellement la télé. Quand elle consentait à regarder un film en famille, elle s'habillait comme pour sortir, et était prête cinq minutes avant le début de l'émission. Toute la famille endimanchée la rejoignait alors, et ils allaient tous au cinéma – dans leur propre salon. Ils avaient délibérément choisi de faire de ce film un événement familial.

Les parents devraient expliquer à leurs enfants en quoi certaines émissions peuvent être dangereuses. En regardant la télévision, nous risquons d'empoisonner notre conscience en l'imprégnant de violence, de haine et de peur. La pratique du Cinquième Exercice de Pleine Conscience sur la consommation nous permet de nous protéger, nous et nos enfants. Écoutez les questions de vos enfants et laissez-les prendre part aux décisions que vous prenez. Ils sont parfaitement capables de comprendre ce problème, et d'en discuter intelligemment avec vous.

Vous voulez éviter que vos enfants allument la télévision dès qu'ils ont une minute de libre. Nous ne cessons de nous plaindre du manque de temps, mais dès que nous avons une heure devant nous, nous ne savons qu'en faire. Et comme nous ne supportons généralement pas la solitude, nous nous empressons de combler le vide ainsi créé en décrochant le téléphone, ou en nous plongeant

dans un roman ou dans un magazine – quand ce n'est pas dans le frigo. La consommation en tant que moyen d'échapper à nous-mêmes est un réel problème. Ce que nous voulons apprendre à nos enfants, c'est que chaque instant est précieux, et miraculeux. Surveillez ce que vos enfants regardent à la télé ou sur Internet. Ces médias peuvent être source d'innombrables poisons, potentiellement destructeurs. La consommation irréfléchie est un fléau. Il n'y a pas de liberté sans responsabilité.

En tant que parents, prenez la résolution de consommer intelligemment et sélectivement. Il y a beaucoup de choses positives, saines et bienfaitantes, en nous et autour de nous. Consommer de manière à protéger ce qu'il y a de bon en nous, cela revient à protéger ce qu'il y a de sain dans notre environnement. Nous touchons là au cœur même du Cinquième Exercice de Pleine Conscience. C'est une pratique qui va très loin. Concertez-vous en famille pour vous engager collectivement en faveur d'un cadre de vie plus paisible.

La relaxation profonde en famille

Vous avez besoin, vous et vos enfants, d'un moyen de surmonter le stress de la vie moderne. L'école peut être très stressante. Vos enfants doivent apprendre à se relaxer. Vous pouvez les initier à la relaxation et leur proposer une séance quotidienne, avant le dîner ou avant d'aller au lit. Au bout de quelque temps, votre enfant pourra lui-même se charger de la direction de la séance et vous n'aurez plus qu'à l'écouter. Ces quinze ou vingt minutes de profonde détente, sous votre direction ou celle de votre enfant, seront un moment précieux que vous partagerez.

Rétablir le lien avec les ancêtres

Vous pouvez rétablir le lien avec vos ancêtres, vous et vos enfants, en aménageant un autel familial ou un autel de la paix dans leur chambre, dans la « pièce à souffler » ou dans l'espace de paix. Vous pouvez aussi établir un arbre généalogique, pour que vos

enfants puissent mieux comprendre les liens qui les relient à leurs aïeux. Ou composer un album des photos de vos grands-parents et arrière-grands-parents. Vous pouvez même faire une présentation de vos photos de famille, pour illustrer les relations entre vos enfants et leurs ancêtres. Racontez-leur l'histoire de la famille – cela vous fournira l'occasion de leur parler de leurs racines et de leur présenter leur famille étendue.

LA PAIX □ 'ÉCOLE

La paix commence avec vous et avec votre famille : c'est le fondement de tout le reste. Plus votre famille est heureuse et stable, et plus vous pouvez aider les autres. Lorsque vous avez mené à bien votre travail de paix chez vous, vous pouvez le faire à l'école. Une étroite collaboration entre parents et professeurs vous aidera à protéger votre enfant. Sans un tel dialogue, votre enfant ne pourra se développer comme vous le souhaitez. Vous devez aider les enseignants à organiser l'école comme une famille. Du temps où j'étais écolier, l'instituteur était pour nous un père, une mère, un grand frère ou une grande sœur. Il y avait une communication pleine d'affection entre lui et ses élèves. L'école était un lieu où l'on apprenait à vivre. À présent, on s'y contente trop souvent de vous transmettre des informations, quand on ne vous y met pas en danger. Les relations humaines passent au second plan. Les élèves ne se considèrent plus comme des frères et sœurs. C'est dommage.

Les parents et les autres personnes qui se sentent concernées doivent soutenir les enseignants. Ils travaillent dans des conditions souvent difficiles. Nous devrions intervenir pour contribuer à désamorcer la violence entre les enseignants et les élèves. De nombreux professeurs ne savent pas canaliser leurs propres émotions négatives et chaque jour, ces graines sont alimentées par la violence inhérente à leur position. Les parents sensibilisés à ces problèmes peuvent organiser des réunions de concertation réunissant d'autres parents et les enseignants, pour mieux coordonner leurs points de vue et leur pratique. Dans certains cas,

nous pouvons organiser des retraites et des entretiens-débats pour informer les enseignants des différentes méthodes permettant de cultiver la paix, et leur apprendre à les appliquer. Des centres de méditation proposent des Journées de Pleine Conscience spécialement adaptées aux enseignants. L'environnement d'un centre de méditation peut être très bienfaisant et très puissant, mais uniquement si le centre est lui-même organisé selon une structure familiale. Notre participation active reste le meilleur moyen de prendre soin de nos enfants et de faire en sorte que nos écoles restent des lieux de paix où élèves et enseignants collaborent, dans la confiance et le respect mutuels. Sans amour et sans respect, il est impossible de grandir.

EXPORTER LA PAIX HORS DE LA FAMILLE

Apprenez à vos enfants qu'ils sont capables d'aimer et de protéger les autres enfants, et les autres êtres vivants. À partir d'un certain âge, lorsqu'ils comprennent ce qui se passe dans le monde, la plupart des enfants mesurent leur chance. Ils sont pleins de gratitude pour ce qu'ils ont, et pour la vie paisible qu'ils mènent. Ils prennent conscience qu'il y a dans le monde des millions d'enfants qui doivent travailler jour et nuit pour pouvoir manger, et qui meurent faute du minimum vital de nourriture ou de soins médicaux. Ils savent que certains enfants vivent quotidiennement sous la menace des bombes ou des mines, et que d'autres sont privés de leurs parents par la guerre ou la maladie.

Nous pouvons renforcer cette prise de conscience chez nos enfants en les encourageant à participer à des actions pour la paix. Nous pouvons leur demander, par exemple, d'économiser leur argent de poche pour acheter des médicaments destinés aux enfants déshérités, ou pour parrainer un orphelin originaire d'un pays lointain, qui a besoin de nourriture et d'autres soins indispensables.

Cela va bien plus loin que de donner quelques euros par mois. Il s'agit d'ouvrir la porte de votre conscience. Tous les enfants, qu'ils

vivent à Paris, à Londres, à New York ou à Los Angeles, peuvent contribuer aux actions humanitaires. Ils peuvent correspondre avec d'autres enfants moins bien lotis qu'eux. Lorsqu'on indique aux enfants des moyens concrets de soulager la souffrance d'autrui et qu'ils sont motivés par le désir d'aimer et de secourir, ils deviennent de petits bodhisattvas, et sont protégés de la violence, de la haine et de la colère qui envahissent notre société.

Au début, votre enfant aura peut-être quelques difficultés à s'intéresser à ce qui se passe dans le monde, mais une fois que sa volonté se sera éveillée, son cœur s'épanouira comme une fleur et sa générosité le motivera à soulager la souffrance d'autrui. Lorsque vous devenez capables, vous et votre famille, d'offrir un verre de lait de soja à un enfant pauvre, la compassion fleurit en vous, et vos souffrances en sont soulagées. Vous êtes plus heureux. Votre vie prend plus de sens. Toute votre famille peut contribuer à cette pratique de paix et de générosité, et en bénéficier.

Nous nourrissons et protégeons nos enfants par notre propre pratique. Tout ce que nous faisons – méditation, éducation, communication – devrait avoir pour but de faire fleurir en nous la compréhension profonde et la compassion. Notre pratique doit prendre en compte les besoins des jeunes. Il faut les aider à cultiver leur compassion, leur conscience et leur éveil. Nous devons apprendre à guider les jeunes en les aidant à devenir de petits bodhisattvas. Il n'existe pas de meilleur moyen de protéger leur cœur de la violence ambiante.

7.

Protéger la paix

Pratiques communautaires

Quand je pratique la méditation assise avec ma sangha, je porte mon attention sur ma respiration et je prends conscience de l'ancienneté des liens qui me relient à ma communauté spirituelle. Voilà deux mille six cents ans que le Bouddha l'a fondée. Pendant tous ces siècles et dans de multiples régions du monde, la sangha a prodigué compréhension, stabilité et joie. Et elle le fait encore.

Comme tout membre de la sangha, je suis une cellule de ce grand corps – et simultanément, j'ai conscience d'en être la totalité, d'être la sangha elle-même. Comme ce corps a aujourd'hui deux mille six cents ans, je me sens, moi aussi, vieux de près de trois millénaires. Peut-être êtes-vous encore dans vos jeunes années, mais vous êtes aussi très vieux, car nous sommes tous reliés aux différentes générations de nos ancêtres, à leur histoire, à leurs joies et à leurs deuils, à leurs échecs, à leur liberté. Quand vous vous reliez à un maître spirituel, ou à vos aînés dans la pratique, vous devenez à votre tour la sangha. Votre communauté spirituelle vous aide à croître en force et en sagesse. À travers vos maîtres, vous entrez en contact avec les innombrables autres maîtres ancestraux de votre lignée spirituelle.

ÉTABLIR LE CONTACT AVEC NOTRE LIGNÉE BIOLOGIQUE ET SPIRITUELLE

Lorsque je donne une conférence ou que j'enseigne les Cinq Exercices de Pleine Conscience, je porte mon attention sur le flux et le reflux de mon souffle et je prends conscience que la personne qui parle n'est pas un individu, un moi isolé. Ce n'est pas un individu qui enseigne les Cinq Exercices de Pleine Conscience, parce que je suis toute la sangha. À travers moi, ce sont de nombreuses générations d'enseignants qui transmettent la pratique. Si vous me regardez attentivement, vous verrez en moi mes propres maîtres, en eux leurs maîtres, et ainsi de suite, jusqu'au Bouddha. Vous verrez toute la lignée ancestrale des maîtres qui ont transmis les Exercices de Pleine Conscience. Quoi que je fasse, c'est ma lignée qui le fait. Lorsque vous êtes relié à vos camarades de pratique et à votre maître, vous l'êtes aussi à toute la lignée des maîtres et des pratiquants.

Lorsque vous prenez refuge dans une communauté spirituelle, vous vous enracinez dans l'expérience, la sagesse et la conscience de ceux qui sont venus avant vous. En même temps, vous-même devenez une racine vivace, perpétuelle, qui permettra l'épanouissement de tous les jeunes pratiquants qui vous suivront. Votre vie accède à l'éternité. Lorsque je vois un jeune méditant pratiquer la respiration et la marche en pleine conscience, je me vois moi-même en lui et je me sens très jeune. Je sais que cette personne perpétuera la pratique et me portera dans le futur. Je sais que j'escaladerai la colline du ^{xxi}^e siècle avec tous mes élèves. Ensemble, nous traverserons le siècle prochain. Ma vie se perpétuera, parce que je ne fonctionne pas comme un individu distinct, mais comme une sangha.

Quand vous pratiquez la pleine conscience, vous vous connectez aussi à votre famille biologique – vos parents, vos frères et sœurs, vos grands-parents – et à travers eux, à toute la lignée de vos ancêtres. Coupé de votre famille biologique ou spirituelle, vous êtes faible et facilement désorienté. Vos résolutions d'actions justes peuvent s'évaporer comme autant de gouttelettes. Si vous vous êtes

éloigné de votre famille, faites tout ce qui est en votre pouvoir pour rétablir les liens. Si vous avez un fils ou une fille avec qui les relations sont rompues, je vous engage à vous rapprocher de lui, ou d'elle. C'est votre enfant qui vous porte dans le futur et vous permet, à vous et à votre esprit, de rester jeune. Notre pratique doit avoir pour but de surmonter nos difficultés avec nos enfants, et avec nos frères et sœurs. En nous protégeant nous-mêmes, nous protégeons nos parents et notre famille. Chacun de nous peut aider les siens à transformer leurs graines négatives en graines positives. Le soutien de notre famille et de notre communauté nous rend plus forts et nous aide à surmonter nos problèmes à la lumière de la pleine conscience.

Cette pratique est source d'un grand bonheur. Quand vous rétablissez le contact avec les générations précédentes, vous vous sentez soutenu par vos aïeux et par tous les maîtres de votre tradition spirituelle. Cette prise de conscience vous délivre de la peur, parce que vous savez qu'à travers vous, c'est toute une lignée qui agit, une tradition vivante. Lorsque vous comprenez cela, vous surmontez la mort et vous accédez à une éternelle jeunesse – tout en étant aussi vieux que le soleil et la lune.

LA PRATIQUE, SCEAU D'UNE VÉRITABLE SANGHA

Pour être une vraie sangha, nous ne sommes pas tenus d'être parfaits. Même du temps du Bouddha, la sangha n'était pas parfaite – voilà une chose rassurante à savoir. Chaque être humain a ses faiblesses, mais cela ne nous empêche pas d'être une vraie sangha. Toute communauté spirituelle s'efforçant sincèrement de pratiquer et de favoriser le développement des graines positives en ses membres est une vraie sangha.

Si des graines négatives telles que la jalousie, la tendance à l'exclusion ou l'intolérance se manifestent, les frères et sœurs de pratique que nous sommes doivent s'entraider pour les reconnaître, leur sourire avec bienveillance, et inviter les graines positives à les remplacer. Nous devons le faire sans aucune arrière-pensée de

blâme ou de condamnation, sans jamais oublier que nous ne sommes que des humains s'efforçant de pratiquer de leur mieux. De temps à autre, la colère et la violence peuvent se réveiller chez nos compagnons de pratique, mais notre voie est de sourire aux graines négatives, de les accepter et de les inclure.

SE LIBÉRER DE LA PRISON DE L'EGO

La seconde moitié du xx^e siècle a vu se généraliser le règne de l'individualisme, le désir de n'agir que dans notre propre intérêt, en tant qu'individus distincts. Notre société est dominée par la course à la gloire, à l'argent, aux biens matériels et à l'hédonisme. Cet individualisme forcené a eu pour résultat de couper beaucoup d'entre nous de leurs racines traditionnelles, spirituelles et familiales. Si nous restons persuadés que toute joie provient du pouvoir, du sexe et de l'argent, nous ne pouvons construire de cellules familiales saines et capables de communiquer. Le vrai bonheur ne provient pas de la consommation des choses.

Hélas, les nations du tiers-monde semblent bien parties pour imiter le matérialisme de l'Occident. En Chine, au Vietnam et dans de nombreux autres pays, beaucoup de gens ont abandonné leurs traditions spirituelles et ne pensent plus qu'à s'acheter le dernier appareil vidéo, des téléphones portables, des téléviseurs couleur et d'autres joujoux technologiques. La consommation est devenue le but de leur vie. Trop de gens ne croient plus en rien et n'ont plus aucun idéal. Ils n'ont plus aucune cause à servir.

Nous devons pratiquer la vision profonde, pour comprendre ce que nous faisons de nos vies. Au xx^e siècle, nous avons laissé l'individualisme l'emporter et en toute honnêteté, c'est une catastrophe. Nous devons prendre un nouveau départ pour le xxi^e siècle. Nous avons besoin d'une nouvelle orientation. Nous ne pouvons continuer à nous détruire ainsi, nous et notre planète. Nous devons résolument renoncer au culte de l'ego et de l'individualisme, pour agir et vivre en harmonie, dans un esprit d'interdépendance.

La sangha, la communauté spirituelle, est notre nouvelle direction. Sa construction est la tâche la plus noble que nous puissions entreprendre. Pour construire une sangha, nous devons apprendre à ouvrir notre cœur aux autres et à partager nos expériences, notre vision profonde, notre temps et notre amour. La sangha doit devenir notre refuge à tous dans ce nouveau siècle.

LA VISION PROFONDE DU NON-EGO

En étudiant le cerveau, les neurologues ont découvert (tout comme nous, dans notre pratique de la méditation) qu'il n'existait pas d'ego distinct sur le plan organique. Le cerveau humain est constitué de milliards de neurones, chacun communiquant avec des milliards d'autres neurones. Aux commandes du cerveau, il n'y a ni P-DG, ni directeur, ni grand patron, et pourtant l'harmonie y règne. En se penchant sur le fonctionnement des neurones, les chercheurs constatent qu'ils communiquent sans cesse les uns avec les autres. Chacun envoie aux autres, à intervalles très rapprochés, des salves d'impulsions électriques qui se propagent à 400 km/h. La communication est ininterrompue. Chaque cellule émet et capte constamment. Les neurones vivent et travaillent ensemble comme une communauté harmonieuse.

Les cellules de notre corps ne travaillent ni par obligation ni par contrainte. Elles fonctionnent ensemble, tout simplement, comme une sangha. Les poumons font de leur mieux pour régénérer le sang, en absorbant de l'oxygène. Ils ne disent pas : « Vous, les cellules sanguines, vous avez besoin de nous pour être approvisionnées en oxygène. Vous avez une grande dette envers nous. » Ce n'est pas du tout leur façon de voir. Pour eux, c'est un plaisir que de respirer et d'oxygéner le sang. Les globules rouges se répandent dans tous les tissus de notre corps, pour alimenter les autres cellules. Ils ne disent jamais : « Nous avons fait ce long voyage pour vous apporter de l'oxygène. Vous avez une grande dette envers nous. Nous avons beaucoup travaillé ; nous avons le droit de prendre notre retraite. » Pour les cellules sanguines, c'est un

plaisir que de faire leur travail, pour le bien du corps tout entier. Dans l'organisme, il n'y a aucune tendance à l'exclusion. Si vous observez son fonctionnement, vous vous apercevrez que tous ses éléments travaillent conformément au principe du non-ego. Toutes les cellules de notre corps renferment la sagesse de la non-exclusion et de l'absence de préférence. Toutes vivent ensemble comme une sangha.

En observant une ruche, on fait la même constatation. Personne ne centralise le pouvoir. Aucune abeille ne dit aux autres : « Toi, tu vas me faire ceci, et toi tu vas aller me chercher du pollen dans cette direction. » La reine elle-même ne dirige rien. Elle ne distribue pas les tâches et ne gouverne pas. Son devoir de reproductrice consiste à pondre, pour engendrer les générations suivantes. Mais, même sans chef, chaque abeille travaille en parfaite coordination avec toutes les autres. Elles n'ont pas besoin de se dire ce qu'elles doivent faire. Leur façon de travailler et de vivre, jour après jour, est leur message. Elles communiquent par leur façon de faire. Parfois, une abeille revient à la ruche et se met à danser. Par cette danse, elle indique aux autres ouvrières la direction où elles pourront trouver du pollen.

On observe le même genre d'harmonie chez les autres insectes vivant en société. Les termites composent, eux aussi, des équipes parfaitement organisées. Le fonctionnement de ces communautés repose sur l'intelligence et la sagesse. La communication s'opère d'elle-même, sans que personne n'ait d'ordres à donner. Les scientifiques ont mis en évidence un certain type de molécules sécrétées par chaque abeille et qui leur servent de moyens de communication. Chacune se tient constamment prête à recevoir des informations de toutes les autres et à y répondre, de façon quasi infaillible. Aucune n'a besoin de dicter aux autres leur conduite.

D'innombrables chercheurs ont été témoins de cette réalité du fonctionnement fondé sur l'absence d'ego dans le corps humain ou dans la nature, mais rares sont ceux qui ont transposé cette expérience dans leur propre vie. Les chercheurs en neurologie, en physique nucléaire, en biologie, en sociologie ou en psychologie ont tous constaté l'existence de ce type de fonctionnement. Ils en

dissentent, et publient des ouvrages ou des articles sur le sujet, mais ils sont pour la plupart incapables d'appliquer ce principe dans leur propre vie. Le soir, en sortant de leur laboratoire, ils rentrent chez eux et continuent à vivre comme des individus isolés, se conduisant avec leur famille et leurs amis comme s'ils n'avaient jamais observé la réalité et l'efficacité du non-ego.

Il en va de même pour de nombreux pratiquants. Nous écoutons ce que nous disent les maîtres sur l'interdépendance et l'absence d'ego, mais lorsque nous retrouvons nos conjoints, nos parents, nos frères et sœurs, nous n'appliquons pas le principe de non-ego. Nous sommes toujours aux prises avec notre colère ou notre jalousie, prisonniers de notre petit ego, incapables de mettre à profit la leçon des abeilles, de nos neurones et des autres cellules de notre corps. Pour nous libérer de cette habitude, nous devons pratiquer avec une sangha. Si nous nous en remettons à la sangha, elle nous soutiendra. Pour être de bons bâtisseurs de sanghas, nous devons reconnaître la vérité de l'interdépendance et de l'absence d'ego, et trouver des moyens d'appliquer ce principe dans la vie quotidienne de notre communauté. Il ne faut pas se contenter de méditer ou de dissenter sur le non-ego : il faut le vivre.

CULTIVER LE PRINCIPE D'INTERDÉPENDANCE

Pour construire une communauté, il faut commencer par accepter le principe d'inter-être, d'interconnexion. Nous devons comprendre que le bonheur n'est pas un problème individuel. Il est impossible de trouver le bonheur à travers notre ego isolé, individualiste.

La famille est une sangha ; la société est une sangha, et la terre, ainsi que toute vie, sont des sanghas. C'est pourquoi nous devons apprendre à vivre comme une sangha, non seulement avec les autres êtres humains, mais aussi avec les autres espèces. Nous devons considérer les animaux, les plantes et les minéraux comme des partenaires et des membres de notre communauté.

Lorsque nous cultivons le principe d'interdépendance et de non-ego, lorsque nous le vivons au quotidien, nous nous libérons de la

prison de l'individualisme. Nous découvrons cette réalité : du bonheur de notre famille et de notre communauté élargie dépend notre propre bonheur. Avec cette vision profonde, nous n'avons plus le sentiment d'être isolé, et nous savons comment nous conduire de manière à apporter l'harmonie et le bonheur à notre famille, à la société et à notre mère, la Terre.

Nous avons été trop longtemps prisonniers de notre mode de vie individualiste, et nous en avons trop souffert. Notre pratique pour ce nouveau siècle doit avoir pour but de nous libérer de l'idée que nous sommes des individus isolés, de nous libérer de la prison de l'individualisme. La pratique la plus riche de sens que nous puissions embrasser aujourd'hui, c'est d'apprendre à vivre comme une sangha.

Le fleuve Sangha

Imaginons que vous soyez une goutte d'eau. Si vous tentez de rejoindre l'océan par vos propres moyens, vous risquez fort de vous évaporer en chemin. Pour arriver jusqu'à l'océan, vous devez rejoindre d'autres gouttes, et vous rassembler pour former un cours d'eau. La sangha est notre fleuve. Le but de notre pratique quotidienne est d'apprendre à faire partie de ce fleuve, d'apprendre à voir avec les yeux de la sangha, à marcher avec les pieds de la sangha, à ressentir les choses avec le cœur de la sangha. Nous devons nous exercer à considérer le bonheur de notre communauté comme notre propre bonheur et ses problèmes comme nos problèmes. Lorsque nous y parviendrons, nos souffrances s'apaiseront. Nous serons à la fois plus solides et plus heureux. En tant que membres d'une sangha, nous pouvons développer nos talents et notre potentiel individuels, tout en contribuant au talent et au bonheur de l'ensemble du groupe. Rien n'est perdu. Tout le monde y gagne. Notre sangha a la force nécessaire pour nous protéger et nous porter, particulièrement dans les périodes difficiles. En participant à la construction d'une sangha, nous augmentons nos chances de développer notre potentiel et de trouver protection et soutien.

Le fleuve Sangha est une communauté d'amis qui pratiquent la voie de l'harmonie, de l'attention, de la pleine conscience et de la compassion. Dans notre sangha, nous pratiquons la marche et la respiration en pleine conscience. La sangha émet une énergie collective qui nous soutient et nous rend plus forts. C'est un bateau qui nous transporte et nous empêche de sombrer dans l'océan de la souffrance. Voilà pourquoi il est si important de prendre refuge dans la sangha. Remettez-vous-en à votre communauté pour vous soutenir et vous mener à bon port. Vous vous sentirez à la fois plus solide et plus stable. Vous ne risquerez plus de perdre pied dans votre souffrance. « Prendre refuge dans la sangha » n'est pas une simple profession de foi. C'est un acte concret, une pratique. Réunies en cours d'eau, toutes les gouttelettes parviennent ensemble à l'océan.

Les centres de pratique sont des refuges

Dans la vie quotidienne, nous devons affronter de nombreux dangers. Il suffit de passer ne serait-ce qu'une demi-heure en ville pour s'en convaincre : une foule d'images et de sons toxiques agressent nos sens. Un centre de pratique nous offre un vrai refuge, où l'on peut très vite retrouver son équilibre.

Les jeunes et les enfants ne vivent généralement pas dans des centres de pratique ni dans des monastères, et leur environnement peut s'avérer hautement nocif. Ce qu'ils absorbent chaque jour par la vue, l'ouïe et le toucher peut alimenter en eux les graines de la violence et activer leur nature animale. C'est pourquoi il est si utile d'aménager chez vous une pièce réservée à la paix, pour vous et vos enfants. La sangha peut elle aussi vous aider à créer des espaces de paix pour les enfants et les familles.

En tant que pratiquant de la pleine conscience, et en tant que membre de la sangha, vous pouvez conseiller les autres parents et leur suggérer des moyens de protéger leurs enfants de leur colère. Vous jouez pour eux le rôle d'une sangha en les aidant à enraciner plus solidement la non-violence dans leur famille. Vous pouvez apprendre aux parents comment respirer ou marcher en pleine

conscience pour restaurer leur paix intérieure, ou leur apprendre à pratiquer l'écoute profonde, ainsi que la parole bienveillante, l'un vis-à-vis de l'autre. Vous commencerez peut-être avec l'intention de venir en aide aux enfants, mais vous finirez sans doute par prendre en charge toute la cellule familiale. En agissant avec des moyens habiles, vous pouvez intervenir dans n'importe quelle situation. C'est de la pratique engagée.

La sangha peut aussi offrir sa protection aux couples. Dans la vie laïque, on est exposé à de nombreuses tentations. Sans la protection d'une sangha, vous risquez de souffrir de ces conflits intérieurs et des désirs de votre nature animale. La sangha vous aide à vous souvenir de votre nature de Bouddha. Elle vous aide à mieux canaliser votre énergie sexuelle et à tenir vos engagements, en renforçant les liens de votre couple.

Dans une communauté spirituelle, on a de multiples occasions de se rendre utile à l'intérieur et à l'extérieur de la sangha, d'aider les gens à moins souffrir et de leur rendre le sourire. Vous pouvez vous fixer comme but de prodiguer à tous un amour fraternel. Vous pouvez étudier les textes, accorder votre vie aux enseignements et communiquer sur le mode de la compréhension et de l'amour. Si vous sentez se manifester en vous une bouffée d'énergie sexuelle inappropriée, vous pouvez recycler cette énergie et la transformer en désir d'étudier, de pratiquer ou de travailler. Dans la sagesse vietnamienne, on considère que la vie laïque est la forme de pratique la plus difficile. Dans l'enceinte d'un temple, on se sent mieux soutenu car, même si on se fourvoie ne serait-ce que d'un pas, il y a toujours un frère ou une sœur pour nous aider. Une sangha peut vous soutenir de la même manière.

Peut-être vous dites-vous qu'en vivant seul, vous jouirez d'une plus grande marge de liberté qu'en vivant au sein d'un groupe. Mais cette forme de liberté peut dissimuler un grand danger d'égarement. Prisonnier de ses désirs, on perd sa liberté ; or la liberté est le fondement même du bonheur. Quand vous vous engagez dans une histoire d'amour sans lendemain, vous n'êtes plus libre et vous souffrez, tout en faisant souffrir vos proches et votre sangha. Perdre sa vraie liberté, c'est perdre son bonheur.

La sangha vous délivre de la souffrance

Au Village des Pruniers, nous faisons de notre mieux pour ne pas nous refermer sur nous-mêmes. Tout en subvenant aux besoins matériels de notre communauté par le travail méditatif, l'accueil des personnes extérieures qui viennent faire des retraites, etc. – nous restons à l'écoute des souffrances des enfants dans le monde entier, et ce lien nous aide à garder notre vitalité.

Le Village des Pruniers parraine des écoles vietnamiennes. Outre qu'ils y apprennent à lire et à écrire, les enfants reçoivent un déjeuner gratuit, incluant un verre de lait de soja. Beaucoup de ces enfants proviennent de familles très pauvres, dont l'alimentation manque de protéines.

Un jour, je regardais une photo des enfants du village de Ha Trung, le village natal de ma mère, où elle a passé toute son enfance. En contemplant en pleine conscience les visages de ces petites filles, j'ai vu ma mère en chacune d'elles. Ma mère était une petite fille en tout point semblable à elles. Elle mangeait les mêmes aliments, elle vivait sous ce genre de climat. Si on n'offre pas chaque jour un verre de lait aux fillettes de ce village, elles risquent de donner naissance à des bébés souffrant de malnutrition. J'ai moi-même manqué de protéines, pendant ma croissance. Mieux nourri, j'aurais été plus grand que je ne le suis. Si vous voulez prendre soin de moi, prenez soin de la petite fille de la photo. Faites en sorte que chaque enfant du village puisse boire chaque jour un bon verre de lait de soja.

Lorsque les gens rencontrent une sangha, ils ont l'occasion de prendre contact avec la réalité du monde, et leurs graines de compréhension et de bonté aimante en sont activées. Chacun arrive chargé de sa souffrance. La sangha aide les gens non seulement à accepter et à surmonter leur douleur, mais aussi à cultiver en eux les graines de la compassion et de la compréhension. Nos souffrances s'atténuent, lorsque nous laissons croître nos graines positives. Confrontés à la souffrance d'autrui, nous devons pouvoir préserver notre propre paix. Pour éviter d'en être accablé et de sombrer dans le découragement ou le pessimisme, il faut contrebalancer la

souffrance avec laquelle on est en contact, en cultivant notre stabilité et notre bonheur. La vision profonde du bonheur et celle de la souffrance peuvent se nourrir mutuellement. Lorsque nous méditons sur nos souffrances et notre bonheur, nous comprenons que bonheur et souffrance sont interdépendants et ne peuvent s'appréhender que l'un par rapport à l'autre. La sangha nous offre l'occasion de participer à son œuvre d'amour. En aidant la communauté, c'est nous-mêmes que nous aidons.

Nous ne devons pas négliger la pratique de l'amour et de la compassion. Il faut prendre soin des enfants et de tous les êtres du monde, comme nous le faisons pour les membres de notre sangha. Loin d'investir tout notre temps dans la résolution de nos propres problèmes, nous devrions laisser quelques portes et quelques fenêtres ouvertes sur la souffrance du monde. Et ce, pour notre propre bien.

Compassion et non-exclusion

En tant que sangha, nous nous exerçons à pratiquer l'*inclusivité*. Tout le monde souffre, y compris ceux qui ont essayé de nous faire du mal. En tant qu'héritiers vivants de Jésus-Christ, de Mahomet, de Moïse, du Bouddha et de tous les ancêtres spirituels des siècles passés, notre devoir est de secourir tout le monde, sans exception. Si vous pratiquez la non-préférence, ni la discrimination ni la colère n'auront prise sur vous, même à des moments très douloureux.

Sans la pleine conscience et la contemplation, nous ne pouvons appréhender la réalité de ce qui est. Si nous ouvrons la porte de la réalité, nous pouvons montrer aux autres sa vraie nature. Qu'est-ce que c'est, au juste, que la réalité ? La souffrance est une réalité. Riches / pauvres, Nord / Sud, Noirs / Jaunes / Rouges / Blancs – c'est la réalité. Notre consommation quotidienne de produits toxiques, notre industrie d'armement – ce sont des réalités. Notre manque de temps et d'énergie pour nous-mêmes, c'est la réalité – ainsi que la destruction des autres espèces et de l'environnement par notre mode de vie irresponsable. Si nous voulons qu'il y ait un futur pour nos enfants et pour leurs enfants, nous devons prendre le

temps de méditer longuement sur la vraie nature de la réalité. De cette contemplation naîtra la vision profonde, et cette vision nous permettra d'agir.

Je vous en prie, ne croyez surtout pas que Dieu est dans votre camp. Dieu n'est d'aucun camp. Il est compassion et non-préférence. Et si Dieu aime tout le monde, comment pourrions-nous exclure quiconque ? Lorsqu'on dit « Dieu bénisse l'Amérique », on devrait toujours ajouter : « Et le monde entier ! » Car nous sommes tous ses enfants. Ne croyez surtout pas qu'en éliminant ceux d'en face, vous trouverez la paix. Leur venir en aide est l'*unique* solution.

8.

Un appel à la grande compassion

Les jardins zen traditionnels vietnamiens diffèrent résolument des jardins zen japonais. Nos jardins, que nous appelons *hon non bo*, sont de véritables petites jungles, plus ludiques et plus fantasques que leurs élégants homologues japonais, où tout est strictement ordonnancé. Nos jardins zen prennent la fantaisie très au sérieux. À nos yeux, le monde entier se trouve contenu dans cet espace de paix. Dans le jardin, toutes les activités de la vie peuvent se déployer paisiblement : ici, un groupe d'enfants joue, là-bas, quelques vieux messieurs sont réunis autour d'un échiquier. Des couples flânent, des familles pique-niquent. Les animaux se promènent en toute liberté. Des arbres magnifiques côtoient des herbes folles et des fleurs exubérantes. Il y a de l'eau, et des arrangements de rochers. Tous les types d'environnement sont représentés sans discrimination, dans ce microcosme. Ce petit havre de paix, ce monde version miniature, est une métaphore vivante de ce que pourrait nous apporter une nouvelle éthique mondiale.

La guerre n'est pas une condition nécessaire à la vie. Sa racine, comme celle de tout conflit, est l'ignorance – l'ignorance de la nature de Bouddha, de cette bonté innée que recèle chaque être humain. Nous détenons aussi un certain potentiel d'ignorance, bien vivant en chacun de nous. Il génère des jugements erronés et de l'incompréhension qui risquent de nous amener à adopter des pensées et une conduite violentes. Peut-être l'ignorance et la

violence ne se sont-elles pas manifestées dans votre vie, mais si les conditions se trouvent réunies, elles peuvent le faire. C'est pourquoi nous devons tous rester vigilants et nous abstenir soigneusement de tout ce qui pourrait favoriser le développement de ces graines négatives, pour ne pas les laisser prendre racine, et se transformer en flèches meurtrières.

LES RACINES DE LA GUERRE

Quand un pays en attaque un autre, c'est la conséquence d'une grande peur, jointe à une sorte d'aveuglement collectif. Par exemple, les Français ont fait la guerre au Vietnam pour lui imposer leur domination coloniale, parce qu'ils croyaient que la possession de ce pays ferait leur bonheur. Ils ont donc envoyé des milliers de jeunes hommes tuer et se faire tuer au Vietnam. Grâce à la vision profonde, nous comprenons que le bonheur n'est jamais le résultat de la possession de telle ou telle chose, ni de telle ou telle personne. Le bonheur est le fruit de la bonté et de la compassion, de l'aide que l'on apporte pour apaiser la souffrance.

Si les citoyens américains s'étaient assis en silence pour pratiquer la vision profonde, ils auraient vu que la guerre du Vietnam était totalement superflue, que leur propre vie ne serait en rien améliorée par les souffrances de notre peuple, ni par celles de leurs jeunes soldats. Les États-Unis ont absurdement gaspillé des milliers de vies humaines dans cette guerre, alors qu'ils auraient pu soutenir à la fois le nord et le sud dans les différents modèles de développement qu'ils avaient choisis. Ils auraient pu aider les communistes, tout comme les non communistes, à reconstruire leur pays. Ç'aurait été plus sage que de se ranger aux côtés de l'un des deux camps, pour combattre l'autre. Si la France et les États-Unis avaient accordé leur autonomie au Vietnam, au Laos, au Cambodge et à la Thaïlande, en les aidant au lieu de leur déclarer la guerre, tous les protagonistes auraient tiré profit de cette entente cordiale. Après des décennies de souffrance, ces pays s'orientent vers cette solution, mais s'ils

l'avaient fait plus tôt, des millions de vies humaines auraient été épargnées.

Toute violence est injuste. Gardons-nous d'infliger cette injustice à nous-mêmes, et à autrui. Les historiens et les enseignants, ainsi que les responsables politiques, devraient soigneusement réfléchir aux souffrances provoquées par la guerre et ne pas s'en tenir aux justifications qu'en donnent les différents États. Nous devons expliquer la vérité à nos enfants, concernant la guerre, pour les faire profiter de notre expérience et leur faire comprendre que la violence et la guerre ne sont jamais la solution, ni la voie à prendre. Nous devons leur montrer que dans toute guerre, les deux parties en présence – les soldats français et américains envoyés au Vietnam, ainsi que le peuple vietnamien – sont victimes de l'ignorance et de la violence qui ont pris racine dans leur société et dans leur gouvernement. Souvenez-vous que la guerre ne fait pas de gagnants.

Tant que nous laissons la haine croître en nous, nous créons des souffrances pour nous-mêmes et pour autrui. Pour ce qui est des guerres de notre histoire récente, nous devons transformer notre haine et notre incompréhension en compassion, et reconnaître que ceux qui nous ont fait souffrir sont eux aussi des victimes. Beaucoup de ceux qui ont eu des proches tués au Vietnam – pères, frères ou amis – sont parvenus à transcender leur souffrance et à se réconcilier avec l'autre camp, américain et vietnamien, pour leur propre bien et celui de leurs enfants.

Comment pouvons-nous exercer individuellement une influence sur la conscience collective de nos nations, pour les pousser dans la voie de la paix ? Nous y parviendrons en extirpant de nous-mêmes les racines de la violence et de la guerre. Pour prévenir la guerre, cultivons la non-violence. Pratiquons la pleine conscience au quotidien, pour pouvoir reconnaître et transformer les poisons qui sont en nous, et dans l'ensemble de la nation. La pratique de la non-violence au quotidien porte immédiatement ses fruits. Nous en constatons les effets positifs dans nos familles, notre société et au niveau de nos dirigeants.

LA PAIX EST POSSIBLE

En été 2001, nous avons reçu au Village des Pruniers près de mille huit cents personnes, dont quelques dizaines de Palestiniens et d'Israéliens, qui sont venus pratiquer avec nous. Nous avons parrainé le séjour de ces visiteurs dans l'espoir que cela leur offrirait l'occasion de pratiquer ensemble la méditation en marchant, de manger ensemble, de profiter des enseignements sur la pratique de la pleine conscience et d'apprendre l'art de l'écoute profonde et de la parole bienveillante. Ces Israéliens et ces Palestiniens sont restés deux semaines chez nous et ont participé à toutes nos activités.

À la fin de leur séjour, la communauté s'est réunie, et nos visiteurs nous ont fait leur rapport. Au bout de seulement quinze jours de pratique, ils se sentaient profondément transformés. Palestiniens et Israéliens étaient devenus une communauté fraternelle. Ils nous ont dit : « Chers amis, cher Thay, le jour de notre arrivée au Village des Pruniers, nous avons eu peine à en croire nos yeux. Pour nous, ce village avait quelque chose d'irréel. Tout était si paisible ! Nous ne sentions plus ce mélange de tension, de colère et de peur qui règne en permanence au Moyen-Orient. Les gens se regardent avec bienveillance, se parlent avec douceur. On y vit dans la paix, dans la bonne entente et la fraternité. » L'un des membres de leur délégation a ajouté : « Thay, nous venons de passer deux semaines au paradis. » Un autre m'a écrit après son départ et m'a dit : « Thay, pour la première fois, je crois la paix possible au Moyen-Orient. »

Qu'avons-nous fait pour leur faire apparaître la réalité de la Troisième Noble Vérité – le bien-être et la paix sont possibles ? Honnêtement, pas grand-chose. Nous les avons accueillis comme des frères et des sœurs. Ils ont appris à marcher en pleine conscience avec nous, à suivre le va-et-vient de leur souffle, à s'interrompre avec nous, le temps de revenir ici et maintenant, à rétablir le contact avec tout ce qui est agréable, nourrissant et salutaire, en eux et autour d'eux. En soi, cette pratique est la simplicité même, mais, immergés dans une sangha qui l'appliquait résolument, nos amis du Moyen-Orient ont accompli de grands

progrès, bien plus vite que s'ils avaient été isolés. Ils ont réussi à rétablir le contact avec la paix et le bonheur qu'ils portaient en eux.

Ensemble, nous avons tous appliqué le principe de base : tout faire en pleine conscience. Nous nous enracinons dans le moment présent, pour établir un contact profond avec la vie. Nous pratiquons la pleine conscience en respirant, en marchant, en parlant, en nous brossant les dents, en coupant les légumes pour les repas et en faisant la vaisselle. Voilà la pratique quotidienne de base que nos amis ont apprise. Les membres de notre sangha leur ont offert aide et assistance. Nous nous sommes assis avec eux, nous les avons écoutés avec une attention compatissante.

Nous leur avons appris à s'exprimer en des termes que l'autre partie puisse entendre, comprendre et accepter. Ils se sont exercés à parler calmement, sans juger ni condamner quiconque. Ils ont raconté, de part et d'autre, les souffrances qu'ils ont endurées, eux, leurs enfants, leur société. Ils ont tous eu l'occasion d'exprimer leur peur, leur colère, leur haine et leur désespoir. Pour bon nombre d'entre eux, c'était la première fois qu'ils avaient le sentiment d'être écoutés et compris, ce qui les a beaucoup soulagés. Nous les avons écoutés du fond du cœur, avec la ferme résolution de les aider à s'exprimer et à se guérir.

Ces deux semaines de pratique de l'écoute profonde et de la parole bienveillante ont été source d'une grande joie, tant pour nos visiteurs que pour nous tous, au Village des Pruniers. En écoutant leurs histoires, nous nous sommes souvenus des terribles souffrances que nous avons nous-mêmes endurées, pendant la guerre du Vietnam. Mais grâce à notre pratique, nous avons pu, à l'époque comme aujourd'hui, voir la beauté du monde et les merveilles que la vie nous offre chaque jour. C'est ce qui nous donne la certitude que nos amis du Moyen-Orient peuvent pratiquer, eux aussi, au cœur même du conflit sanglant qui les entoure.

Au Vietnam, pendant la guerre, il y avait des moments où nous aspirions de tout notre être à une trêve, ne fût-ce que de vingt-quatre heures. Nous pensions que si nous pouvions vivre vingt-quatre heures en paix, nous pourrions respirer en pleine conscience et sourire à nouveau aux fleurs et au bleu du ciel. Mais nous

parvenions tout de même à inspirer, à expirer – et même à sourire. Les fleurs ne trouvent-elles pas le courage de s'épanouir, même au cœur de la guerre ? Cela ne nous empêchait pas d'attendre avec ferveur le prochain cessez-le-feu – vingt-quatre heures de paix, juste vingt-quatre heures de trêve, dans cette pluie de bombes.

Pendant la guerre du Vietnam, des jeunes sont venus me voir et m'ont demandé : « Thay, pensez-vous que nous verrons un jour la fin de cette guerre ? » À cela, je n'ai rien trouvé à répondre. J'ai gardé le silence en ramenant mon attention à mon souffle et, au bout d'un certain temps, je leur ai dit : « Mes chers amis, le Bouddha nous a dit que tout est impermanent – la guerre comme le reste. »

Avant de repartir pour le Moyen-Orient, nos amis nous ont promis de continuer à pratiquer. Ils nous ont dit que dans leur voisinage, ils pourraient organiser des rencontres hebdomadaires pour marcher, méditer, respirer, dîner ensemble et s'écouter les uns les autres. Jusqu'à présent, ils sont parvenus à le faire une fois par mois. Même en plein cœur de la guerre, ils pratiquent la vraie paix.

DE VRAIES NÉGOCIATIONS DE PAIX

Lorsqu'on participe à des négociations – que ce soit en situation professionnelle ou avec d'autres parents, enseignants ou voisins – c'est dans l'espoir de ramener la paix. Lorsque nos représentants s'asseyent autour d'une table de négociations, ils veulent rétablir la paix. Mais s'ils ne possèdent pas l'art de l'écoute profonde et de la parole bienveillante, il est très difficile de progresser vers la paix ou d'obtenir des résultats concrets, quelle que soit la situation. Si nous n'avons pas préalablement transformé nos blocages intérieurs de souffrance, de haine et de peur, ils nous rendront impossibles la communication et la compréhension ; nous serons incapables de faire la paix.

Je demande instamment aux nations et aux hommes politiques qui souhaitent faire la paix au Moyen-Orient et dans d'autres parties du monde de ne jamais négliger ce fait. C'est un point indispensable : les négociations pour la paix devraient être

organisées de manière à produire des résultats fructueux. Pour ce faire, il est essentiel de créer un véritable lieu d'échange et de rencontre, où pourra s'établir une communication vraie, où les participants pourront pratiquer l'écoute profonde et s'exprimer avec douceur et bienveillance. Il suffit d'un mois ou deux pour apprendre à s'écouter mutuellement, et à s'exprimer d'une manière que l'autre partie puisse accepter et comprendre. Il ne faut surtout pas se hâter d'arriver à une conclusion ou à un accord sur les conditions à réunir pour rendre la paix possible. Que pèsent un mois ou deux, en regard de tant d'années de souffrance ? Mais pour des personnes déterminées, cinq jours peuvent suffire à restaurer la communication entre les interlocuteurs. Nos amis palestiniens et israéliens n'ont mis que deux semaines pour se comprendre et s'accepter comme frères et sœurs – pour commencer à construire la paix, et à la pratiquer. Deux semaines leur ont suffi à retrouver l'espoir.

Trop souvent jusqu'ici, les conférences de paix ont été des réunions houleuses, où les participants venaient s'affronter et en découdre, non plus avec des armes, mais à coup d'arguments et de menaces. Quand nous nous laissons emporter par la peur et les préjugés, nous devenons incapables d'écouter autrui. Pour construire la paix, il ne suffit pas de réunir les adversaires autour d'une table, alors qu'ils sont toujours pleins de colère, de haine et de souffrance. Si vous ne pouvez pas reconnaître votre peur ou votre colère, si vous êtes incapable de garder votre calme, comment pourriez-vous parler de paix, en face de votre ennemi ? Inévitablement, vous continuerez à lui faire la guerre. Faute de voir clair en vous-même, vous ne pourrez que poursuivre l'offensive. Faute de vous comprendre vous-même, vous ne pourrez comprendre l'autre.

Le secret, pour ramener la paix, c'est d'écouter votre interlocuteur dans un seul but : lui fournir l'occasion de dire ce qu'il a sur le cœur. Si vous parvenez à garder vivantes en vous cette vigilance et cette compassion, vous parviendrez à écouter votre interlocuteur pendant une heure et plus. Vous resterez réceptif, même si ses paroles véhiculent beaucoup de rancune, de reproches, d'opinions et de perceptions erronées. Vous pourrez rester à l'écoute, parce que vous serez déjà protégé, dans votre propre cœur, par le nectar de la

compassion. Mais si vous ne pratiquez pas la respiration en pleine conscience pour cultiver cette compassion et la garder vivante, vous risquez de perdre votre propre paix. L'irritation et la colère se réveilleront en vous. Votre interlocuteur le sentira et ne pourra continuer. Votre capacité à rester vigilant est le garant de votre sécurité.

Les conférences de paix doivent créer des conditions propres à aider les participants à garder leur calme, pour prendre conscience de leur propre souffrance et de celle de la partie adverse. D'innombrables leaders ont tenté d'organiser des entretiens ou des discussions. Mais ils n'avaient pas adopté la bonne démarche. Ils n'avaient pas commencé par travailler sur eux-mêmes pour transformer leur peur et leur colère en écoute profonde et en parole bienveillante. Lorsque les dirigeants s'engageront dans cette pratique, la vraie réconciliation deviendra possible. Lorsque la pratique de l'écoute profonde et de la parole bienveillante aura dissipé l'amertume, la peur et les préjugés, les hommes pourront enfin communiquer, et la paix deviendra une réalité.

La paix au niveau gouvernemental

En 1997, je suis allé en Inde et j'ai eu l'occasion de rencontrer M. K. R. Narayanan, qui est à la fois le vice-président de ce pays et le président de son parlement. Notre entretien eut lieu le premier jour de la session que le parlement consacrait à la discussion du budget, juste avant l'entrée en fonction de trois nouveaux membres du gouvernement. J'ai remercié M. Narayanan d'avoir trouvé le temps de me recevoir, un jour aussi chargé. Il m'a répondu qu'occupé ou pas, il trouvait toujours le temps de s'entretenir avec une personne spirituelle. Nous avons donc pris rendez-vous et nous avons discuté de la façon dont les parlementaires et leur président pouvaient appliquer et pratiquer la pleine conscience, l'écoute profonde et la parole bienveillante, pendant leurs sessions. Je lui ai fait une suggestion : « Monsieur Narayanan, peut-être serait-il souhaitable de commencer chacune de vos séances par quelques minutes de respiration en pleine conscience. Après quoi, vous pourriez donner

lecture de quelques lignes destinées à ramener les esprits à la vigilance, telles que : “Chers collègues, nos électeurs attendent de nous que nous établissions entre nous une communication de qualité, basée sur l’écoute profonde, le respect et la bienveillance, afin de mieux partager notre vision des choses et de prendre les meilleures décisions, pour le bien du peuple et de la nation.”

« La lecture de ce court texte ne prendrait que quelques instants. Ensuite, on pourrait utiliser une sorte de gong ou de signal sonore pour rappeler les esprits à la pleine conscience.

« Dès que le ton monterait dans les débats, dès que les parlementaires commenceraient à échanger des reproches ou des insultes, le président pourrait faire tinter la cloche en disant : “Nous n’avons plus le calme nécessaire. Cessons toute discussion et observons une minute ou deux de silence.”

« Puis il pourrait inviter tous les participants à revenir à leur souffle – inspirer en se calmant, expirer sur l’énergie du sourire – jusqu’à ce que les esprits aient retrouvé un minimum de calme. Et l’orateur qui avait la parole serait invité à poursuivre... »

M. Narayanan m’a écouté avec une grande attention et m’a invité à venir au parlement pour faire une communication sur ce sujet. Dix jours plus tard, comme je dirigeais une retraite à Madras, quelqu’un m’a apporté un article de presse rapportant une décision du vice-président Narayanan : il avait constitué une commission parlementaire chargée de l’éthique, avec pour mission d’améliorer la qualité de la communication au parlement.

Ce genre de pratique de la non-violence est possible dans le monde entier, dans tous les pays. Nous avons un besoin urgent de réduire les tensions et l’animosité entre nos hommes politiques. S’il règne une atmosphère d’harmonie, de calme et de partage dans les gouvernements, il y aura un avenir pour notre pays, et pour tous les pays du monde.

Nous ne sommes pas sans ressources. Nous devons faire de notre mieux, en commençant par faire cesser la guerre en nous-mêmes. C’est la pratique de la paix. La paix peut se pratiquer à tout instant, dès à présent. Si nous ne la mettons pas en pratique dans

nos vies, la guerre continuera ses ravages, en nous et autour de nous.

Élire des hommes politiques pacifiques

L'assemblée de nos représentants, comme une famille ou une communauté, devrait elle-même promouvoir l'engagement de ses membres pour la paix. Lorsque nous élisons des députés, nous les investissons de notre espoir et de notre confiance. Nous attendons d'eux qu'ils sachent écouter leurs interlocuteurs. Tous les membres de l'assemblée nationale devraient être capables d'écouter et de discerner ce qui est bon, judicieux et profitable. Un trop grand nombre d'entre eux ne prennent même pas la peine d'écouter les propositions des autres partis. Ils n'ont d'oreilles que pour leurs propres idées et ne pensent qu'à la prochaine réplique qu'ils opposeront à leur adversaire, dès qu'il aura fini de parler, pour contester ses arguments et tenter de les mettre en pièce.

Mais si nous élisons des représentants, ce n'est pas pour polémiquer à perte de vue. Si nous leur donnons nos voix, c'est que nous comptons sur eux pour contribuer au bien commun en unissant leur expérience, leur sagesse et leur discernement à ceux de leurs collègues, les autres députés. Nous attendons d'eux qu'ils sachent s'exprimer avec calme et clarté, qu'ils sachent écouter et apprendre, tout en adaptant leurs idées à celles des autres, et en trouvant des compromis entre leur façon de voir et celle du camp adverse. Malheureusement, ils ne nous disent jamais : « Je m'engage à pratiquer l'écoute profonde, quand je serai élu, afin de pouvoir profiter des idées de tous mes autres collègues. » Mais en tant qu'électeurs, nous devrions leur poser à tous cette question : « Êtes-vous fermement résolu à écouter vraiment vos collègues, lorsque vous serez élu ? Sinon, nous ne voterons pas pour vous. » Nous devons exiger que les candidats mènent leur campagne de façon à nous aider à mieux prendre nos décisions. Quand nous votons sans exiger qu'ils appliquent l'écoute et la parole vraies, cela aboutit à constituer des assemblées déchirées par la colère et la division, et

on assiste à une sorte de guerre de position chronique dans la famille de la nation.

Pour ma part, je préférerais voter pour des représentants capables d'écouter et de parler en pleine conscience. Nous pourrions tous écrire à nos représentants régionaux, départementaux et nationaux, pour leur recommander de s'initier à la pratique de l'écoute et de la parole vraie. Nous pourrions suggérer la création d'une commission parlementaire pour l'écoute et la parole basées sur la compréhension mutuelle.

Il faudrait aussi que nos assemblées législatives édictent des lois concrètes pour nous protéger, nous et nos enfants, de la violence et des influences nocives. Nos représentants ne sont jamais avares de promesses, mais les promesses ne suffisent pas. Dans certains pays asiatiques, par exemple, les magazines pornographiques sont interdits à la publication. Les émissions qui stimulent le désir sexuel sont prohibées.

C'est un progrès, pour la protection de la jeunesse. De même, certains pays européens interdisent l'importation de films américains de caractère explicitement pornographique ou violent. Cela se fait dans de nombreux pays, sans porter aucunement atteinte à la liberté ni aux droits des citoyens.

Nous devons nous éveiller et mettre en pratique cette prise de conscience, en demandant des mesures concrètes, lorsque nous élisons nos représentants.

Un conseil des sages

Je suggérerais aux Américains de demander à leur Congrès de constituer un conseil des sages chargé de se mettre à l'écoute des gens qui se sentent victimes de l'exclusion, de l'exploitation et de l'injustice sociale sur le sol national. L'Amérique souffre profondément. Le destin d'une nation est une chose trop importante pour qu'il soit confié aux seuls politiciens.

La première Noble Vérité du Bouddha est la reconnaissance de la souffrance ou du mal-être. La première étape pour y remédier est de

comprendre les problèmes et de discerner leurs racines. Telle est la pratique à laquelle nous engage le Bouddha. Les membres de ce conseil des sages auraient pour mission d'inviter les gens qui souffrent à s'exprimer, et pour responsabilité de les écouter du fond du cœur.

Un exemple pour les autres nations

Si l'Amérique se mettait vraiment à l'écoute des souffrances de son propre peuple, son exemple inspirerait un grand respect dans tous les autres pays. Dans le monde entier, des citoyens se diraient : « Nous pourrions en faire autant. Dans notre pays aussi, il y a de la souffrance. Nous pouvons suivre l'exemple des États-Unis, pour mieux écouter et comprendre les souffrances de notre propre peuple. » L'Amérique pourrait devenir un modèle pour le monde, mais seulement si elle commence par se mettre à l'écoute d'elle-même. Ce serait ce qu'elle exporterait de plus beau. Effectivement, Dieu bénirait une Amérique capable d'un tel effort. J'ai la conviction qu'elle peut réaliser ce grand potentiel d'action juste en faveur de la paix, pour elle-même et pour le monde.

La meilleure protection, pour tous les pays, c'est de pratiquer la compassion et la compréhension à l'égard des autres pays. Rares sont pourtant les États qui appliquent ce principe. Si nous voulons établir une paix durable entre les nations, nous devons aider les autres pays à vivre en paix, eux aussi. La stabilité des autres est la meilleure garantie de la nôtre. Cela peut sembler couler de source, mais la plupart des grandes puissances ne reconnaissent pas cette vérité, et continuent à prospérer en misant sur les faiblesses des pays les plus pauvres. Les pays développés du nord ne peuvent vivre en sécurité si les pays sous-développés du sud sont en proie au chaos et à la destruction. La survie du nord dépend de celle du sud. Protéger le sud est donc la meilleure garantie de sécurité pour le nord. Si le nord continue à exploiter la force de travail et les ressources du sud, tôt ou tard le nord s'effondrera. C'est le principe même de l'interdépendance. C'est la pratique de la non-violence et

de la paix, fondée sur la prise de conscience de l'interconnexion de tous les êtres.

Le premier pas vers la paix, c'est de vous mettre à l'écoute de vous-même et de vos concitoyens, afin de mieux vous comprendre. Sinon, comment pourriez-vous écouter et comprendre les souffrances d'un autre peuple ? Comment pourriez-vous comprendre les souffrances de l'Afghanistan, d'Israël, de la Palestine ou de l'Irak ? La prise de conscience de la souffrance est la première Noble Vérité. Tous les hommes souffrent des mêmes maux : injustice sociale, exclusion, peur et fanatisme.

Le fondamentalisme reste très présent dans de nombreux pays, et jusqu'en Amérique. Certaines personnes s'imaginent être les seuls enfants de Dieu et se conduisent comme s'il était à leurs côtés, comme si la vie des autres était moins précieuse que la leur. Nous voulons tous que Dieu bénisse notre peuple et notre pays. Mais se dire : « Tout ce qu'ils font est mauvais, et tout ce que nous faisons est bon », c'est la racine même de l'action fautive. Lorsque nous commettons ce genre d'erreur, nous nions la valeur d'autrui. Nous fondons notre action sur l'ignorance, le manque de compréhension et de compassion pour la peur et les souffrances d'autrui. C'est pourquoi toute action doit se fonder d'abord sur la compréhension. Nous devons commencer par éradiquer les perceptions erronées, l'injustice, les inégalités et la discrimination dans notre propre nation, avant de pouvoir prétendre aider le monde.

Se mettre à l'écoute des autres pays

Si l'Amérique s'investit cœur et âme dans une telle pratique, d'autres nations pourront lui faire part de leurs souffrances. Si l'Amérique revenait à ses propres sources et retrouvait l'esprit de ses pères fondateurs, elle accéderait à une réelle grandeur. Elle pourrait aider d'autres pays à organiser des forums similaires, et inviter d'autres groupes et d'autres pays à s'exprimer.

Les conditions de base doivent être la sécurité et l'amour. Les différentes nations du monde peuvent se réunir, non pas en tant qu'ennemis prêts à se bombarder les uns les autres, mais comme

des personnes sensées et sages, capables d'organiser des séances d'écoute profonde. Toutes les nations pourraient collaborer pour faciliter cette pratique. Les représentants de toutes les cultures et de toutes les civilisations auraient l'occasion de s'exprimer en toute amitié, comme des frères humains, fils de la même planète. En outre, on pourrait inviter des personnes qui ne seraient pas des politiciens dogmatiques, mais des humanistes capables de comprendre les souffrances d'autrui – des gens capables de se taire pour écouter dans le calme, avec compassion. De telles personnes parviendraient à créer une atmosphère de paix, libre de toute peur, afin que les autres puissent avoir l'occasion, l'inspiration et le désir de prendre la parole. Nous devons faire preuve de patience. Ce processus d'apprentissage et d'écoute des souffrances d'autrui prendra du temps.

Si ce genre de forum international était retransmis dans le monde entier, tout un chacun aurait la possibilité d'y participer, et de s'informer sur les causes de la souffrance. La première et la seconde des Quatre Nobles Vérités du Bouddha, la conscience de la souffrance et la conscience des causes de la souffrance, seraient ainsi pratiquées par des milliards d'êtres humains.

La première et la seconde Nobles Vérités nous amèneraient vers la troisième et la quatrième – la conscience de l'existence d'une voie hors de la souffrance, et des étapes concrètes qui constituent cette voie : compréhension juste, pensée juste, parole juste et action juste.

Créer la paix dans le monde

La compassion est le seul antidote à la haine et à la violence. Il n'en existe aucun autre. Hélas, la compassion ne s'achète pas en pharmacie ! Nous devons en sécréter le nectar dans notre propre cœur. L'enseignement du Bouddha nous donne les moyens de générer l'énergie de la compassion. Si nous sommes trop occupés, et si nous nous laissons constamment emporter par nos projets, notre crainte de l'avenir ou notre avidité, comment pourrions-nous trouver le temps de nous arrêter, et d'examiner la situation en pleine

conscience – notre propre situation, celle de nos proches, de notre famille, de notre communauté – ainsi que celle de notre nation et des autres ? À la lumière de la vision profonde, nous prendrons conscience non seulement de la réalité de notre souffrance, mais aussi de celle d'autrui. Notre groupe n'est pas le seul à souffrir. Les autres souffrent, eux aussi. Une fois que cette prise de conscience a eu lieu, nous comprenons que la vengeance, la violence et la guerre ne sont pas des solutions.

Celui qui est animé du désir de punir est habité par la violence. Celui qui doit vivre avec la souffrance de l'autre souffre, lui aussi, de l'énergie de violence. La violence ne peut mettre fin à la violence. Le Bouddha a dit que répondre à la haine par la haine revenait à la multiplier par mille. Seule la compassion peut éteindre la haine.

En 1966, comme j'étais venu en Occident pour demander une trêve dans la guerre du Vietnam, le régime au pouvoir m'a refusé l'autorisation de regagner mon pays. Du jour au lendemain, je me suis retrouvé isolé de tous mes amis, de mes élèves et de ma sangha, restée au Vietnam. Chaque nuit ou presque, je rêvais de rentrer chez moi. Je m'éveillais en pleine nuit, au milieu d'un rêve, pour retrouver la triste réalité de l'exil. À cette époque, j'ai diligemment pratiqué la pleine conscience. J'ai pratiqué pour établir le contact avec les enfants et les adultes en Europe et en Amérique. J'ai réappris à contempler les arbres et à écouter les oiseaux. Tout me semblait si différent de ce que nous connaissions au Vietnam. Mais les merveilles de la vie m'étaient cependant accessibles, même dans ces nouveaux pays. J'ai fini par découvrir que grâce à la pratique de la pleine conscience, je pouvais retrouver mon pays n'importe où sur cette planète.

J'ai pris conscience que le royaume de Dieu, la Terre pure du Bouddha, le lieu de la paix véritable, dépend de notre propre capacité à nous ouvrir à toutes les merveilles de la vie qui nous entourent, maintenant et ici même. Il nous est possible de trouver chaque jour le royaume de Dieu, et de puiser en nous-mêmes la force et le courage de réparer les ravages de la guerre et de la violence. C'est possible ; il ne tient qu'à nous de le faire. Si nous y renonçons, nous sombrerons dans le désespoir. Rien ne peut nous

bannir du lieu de la paix véritable, du royaume de Dieu ou de la Terre pure du Bouddha. Comme je le répète à mes élèves : « Revenez chez vous, et réclamez votre véritable héritage. Revenez chez vous, ici et maintenant, au royaume de Dieu et sur la Terre pure du Bouddha. » Il nous suffit d'un pas ou d'une inspiration, accomplis en pleine conscience, pour retrouver ce paradis où règnent paix, compréhension et compassion.

Honorer notre humanité

L'espace de la paix véritable existe en chacun de nous, mais nous renfermons aussi des graines de violence qui peuvent à l'occasion proliférer, étouffant en nous les germes de la compassion. Si les conditions extérieures stimulent leur croissance, ces graines de violence peuvent donner naissance à une redoutable mauvaise herbe – le terrorisme. Pour l'éradiquer, il faut commencer par examiner le terrain où se développent ses racines. Pouvons-nous identifier clairement ce qu'est le terrorisme ? Pouvons-nous le localiser, le détecter à l'aide d'un radar ? Le terrorisme existe dans le cœur de tout être humain. Nous avons parfois le sentiment d'être contraints d'attaquer ceux d'en face pour les empêcher de nous plonger dans la terreur – mais le résultat d'une telle action est généralement l'inverse du but visé. Loin de nous assurer la sécurité, cela risque de provoquer une escalade de la peur. Si nous tuons un terroriste, son fils deviendra terroriste à son tour. Plus nous tuons de terroristes, plus nous en créons. C'est l'une des grandes leçons de l'Histoire.

Or, c'est exactement ce que nous voulons éviter. Notre but est d'éradiquer le terrorisme. Ce que nous voulons tuer, ce ne sont pas les hommes – c'est le terrorisme lui-même, cette maladie faite d'ignorance et d'incompréhension qui les ronge.

Certains commettent des actes de terrorisme au nom de Dieu, au nom de leurs opinions ou de leurs croyances. Certains terroristes sont mus par la conviction d'être du bon côté et de défendre des valeurs spirituelles menacées. Ils sont persuadés que leurs adversaires incarnent le mal, et qu'ils ont raison de les détruire, au

nom de Dieu. Nous essayons de les exterminer, pour qu'ils ne puissent commettre d'autres attentats, et ils meurent convaincus de sacrifier leur vie à une bonne cause – à Dieu, ou au Bien. N'avons-nous pas les mêmes convictions, quand nous les tuons ? Ces actions reposent sur la peur.

L'intervention armée est l'une des solutions possibles, mais il existe de meilleures manières de mettre fin au terrorisme, tant sur le sol national qu'à l'étranger. Les États-Unis ont trop souvent recours à la force militaire pour résoudre leurs problèmes, parce que ce pays n'a pas encore appris à utiliser les forces de la compassion, de la compréhension et de la réconciliation. Ce qui mettra fin au terrorisme, ce n'est pas la puissance militaire, mais la pratique consistant à s'ouvrir à la vision profonde de la condition humaine.

Tout le monde a besoin de paix et de sécurité. Qui voudrait vivre nuit et jour dans la peur ? La sécurité est un besoin fondamental, pour tout être humain, sans distinction de race ou de nationalité. La peur engendre la violence. Lorsque nous nous ouvrons à la vision profonde, nous voyons que si les autres n'ont pas la sécurité, nous ne l'aurons pas, nous non plus. Pour assurer notre sécurité, nous devons penser à celle des autres. Si nous leur donnons le sentiment d'être en danger, nous aussi, nous serons en danger. Si nous continuons à créer du danger et de l'instabilité pour ceux d'en face, ce danger reviendra sur nous. Ce que nous faisons à autrui, c'est à nous que nous le faisons.

Le problème de la sécurité ne se pose pas de façon individuelle. Il concerne chacun d'entre nous. Et on peut en dire tout autant du bonheur. Si votre père n'est pas heureux, s'il souffre au fond de lui-même, vous ne pouvez pas être vraiment heureux. Si votre fils souffre, vous ne pouvez être vraiment heureux. Penser au bonheur de votre fils, c'est penser au vôtre.

Pour méditer sur le terrorisme, posez-vous cette question : « Toi, le terroriste, tu dois avoir terriblement souffert. Tu dois avoir accumulé beaucoup de haine et de colère contre nous, pour commettre un tel acte. Tu as tenté de nous anéantir. Tu nous as infligé de grandes souffrances. Nous voulons comprendre pourquoi. Nous voulons comprendre ce qui te fait souffrir et savoir quelle sorte

d'émotion, de douleur et de malentendu a pu t'entraîner à commettre une telle action. »

S'ouvrir à la vision profonde n'est pas une action dépourvue de conséquences. C'est une étape cruciale, essentielle, dans la compréhension et la connaissance des racines du terrorisme. Jésus a dit : « Aimez vos ennemis, priez pour vos persécuteurs. Si vous n'aimez que ceux qui vous aiment, quel est votre mérite ? »

Comme je l'ai déjà dit, le rôle d'un médecin est de s'attaquer au mal, et non au malade, qui est lui-même victime de la maladie. Martin Luther King Jr. a dit : « Par la violence, vous pouvez supprimer celui qui hait, mais vous ne supprimerez pas la haine. » Les terroristes sont des êtres humains. Ils sont atteints par le virus du terrorisme. Si vous analysez ce virus, vous trouverez de la peur, de l'incompréhension, de la haine et de la violence. En bon médecin, vous ne devez pas tuer les terroristes, mais chercher à comprendre les particules de terrorisme qui infectent leur cœur et leur pensée, afin de les transformer. Pour ce faire, vous devez d'abord reconnaître que le virus est aussi présent en vous-mêmes. Un terroriste est un être humain tout comme vous, mais il a été massivement contaminé par le virus des perceptions et des convictions erronées. Voilà ce qu'il faut comprendre, pour pouvoir les aider. Le seul remède est la restauration de la communication – il n'en existe aucun autre. Si un médecin ne peut communiquer avec son patient, ou si le patient refuse de coopérer, comment pourrait-il l'aider ? « Je refuse d'écouter votre diagnostic. Vous ne pouvez pas m'aider. » Si le patient persiste dans son refus de coopérer parce qu'il se dit : « Ce médecin essaie de me tuer », le médecin ne pourra pas lui venir en aide, même s'il s'efforce sincèrement de l'aider à guérir. Il ne peut rien faire sans la coopération du malade. C'est pourquoi le médecin doit commencer par rétablir le contact, le canal de communication. Dès lors que vous pouvez parler à votre patient, tous les espoirs sont permis. Le patient finira par accepter l'aide du docteur et le laissera le soulager de ses souffrances. L'ouverture de la communication entre les parties en présence amènera la compréhension mutuelle.

La terre de la vraie paix

Le Village des Pruniers est composé de trois hameaux, agrémentés chacun d'un étang où fleurissent des lotus. Tout l'été, si vous venez, vous y verrez de belles fleurs. Pour pousser, un lotus a besoin de boue. Personne n'a jamais réussi à faire fleurir des lotus sur du marbre. Quand vous regardez la délicate fleur du lotus, quand vous respirez son parfum, c'est la boue que vous voyez. La boue et la fleur inter-existent. Sans l'un, l'autre ne peut être – tel est le message du Bouddha. Ceci est comme ceci, parce que cela est comme cela. La souffrance est nécessaire à la naissance de la compréhension et de la compassion, tout comme le compost est nécessaire aux futures fleurs. Quand vous regardez une fleur, vous voyez qu'elle n'est composée que d'éléments non-fleur : soleil, pluie, terre, minéraux – et aussi de compost. Et vous voyez que les déchets comptent parmi les éléments non-fleur qui ont contribué à ce que la fleur puisse se manifester. Si vous êtes un pratiquant expérimenté, vous pouvez voir le compost dans la fleur, ici et maintenant, tout comme vous y voyez le soleil et la pluie. Enlevez le soleil, il n'y aura pas de fleur. Enlevez la pluie, et la fleur ne pourra survivre. Enlevez le compost, et la fleur n'existera pas. Regardez la fleur de lotus, dans sa splendeur. Si vous lui enlevez sa boue, elle ne pourra s'épanouir pour vous. Ceci est, parce que cela est.

Notre pratique quotidienne d'apprentis bodhisattvas est d'accepter la souffrance et d'apprendre à la transformer en espoir, en amour et en compassion. Nous procédons exactement comme des jardiniers à l'ancienne. Un bon jardinier sait parfaitement recycler les déchets organiques pour faire pousser des fleurs. Apprenons à considérer notre souffrance et celle du monde comme une sorte de compost.

De cette boue, nous pouvons faire jaillir le miraculeux lotus de la compréhension et de la compassion. Les fleurs de la compréhension et de la compassion sont déjà là, en germe, dans nos cœurs. Ensemble, nous pouvons nous entraîner à cultiver ces fleurs, pour qu'elles puissent s'épanouir chaque jour, pour notre bonheur, notre bien-être, et celui de notre entourage.

J'ai la certitude que chacun d'entre nous a déjà eu le sentiment que la vraie paix, le royaume de Dieu ou la Terre pure du Bouddha, était toute proche. Un matin, comme je méditais en marchant, j'ai cueilli une branche fleurie au bord de l'allée, en face de la salle de méditation et je l'ai donnée au moine qui était à ma gauche, en lui disant : « Ceci nous vient de la Terre pure du Bouddha. Il n'y a que là-bas qu'on puisse trouver une branche si jolie. Un miracle tel que ces fleurs, ça n'existe que dans le royaume de Dieu. » Le bleu du ciel, la beauté des plantes, le visage de votre enfant, les chants d'oiseaux, tout cela appartient à la Terre pure du Bouddha. Si nous trouvons en nous assez de liberté, nous pouvons entrer au royaume de Dieu et nous y promener. Chaque jour, je me fixe comme pratique de me promener dans le Royaume de Dieu ou sur la Terre pure du Bouddha. Je n'en oublie pas pour autant l'existence de la colère, de la haine et de la souffrance, mais rien ne m'empêche d'aller marcher dans le royaume de Dieu. Pour moi, ce n'est pas un lieu d'où seraient bannies la souffrance et la violence, c'est un domaine où il y a de la compassion, de la compréhension et de l'amour. Il ne se passe pas de jour sans que j'aie fait quelques pas dans le royaume de Dieu.

Chaque pas m'apporte la paix et la joie dont j'ai besoin pour poursuivre mon travail – construire la fraternité, la compréhension, la compassion. Sans ces aliments de base, comment pourrais-je continuer ? Revenir à l'instant présent. Devenir pleinement vivant. Renoncer à courir. Savourer les merveilles que la vie met à notre disposition. Telle est la pratique de base de la paix. Quand nous pouvons faire cela, nous avons assez d'énergie et de joie pour réparer les ravages de la guerre, de la violence, de la haine et de l'incompréhension. Et nous savons exactement comment vivre au quotidien, sans contribuer aux actions qui provoquent une escalade du racisme, de la guerre et de la violence. Comment vivre pour incarner la paix authentique, pour être la paix, à tout instant de notre vie, jour après jour ? Comment générer l'énergie de paix, en chacun de nous ? C'est à notre portée. Quand on est capable d'entrer en contact avec le royaume de Dieu et avec les merveilles de la vie qui nous sont accessibles, ici et maintenant, il est aisé de lâcher prise sur tout le reste. On ne veut plus perdre son temps à courir.

Nous avons trop longtemps couru après les objets de notre désir – gloire, profit, pouvoir – comme s'ils étaient indispensables à notre bonheur. Mais cette course frénétique ne nous a apporté que souffrance. Incapables de cesser de courir, nous ne prenons plus le temps de vivre, d'aimer, de nous occuper de ceux que nous aimons. Nous courons jusque dans notre sommeil. C'est pourquoi le Bouddha nous invite à nous arrêter. Selon son enseignement, le bonheur est ici et maintenant. Revenez à l'instant présent, observez le flux et le reflux de votre souffle ou le contact de vos pieds sur le sol, à chacun de vos pas : vous découvrirez que bien des sources de bonheur sont à votre disposition dès à présent.

L'avenir n'est qu'une notion. Il n'est fait que d'une substance unique : le présent. Si vous prenez soin du moment présent, pourquoi vous inquiéter du futur ? En donnant votre attention au présent, vous faites tout ce qui est en votre pouvoir pour préparer un bon avenir. Que pourriez-vous faire de plus ? Vivez le moment présent de façon à rendre la paix et la joie possibles, ici et maintenant – ainsi que l'amour et la compréhension. Habitez joyeusement et paisiblement l'instant présent – c'est ce que vous pouvez faire de mieux pour assurer la paix et le bonheur dans l'avenir.

En tant que nation, nous devons nous ouvrir à la vision profonde, si nous voulons sortir des dangers de la guerre et du terrorisme. Notre pratique aidera les autres nations à pratiquer. Nous savons que l'Amérique dispose de puissants moyens de représailles. Elle peut faire pleuvoir les bombes sur ses ennemis – ça, le monde entier le sait. Mais sa véritable grandeur serait d'agir avec lucidité et compassion. Je le répète, lorsque nous sommes terrassés par la souffrance, anéantis par le choc, mieux vaut ne rien faire et garder le silence. Mieux vaut se mettre au calme et pratiquer la respiration et la marche en pleine conscience, le temps de retrouver notre sérénité et notre clarté d'esprit, afin de pouvoir comprendre les racines de notre propre souffrance et de celle du monde. Seule cette compréhension peut engendrer la compassion. L'Amérique peut être une grande nation, si elle sait agir avec compassion, et non dans un désir de vengeance. Nous pouvons offrir la paix. Nous pouvons offrir le soulagement de la transformation et de la guérison.

Je souhaite du fond du cœur voir un jour le peuple américain et les autres peuples du monde s'allier sur le plan spirituel pour pratiquer ensemble la compassion. Sans cette dimension spirituelle, sans cette pratique de la compassion, nous serons incapables d'améliorer réellement la situation mondiale. Nous pouvons nous réunir comme une grande famille, afin de nous ouvrir à la vision profonde de notre situation et de celle du monde.

Il est possible de pratiquer la paix à chaque pas, à chaque souffle. Nous pouvons pratiquer ensemble, ramener l'espoir et la compassion dans notre vie, dans celle de notre famille, de notre communauté, de notre nation et du monde entier.

Méditation pour la non-violence

Offrons au monde les plus belles fleurs et les plus beaux fruits de notre pratique : lucidité, solidité, fraternité, compréhension et compassion. Prenons la ferme résolution de nous ouvrir à la compréhension profonde de la nature de la peur, de la colère, de la haine et de la violence ; et de voir le monde avec les yeux de la compassion. J'inspire, et je prends conscience de la violence en moi-même et dans le monde. J'expire et je suis résolu à regarder la violence en moi et dans le monde avec les yeux de la compassion.

En cet instant même, nous invoquons tous nos guides spirituels et nous leur demandons d'être à nos côtés et de nous venir en aide pour embrasser la souffrance de notre nation. Nous leur demandons d'embrasser le monde entier comme une seule nation, et toute l'humanité comme une seule famille. Nous leur demandons de nous aider à voir exactement ce que nous devons faire ou éviter, lorsque nous disposons de tout notre calme et de toute notre clarté d'esprit. En cet instant même, de nombreuses personnes essaient d'en sauver d'autres, de les soutenir et d'apaiser leur souffrance. Nous sommes à leurs côtés et nous les embrassons tendrement, avec toute notre compréhension, notre compassion et notre conscience. Grâce à l'énergie de la pleine conscience, de la concentration et de la sagesse de l'éveil, nous pourrons mettre fin, par notre pratique quotidienne, à la violence. Nous savons que la compassion est la seule réponse à la violence.

Ramenons notre attention à notre souffle – l'air entre, puis l'air sort... Nous sentons en nous la présence de nos ancêtres spirituels. Ils nous soutiennent et nous guident sur la voie de la non-violence, de la compréhension et de la compassion.

Épilogue

Une nouvelle éthique mondiale

L'ONU a fait de la décennie de 2001-2010 la Décennie internationale de la culture de la paix et de la non-violence pour les enfants du monde. C'est la déclaration d'une nouvelle éthique mondiale exprimant l'aspiration et l'engagement d'adopter, au plan universel, un mode de vie favorisant la paix, la stabilité et le développement nécessaires à nos enfants et aux enfants de nos enfants. Elle exprime aussi les aspirations profondes de nombreux peuples, sans distinction de culture ou de confession, qui ont mis en commun leur sagesse et leurs traditions spirituelles pour définir une éthique applicable par tous et acceptable pour toutes les religions. Avec cette déclaration, l'ONU a fait circuler un manifeste définissant des directives pour la paix, qui reposent sur la prise de conscience que chacun de nous dépend du bien-être de l'ensemble de la population humaine.

Plus de soixante-quinze millions de personnes, dont les chefs d'État de nombreux pays, ont signé ce texte, s'engageant à cultiver la non-violence en eux-mêmes et dans le monde. Vous aussi, vous pouvez prendre part à cette entreprise mondiale. Nous pouvons tous nous affermir dans notre prise de conscience et encourager les autres à s'y intéresser, en faisant circuler ce manifeste auprès de nos parents, amis et collègues.

Manifeste 2000 pour une culture de la paix et de la non-violence

PARCE QUE l'an 2000 doit être un nouveau départ, l'occasion de transformer – ensemble – la culture de la guerre et de la violence en une culture de la paix et de la non-violence,

PARCE QUE pareille transformation exige la participation de chacune et de chacun, et doit offrir aux jeunes et aux générations futures des valeurs qui les aident à façonner un monde plus juste, plus solidaire, plus libre, digne et harmonieux et plus prospère pour tous,

PARCE QUE la culture de la paix rend possible le développement durable, la protection de l'environnement et l'épanouissement de chacun,

PARCE QUE je suis conscient de ma part de responsabilité face à l'avenir de l'humanité, et en particulier des enfants d'aujourd'hui et de demain,

Je prends l'engagement dans ma vie quotidienne, ma famille, mon travail, ma communauté, mon pays et ma région de :

1. respecter la vie et la dignité de chaque être humain sans discrimination ni préjugé ;
2. pratiquer la non-violence active, en rejetant la violence sous toutes ses formes : physique, sexuelle, psychologique, économique

et sociale, en particulier envers les plus démunis et les plus vulnérables tels les enfants et les adolescents ;

3. partager mon temps et mes ressources matérielles en cultivant la générosité, afin de mettre fin à l'exclusion, à l'injustice et à l'oppression politique et économique ;

4. défendre la liberté d'expression et la diversité culturelle en privilégiant toujours l'écoute et le dialogue sans céder au fanatisme, à la médisance et au rejet d'autrui ;

5. promouvoir une consommation responsable et un mode de développement qui tienne compte de l'importance de toutes les formes de vie et préserve l'équilibre des ressources naturelles de la planète ;

6. contribuer au développement de ma communauté, avec la pleine participation des femmes et dans le respect des principes démocratiques, afin de créer, ensemble, de nouvelles formes de solidarité.

Signature

(À envoyer, avec votre nom et votre adresse, à :

Manifeste de l'An 2000, UNESCO, BP 3 – 91167 – Longjumeau, cedex 9)

À propos de l'auteur

Le vénérable Thich Nhat Hanh est un auteur, un érudit et un maître spirituel de renommée mondiale. Depuis l'âge de seize ans, il a été moine bouddhiste, militant pacifiste et chercheur de la Voie. Il a survécu aux deux guerres du Vietnam et à plus de trente ans d'exil, loin de son pays natal dont il a été banni par les deux gouvernements – communiste et anti-communiste –, à cause du rôle qu'il a joué dans l'organisation de groupes d'entraide destinés à lutter pacifiquement contre la violence dont son peuple était victime. Il dirige toujours l'un des temples les plus éminents du Vietnam et sa lignée remonte directement au Bouddha.

Pendant la guerre du Vietnam, Thich Nhat Hanh s'est attiré l'attention du monde en travaillant inlassablement pour la réconciliation entre le Sud et le Nord-Vietnam, à la tête de la délégation bouddhiste à la conférence de Paris pour la paix. Face à la destruction et au chaos qui régnaient autour de lui, il a organisé des groupes de soutien qui participaient à la reconstruction des villages détruits, il a créé l'École de la jeunesse pour le service social, fondé un magazine pacifiste et tenté de convaincre les dirigeants mondiaux de l'efficacité de la non-violence. En 1967, Martin Luther King Jr. l'a proposé au jury du prix Nobel de la Paix, pour les efforts qu'il a déployés toute sa vie en faveur de la paix.

Thich Nhat Hanh est un éminent partisan du bouddhisme engagé, qui allie aux pratiques méditatives traditionnelles un engagement civil actif et non-violent. Sa mission, en tant que guide spirituel, est de transposer les préceptes du Bouddha dans un langage quotidien,

limpide et accessible à tous. Son influence d'autorité mondiale et de guide spirituel est plus forte que jamais. Thich Nhat Hanh est aussi un écrivain très prolifique. Il est l'auteur de plus d'une centaine d'ouvrages de philosophie, de poésie et de fiction.

Il vit actuellement au Village des Pruniers, la communauté monastique qu'il a fondée dans le sud-ouest de la France (ainsi que le Green Mountain Dharma Center, dans le Vermont et le Deer Park Monastery, en Californie), et où il enseigne, écrit, jardine, intervenant en faveur de tous les réfugiés du monde. Celui que ses milliers d'élèves appellent affectueusement Thay (prononcer « Taille »), titre honorifique signifiant « maître, professeur », dirige des séminaires dans le monde entier sur l'art de la pleine conscience. Il a organisé des retraites spécialement destinées aux vétérans américains de la guerre du Vietnam, aux psychothérapeutes, aux artistes, aux militants écologistes et aux enfants. Pour plus d'informations :

www.plumvillage.org

e-mail: deerpark@plumvillage.org.

Table

[Couverture](#)

[Page de titre](#)

[Page de copyright](#)

[Du même auteur](#)

[1. La vraie paix – qu'est-ce que c'est ?](#)

[2. Transformer les flèches en fleurs](#)

[3. La paix commence avec nous](#)

[4. L'action juste, fruit de la compréhension juste](#)

[5. La réconciliation](#)

[6. Aimer, c'est être vraiment présent](#)

[7. Protéger la paix](#)

[8. Un appel à la grande compassion](#)

[Épilogue. – Une nouvelle éthique mondiale](#)

[Manifeste 2000 pour une culture de la paix et de la non-violence](#)

[À propos de l'auteur](#)