

Cessons de nous plaindre

Sakyong Mipham Rinpoché

Quand j'ai visité le Tibet en 2001, je célébrais souvent des cérémonies en plein air. Un jour plusieurs milliers de personnes s'étaient rassemblées dans une belle et haute vallée. Il a commencé à pleuvoir – seulement une bruine légère – mais à 4000 mètres, n'importe quelle précipitation refroidit l'atmosphère. Une cinquantaine d'entre nous étaient à protégés dans une tente tibétaine traditionnelle richement décorée, qui abritait aussi les instruments rituels, les peintures et les autels, mais la plupart des gens étaient dehors, assis dans l'herbe.

La cérémonie a duré plusieurs heures. En dépit du temps, tout le monde avait l'air heureux de profiter de l'occasion d'être simplement ensemble. Dans la foule, il y avait de nombreux bébés et enfants, mais aucun d'eux ne pleurait. Beaucoup de ces gens étaient des nomades, et ils savaient déjà que se plaindre n'est pas un état d'esprit très constructif. Habituellement, quand quelqu'un se plaint, leur réaction est simplement de rire, parce qu'ils ne peuvent jamais faire grand chose pour changer leur environnement.

Les enseignements bouddhistes soulignent qu'il est plus utile d'avoir de la reconnaissance pour ce que nous avons, que de se plaindre et en espérant obtenir ce que nous n'avons pas. L'appréciation est un état d'esprit de détente et de paix. Elle crée un espace dans lequel nous pouvons accepter les vicissitudes de la vie et même penser au bien-être des autres. Se plaindre, au contraire, est frustrant, douloureux et comporte un élément de colère et de fixation. Nous croyons nos pensées, nous supposons qu'elles sont réelles. Nous voulons que les choses soient comme ceci ou comme cela, et notre attachement à ces concepts est stressant parce que ces concepts sont toujours en train de se désagréger. Ce que nous voulions voir arriver n'arrive pas. Nous pensons que nous plaindre va remettre le monde sur les rails – les nôtres – mais en fait, le résultat est que nous sommes sourds, muets et aveugles au moment présent. Rétrécir notre esprit par des plaintes est déplaisant et claustrophobique, à l'opposé du contentement.

Quand nous nous plaignons, nous disons que le monde doit changer pour que nous nous sentions bien. Si seulement nos parents, ou notre partenaire, se conduisaient différemment, si seulement la nourriture était meilleure, si seulement il y avait moins de circulation, si seulement le service était plus rapide, alors nous serions heureux.

Il est toujours possible d'améliorer une situation, naturellement, mais chercher comment améliorer les choses n'est pas comme s'attendre à ce que le monde guérisse notre insatisfaction intérieure. Demander aux conditions extérieures de nous rendre heureux ne nous apportera jamais le bonheur, parce que les conditions extérieures ne cessent de changer. Nous demandons à l'instabilité d'amener la stabilité. D'après la loi du karma – cause et effet – cela est impossible. Quand nous exigeons l'impossible, le monde ne peut jamais être assez bon ; et nos plaintes n'auront pas de fin.

Comment se fait-il qu'un jour une chose nous dérange à peine, et que le jour suivant nous nous plaignions de cette même chose ? Nous n'avons pas encore trouvé la paix qui s'établit lorsque nous demeurons dans la stabilité inhérente de notre esprit. En réalité, c'est de cela que nous nous plaignons. Se plaindre est le sous-produit d'un esprit agité. Comme nous ne sommes pas capables de nous détendre, nous ne sommes pas en harmonie avec l'environnement. Nos

idées sur la façon dont les choses devraient être entre en conflit avec leur façon d'être réelle. Pas étonnant que nous soyons de mauvaise humeur. Nous faisons une fixation sur nos plaintes, nous les identifions à « moi », et nous nous dressons contre le monde. C'est désagréable autant pour nous que pour les autres. Personne ne veut être en compagnie de quelqu'un qui se plaint continuellement. Pourquoi ? Parce que, lorsque nous nous plaignons, nous recherchons seulement notre propre confort.

Se plaindre est enraciné dans l'infatuation de soi, et cette infatuation donne naissance aux émotions négatives. Quand notre esprit est en proie aux émotions négatives, nous commençons à nous plaindre. Ce qui émerge peut ne pas être aussi manifeste que la colère, la jalousie ou le désir ; cela peut être un subtil courant sous-jacent de discursivité. Les émotions négatives – *nyonmong* (littéralement obscurcissements) en tibétain – sont des expériences temporaires. Quand notre vie est dominée par l'égoïsme et les émotions négatives, deux choses se produisent : nous provoquons davantage de douleur et de stress en nous-mêmes, et nous blessons ceux qui nous entourent. Personne ne tire profit de *nyonmong*. Le garçon apporte peut-être les plats plus vite, mais maintenant il est aussi irrité. Quand tout le monde a l'esprit fermé, il est impossible d'apprécier complètement notre repas.

Un des premiers enseignements donné par le Bouddha a été de faire remarquer la souffrance continue de chacun. Petites ou grandes souffrances, nous vivons dans un monde qui ne cesse de souffrir. Dans ces conditions, le monde est fait pour donner matière à des plaintes constantes et omniprésentes. Parce que tout le monde souffre, nous pourrions nous plaindre de tout, tout le temps, essayant de rendre juste ce qui est apparemment injuste. Cependant, si nous pouvons détendre notre esprit, nous pouvons voir l'humour dans la manière de fonctionner du monde. S'agiter sans cesse pour essayer d'alléger nos souffrances obscurcit notre vraie nature – la bonté fondamentale – qui est claire et immuable.

Quand nous prenons la voie des plaintes, chaque plainte prépare les fondations de la suivante, et rien ne s'améliore. Ainsi le cycle continue. C'est la signification du mot *samsara* : circulaire, c'est-à-dire qu'on sent d'abord et sans cesse les frictions de la souffrance et qu'on cherche ensuite un moyen de s'en débarrasser. Le remède au *samsara* est une vérification de la réalité. Si nous réalisons que le monde est constamment dans la douleur et le tourment, nous pouvons assumer la vérité de la souffrance, au lieu d'essayer de l'éviter ou de l'apaiser. Quand nous méditons, nous entraînons notre esprit à se détendre en faisant face au fait qu'il y a toujours quelque chose dont on peut se plaindre, et se plaindre ne va apporter ni la paix, ni le bonheur.

C'est étrange, mais vrai : reconnaître que par nature la souffrance est continue et omniprésente peut nous conduire au contentement. Si nous pouvons apprendre à modérer notre discursivité, nous découvrirons qu'au-dessous de cette discursivité, nous sommes déjà heureux. La technique de méditation qui consiste à reconnaître, admettre et libérer les pensées, puis à retourner à la stabilité de notre respiration, nous aide à voir que l'agitation frénétique des plaintes est un état contre-nature et temporaire. Au-dessous de cet encombrement de négativité, la sagesse et l'amour sont naturels et permanents. En découvrant cet espace, nous inaugurons une nouvelle relation avec notre vie. Nous changeons de voie. Au lieu d'être obsédés par notre propre satisfaction, nous commençons à voir ce qui se passe chez les autres. A partir de là, le désir de se plaindre diminue, et le désir d'être utile augmente.

Au lieu de nous plaindre que quelqu'un n'avance pas assez vite, nous pouvons nous détendre et ouvrir notre esprit. Nous sommes alors le point de départ d'un cycle positif. Nous pouvons

voir que telle personne a besoin d'aide, donc nous l'aidons. C'est ainsi que la vie devient joyeuse. Nous nous libérons de préconceptions, fabriquées de toutes pièces, sur la manière dont les choses devraient être. Nous soulageons notre esprit du poids de ses plaintes. Nous ne drainons plus l'énergie de notre force vitale pour combattre notre environnement. Nous sortons de la coquille où, par l'obsession de nous-mêmes, nous nous étions enfermés. Ne pas se plaindre ne nous rend pas dociles, il ne s'agit pas d'accepter tout ce qui se présente. Cela nous harmonise avec les choses telles qu'elles sont. Alors nous sommes en mesure d'agir, au lieu de réagir.

Cesser de se plaindre apporte la joie. Notre vie ne consiste plus à tenter de vivre des journées toujours parfaitement bonnes, d'après nos idées préconçues. Tout comme ces nomades, nous pouvons nous détendre, avec quelques petites gouttes d'eau froides sur la figure, et sourire, parce que notre cœur et notre esprit sont vastes et chauds. Nous pouvons apprécier d'être en vie. Nous savons que nous sommes ici pour aider le monde – pas pour nous plaindre. Nous savons que lorsque nous nous détendons dans notre bonté, il n'y a rien dont nous puissions nous plaindre.

No Complaints

© Mípham J. Mukpo

Shambhala Sun, novembre 2004.

© Traduction : Les Traductions Manjushri, France, novembre 2007.