

Établir la paix à la manière de Shambhala

Par le Sakyong Mipham Rinpoché

Il est tout à fait possible de créer une bonne société humaine ici même, sur cette terre. Pour ce faire, nous devons faire preuve d'attention, de vigilance et d'une grande détermination. En tant qu'êtres humains, nous sommes influencés par notre environnement. Si nous nous entourons d'agression et de disharmonie, c'est le stress qui deviendra la norme. En revanche, si nous créons un environnement attentionné, affectueux, discipliné et généreux, nous commencerons tous à ressentir un sentiment d'apaisement.

Une des caractéristiques de cet âge sombre est que nous doutons de notre bonté innée. Nous nous tournons vers l'extérieur pour nous satisfaire, ce qui engendre l'individualisme et fait que nous ne croyons qu'en nos seuls intérêts personnels. Nous solidifions notre esprit et notre conscience – qui sont par nature fluides et harmonieux – pour en faire des entités matérielles. Nous devenons des individus endurcis qui ne communiquent plus que par la colère et l'arrogance. Nous nous imaginons que notre satisfaction ne pourra venir que de ce qui est matériel. Avec une telle vision des choses, nous créons un monde matérialiste, dur et rempli de colère.

De nos jours, le fonctionnement du monde semble se baser sur l'égoïsme, la vitesse et l'agression. Au fur et à mesure que ce mode de fonctionnement s'exacerbe, la possibilité de la paix – aussi bien sur le plan personnel que social – va décroître. Le matérialisme ne fera jamais notre bonheur, parce que sa nature est différente de celle de la conscience. Bien que les aspects matériels aient leur importance, ils ne sont pas essentiels pour l'être humain. L'antidote à ce point de vue matérialiste, c'est la paix, l'opposé du stress.

Pour établir la paix, notre relation avec notre environnement est d'une importance cruciale, tout particulièrement notre relation avec notre environnement intérieur, notre conscience. Si notre relation avec notre propre être n'est ni paisible ni harmonieuse, il nous sera impossible d'établir la paix, où que ce soit. Sans une expérience personnelle de la paix, nous ne pourrions même pas croire à la possibilité de son existence. C'est pourquoi nous devons faire attention à cultiver la paix.

Si on observe les champions modernes de la paix tels que le Mahatma Gandhi, Martin Luther King, Nelson Mandela et le Dalai Lama, on constate qu'après avoir été mis à l'épreuve de la vie, ils sont tous arrivés à la conclusion que la paix est la seule voie. Comment y sont-ils parvenus ? En développant leur conscience de la paix et en y appliquant leur attention, ils l'ont identifiée comme étant leur véritable état d'être. Leur exemple démontre que la découverte de la paix intérieure n'est pas l'apanage d'une religion ou d'un système de croyances particuliers ; c'est une potentialité humaine universelle.

Si nous voulons apporter la paix au monde, c'est à chacun de nous de prendre la responsabilité de découvrir la paix intérieure. Le premier pas dans ce processus, c'est d'établir une discipline méditative. Il y a très peu de chances de découvrir la paix lorsqu'on est emporté par la vitesse et le stress de la vie quotidienne. Nous avons tous besoin de développer notre conscience contemplative en nous réservant une période quotidienne d'introspection.

Le profit que l'on tire d'une telle discipline, c'est qu'on devient pleinement présent et attentif. Que signifie être présent et attentif ? C'est la capacité d'apprécier notre propre vie, à chaque

instant, parce que nous avons accès à notre propre conscience. Il y a un monde matériel et il y a un monde de la conscience ; la méditation est liée au monde de la conscience. Réduire nos activités ne serait-ce que dix minutes par jour pour contempler notre vie nous amène à nous rendre compte que notre situation est précieuse. Certes cela peut changer à tout instant, mais à cet instant précis nous pouvons nous détendre dans la paix, nous reposer un instant de la discursivité continuelle de notre esprit.

Que notre esprit soit occupé est facile à comprendre : notre vie tout entière est très remplie, et nous avons entraîné notre esprit à s'affairer constamment. Par la pratique de la méditation, nous en reprenons possession. Au fur et à mesure que nous entrons en relation avec notre esprit, notre vivacité et notre conscience augmentent.

Au début, il s'agit simplement d'essayer d'être présent ; c'est pourquoi on établit un lien avec la respiration. Ensuite il faut se rappeler de suivre la respiration, d'y revenir, et de lâcher prise des pensées. Au fur et à mesure que nos facultés sensorielles – la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher – commencent à se détendre, on commence à remarquer comment on se sent. Notre conscience est devenue à présent plus subtile et plus souple. Ce que l'on ressent, c'est la conscience d'être en vie.

De quelle manière cela peut-il nous aider dans la vie de tous les jours ? Petit à petit on commence à se rendre compte de sa propre richesse : la paix et l'équanimité. Peu à peu, cette expérience va nous rendre moins agressifs. La qualité de nos sens s'enrichit, ce qui s'accompagne d'un fort sentiment d'appréciation. On est pleinement conscient de ses sentiments. On prend conscience de ce qu'on ressent. On devient alors capable de prendre des décisions intelligentes à propos de ce qu'on va en faire.

On me demande parfois : « Que dois-je faire quand je ressens de la jalousie ? » ou « Comment puis-je être moins coléreux ? » Lorsqu'on pratique suffisamment tous les jours, on calme les vagues de l'esprit à un niveau très profond. Et ensuite, lorsqu'un raz-de-marée émotionnel surgit dans la journée, on est en mesure de pratiquer ce que j'appelle la « contemplation en situation » : on observe l'émotion qui se dévoile lentement, plutôt que de piquer une crise ou de descendre un petit verre de plus. Lorsqu'on a appris à être là dans l'instant présent, on ne se bat plus autant avec le monde. On peut agir de façon fluide, avec facilité.

En étant réellement attentifs, nous apprenons à prendre conscience de notre manière de nous manifester et de gérer notre esprit. Lorsque l'esprit est spacieux, nous pouvons apprécier la simplicité et la satisfaction. Nous nous rendons également compte qu'il suffit que notre attention dévie de quelques degrés pour que nous tombions dans la négativité très facilement. De même, il suffit de tout aussi peu pour aller dans une direction positive.

Être attentif mène à la douceur. Ceci nous libère du poison de l'individualité, qui est le fait de penser que tout doit toujours être fondé sur « moi ». Notre douceur envers nous-mêmes se traduit par de l'intérêt et de la considération pour les autres. Ma définition de la douceur, c'est ne pas être insolent et grossier. L'insolence vient de notre incapacité à percevoir notre propre valeur, ce qui nous met personnellement mal à l'aise et nous conduit à nous comporter avec les autres de manière agressive et indécente. La douceur nous conduit à réfléchir à notre comportement et à ses effets sur notre environnement. Quand nous cultivons une conduite juste, notre lumière intérieure irradie vers l'extérieur. C'est un résultat de la pratique de l'attention, parce que quoi que l'esprit décide, le corps suivra. Voilà pourquoi la pratique de l'attention est un élément clé d'une telle importance pour établir la paix.

La paix ne se fonde pas sur la seule méditation. Néanmoins, la méditation est le meilleur moyen de cultiver l'esprit attentif. Quand on est réellement attentif, cela favorise la vivacité et la clarté émotionnelle, ce qui clarifie la communication dans tous les domaines de la vie quotidienne. Être pleinement attentif nous conduit à prendre les autres en considération, ce qui est la brique de base d'une bonne société. C'est ce qui conduit à la bienséance et au savoir-vivre.

Par la pratique de l'attention, on commence aussi à comprendre les principes de l'interdépendance. Lorsqu'on n'est plus obsédé par soi-même, on peut voir le lien qui existe entre les êtres humains et leur environnement et donc avec la nature elle-même. On peut voir clairement de quelle manière on pourrait choisir de polluer ou de ne pas polluer nos propres pensées, notre propre être.

En comprenant l'interdépendance, nous réduisons progressivement le concept de l'individualisme. Quels que soient nos talents, au bout du compte, nous faisons tous partie de la société. C'est pourquoi une bonne société est fondée sur les principes du non-soi, de l'attention et de la douceur. Ces qualités sont les ingrédients de la paix.

Nous sommes tous sur terre pour nous rendre compte de ce que nous pouvons offrir, plutôt que de ce que nous pouvons prendre. Une vie fondée sur ce que l'on peut prendre conduit à promouvoir une société où le succès ne se mesure qu'à l'aune du matérialisme. Cultiver l'attention conduit au désir de servir le monde plutôt qu'à attendre d'être servi. Ce n'est que par le développement de la pleine attention – qui engendre des vertus telles que la bienveillance et la générosité – que nous atteindrons réellement la paix.

© Mipham J. Mukpo, 2010.
www.sakyong.com

© Les Traductions Manjusbri, France, 2010.
www.manjusbri.shambhala.fr