

Cinq pratiques pour nourrir le bonheur

L'essence de notre pratique peut être décrite comme la transformation de la souffrance en bonheur", déclare Thich Nhat Hanh. Voici cinq pratiques pour nourrir notre bonheur au quotidien proposées par Thay.

PREMIÈRE PRATIQUE : LÂCHER PRISE

La première méthode pour créer de la joie et du bonheur consiste à se libérer, à laisser derrière soi. Il existe une forme de joie qui naît du lâcher-prise. Nous sommes nombreux à avoir de l'attachement pour toutes sortes de choses que nous croyons nécessaires à notre survie, notre sécurité et notre bonheur. En réalité, ces choses — ou plus précisément nos croyances au sujet de cette impérieuse nécessité de nous y accrocher — sont des obstacles à notre joie et à notre bonheur.

Peut-être pensez-vous que pour être heureux, il vous faut absolument avoir telle carrière, tel diplôme ou tel partenaire. Vous êtes persuadé que vous en avez besoin pour être heureux. Et même quand vous avez enfin atteint votre objectif ou trouvé le partenaire de vos rêves, vous continuez de souffrir. En même temps, vous avez peur que ce soit pire encore si vous les abandonniez. Vous redoutez terriblement d'être encore plus malheureux sans cet objet auquel vous vous accrochez tant. Vous ne pouvez ni vivre avec ni ne pas vivre avec.

Un examen approfondi de ce type d'attachement vous permettra de prendre conscience qu'il fait obstacle à votre joie et à votre bonheur. Vous avez la capacité de lâcher prise. Il faut parfois beaucoup de courage pour lâcher prise. Mais une fois que vous aurez lâché prise, vous verrez que le bonheur vient très rapidement et que vous n'avez plus besoin de le rechercher ailleurs.

Imaginez que vous vivez dans une grande ville où vous souffrez du bruit, de la poussière, de la pollution et des mauvaises odeurs. Un jour, un ami vous propose de partir prendre l'air à la campagne quelques jours. Dans un premier temps, vous refusez, trouvant toutes sortes de raisons pour dire que vous ne pouvez pas, comme « j'ai trop de travail » ou « je risque de manquer un appel téléphonique important ».

Il finit néanmoins par vous convaincre de partir et, quelques heures plus tard, vous vous retrouvez à la campagne. Vous voyez l'espace, le ciel, et vous sentez une légère brise vous caresser le visage. Le bonheur est possible parce que vous avez

laissé la ville derrière vous. Si vous y étiez resté, comment auriez-vous pu ressentir une telle joie ? Vous deviez la quitter.

DEUXIÈME PRATIQUE : INVITER DES GRAINES POSITIVES À SE MANIFESTER

Chacun de nous a toutes sortes de « graines » profondément enfouies dans sa conscience. Les graines que nous arrosons sont celles qui sortent de terre, parviennent à notre conscience et se manifestent à l'extérieur.

Il y a ainsi dans notre propre conscience l'enfer, mais il y a aussi le paradis. Nous pouvons faire preuve de compassion, de compréhension et ressentir de la joie, mais si nous prêtons attention uniquement aux éléments négatifs qui sont en nous, comme la souffrance du passé qui est toujours là, nous nous complaisons dans nos peines et nos chagrins et n'absorbons ainsi aucune nourriture positive. Nous pouvons pratiquer l'attention appropriée et arroser nos qualités en observant les éléments positifs qui sont déjà en nous et autour de nous. C'est une bonne nourriture pour notre esprit.

Nous pouvons prendre soin de notre souffrance en invitant une graine de la nature opposée à se manifester. Comme rien n'existe sans son contraire, si vous avez en vous la graine de l'arrogance, vous avez aussi la graine de la compassion. Nous avons tous en nous la graine de la compassion. Si vous pratiquez la pleine conscience de la compassion chaque jour, la graine de la compassion en vous se renforcera. La seule chose à faire est de vous concentrer sur cette graine et vous verrez qu'elle se manifeste sous forme d'un champ d'énergie puissant.

Et quand la compassion se manifeste, l'arrogance faiblit naturellement. Vous n'avez pas besoin de lutter contre elle ou de la rejeter. Nous pouvons arroser de manière sélective les bonnes graines et nous abstenir d'arroser les graines négatives. Cela ne veut pas dire que nous devons ignorer notre souffrance, mais juste laisser les graines positives qui sont là recevoir notre attention et être nourries.

TROISIÈME PRATIQUE : LA JOIE QUI NAÎT DE LA PLEINE CONSCIENCE

La pleine conscience nous aide non seulement à voir la souffrance pour que nous puissions l'embrasser et la transformer, mais aussi à prendre conscience des merveilles de la vie. Notre corps est une merveille de la vie. Respirer est alors un vrai régal, tout comme expirer. Vous savourez pleinement votre respiration.

Il y a quelques années, j'ai eu un virus dans les poumons qui a provoqué des saignements. Je crachais du sang et j'avais énormément de mal à respirer. Après avoir suivi un traitement, mes poumons ont guéri et j'ai pu respirer de mieux en mieux. Maintenant, quand je respire, il me suffit de me souvenir de l'époque où mes

poumons étaient infectés par ce virus. Depuis, chaque respiration me semble vraiment délicieuse, vraiment très agréable.

Pratiquer la respiration consciente ou la méditation marchée, c'est ramener notre esprit dans notre corps et nous établir dans l'ici et maintenant. Nous sommes conscients de la chance que nous avons en voyant que toutes les conditions du bonheur sont déjà là. Dès lors, la joie et le bonheur sont là aussi. La pleine conscience est ainsi source de joie et de bonheur.

La pleine conscience est une énergie que vous pouvez produire tout au long de la journée par votre pratique. Vous pouvez laver la vaisselle en pleine conscience, préparer le repas en pleine conscience, passer la serpillière en pleine conscience... Et, avec la pleine conscience, vous pouvez toucher les nombreuses conditions du bonheur et de la joie qui sont déjà là. Vous êtes un véritable artiste. Vous savez comment créer de la joie et du bonheur aussi souvent que vous le souhaitez. C'est la joie et le bonheur qui naissent de la pleine conscience.

QUATRIÈME PRATIQUE : CULTIVER LA CONCENTRATION

La concentration naît de la pleine conscience. Elle a le pouvoir de vous conduire à la vision pénétrante, de brûler les états d'esprit négatifs et de faire naître la joie et le bonheur.

Demeurer dans l'instant présent nécessite de la concentration. Les inquiétudes et les angoisses au sujet de l'avenir sont toujours là, prêtes à nous emporter. Nous pouvons les voir, les reconnaître et nous servir de notre concentration pour revenir au moment présent.

Quand nous sommes concentrés, nous avons suffisamment d'énergie pour ne pas nous laisser envahir par des images de nos souffrances passées ou par nos peurs à propos de l'avenir. Nous demeurons fermement établis dans le moment présent de façon à voir clairement les merveilles de la vie et à générer joie et bonheur.

La concentration, c'est toujours la concentration sur un objet. Si vous portez votre attention sur votre respiration en étant détendu, vous cultivez déjà une force intérieure. Quand vous revenez à vous-même pour suivre votre respiration, concentrez-vous sur votre respiration en y mettant tout votre cœur et votre esprit. La concentration n'a rien de difficile. Vous n'avez pas à vous mettre la pression ou à faire d'efforts. Le bonheur vient naturellement et aisément.

CINQUIÈME PRATIQUE : CULTIVER LA VISION PROFONDE

Avec la pleine conscience, nous reconnaissons les tensions qui sont présentes dans notre corps. Bien souvent, nous voudrions bien relâcher toutes ces tensions, mais

nous n'y parvenons pas toujours. Nous avons besoin pour cela de cultiver la vision profonde.

La vision profonde, c'est voir ce qui est. C'est la clarté qui peut nous libérer des états d'esprit négatifs tels que la jalousie et la colère et nous permettre d'accéder au bonheur véritable. Nous avons tous cette vision profonde, même si nous n'en faisons pas toujours usage pour cultiver notre bonheur.

L'essence de notre pratique consiste à transformer la souffrance en bonheur. Cette pratique n'a rien de compliqué, mais elle nécessite de cultiver la pleine conscience, la concentration et la vision profonde.