

Avant-propos des 5 pratiques pour nourrir le bonheur

Nous voulons tous être heureux. Mais malgré tous les livres et les enseignants dans le monde qui nous expliquent comment trouver le bonheur, nous continuons tous de souffrir.

Nous avons alors tendance à penser que nous ne savons pas nous y prendre et que, d'une certaine façon, nous avons échoué à trouver le bonheur. Ce n'est pas vrai. Pour être heureux, il n'est pas nécessaire de n'avoir aucune souffrance. Si nous apprenons à reconnaître, à embrasser et à comprendre notre souffrance, nous souffrirons beaucoup moins. Qui plus est, nous verrons que notre souffrance évolue naturellement en compréhension, compassion et joie, à la fois pour nous-mêmes et pour autrui.

Nous avons énormément de mal à admettre qu'il n'existe aucun royaume où le bonheur régnerait constamment et où il n'y aurait jamais de souffrance. Il n'y a toutefois aucune raison de désespérer, car la souffrance peut être transformée. Dès que nous ouvrons la bouche pour prononcer le mot « souffrance », nous savons que l'opposé de la souffrance est là aussi. Là où il y a de la souffrance, il y a du bonheur. Selon l'histoire de la création présentée dans la Bible, dans le livre de la Genèse, Dieu aurait dit : « Que la lumière soit ! » J'aime imaginer ce que la lumière aurait pu répondre : « D'accord, Dieu, mais je dois attendre que mon frère jumeau, l'obscurité, soit là avec moi. J'en ai besoin pour exister. » Dieu aurait alors précisé : « Mais tu n'as pas besoin d'attendre ; l'obscurité est là », et la lumière aurait dit alors : « Dans ce cas, je suis là aussi. »

Nous avons énormément de mal à admettre qu'il n'existe aucun royaume où le bonheur régnerait constamment et où il n'y aurait jamais de souffrance. Il n'y a toutefois aucune raison de désespérer, car la souffrance peut être transformée.

Obnubilés par notre quête du bonheur, nous pouvons être amenés à considérer la souffrance comme quelque chose qu'il est préférable d'ignorer ou auquel il faudrait résister. Nous la considérons comme un obstacle au bonheur. Or, l'art du bonheur est en même temps l'art de savoir comment bien souffrir. Si nous savons comment nous servir de notre souffrance, nous pourrions la transformer et nous souffririons beaucoup moins. Pour connaître le bonheur véritable, il est ainsi essentiel de savoir comment bien souffrir.

UN REMÈDE EFFICACE

L'un des plus grands maux de notre civilisation moderne est de ne pas savoir comment gérer la souffrance qui est en nous autrement qu'en consommant. Rien de plus facile, effectivement, que de se procurer toutes sortes de produits, anciens ou plus récents, censés nous aider à masquer notre souffrance. Mais tant que nous n'aurons pas fait face à notre souffrance, nous ne pourrons pas être présents à la vie, pleinement là, et le bonheur continuera de nous échapper.

De très nombreuses personnes éprouvent une immense souffrance sans savoir comment la gérer. Pour certaines d'entre elles, cela a commencé dès l'enfance. Dès lors, on peut se demander pourquoi on n'enseigne pas aux enfants à l'école comment faire face à la souffrance. Un élève qui est très malheureux n'a pas la capacité de se concentrer ou d'apprendre. La souffrance de chacun affecte les autres. Plus nous apprendrons l'art de bien souffrir, moins il y aura de souffrance dans le monde.

La pleine conscience est la meilleure façon d'être présent à la souffrance qui est en nous sans nous laisser emporter. La pleine conscience est la capacité de s'établir dans l'instant présent, de savoir ce qui se passe ici et maintenant. Par exemple, quand nous levons les bras, nous savons que nous levons les bras. Notre esprit est avec nos deux bras qui se lèvent et nous ne pensons ni au passé ni à l'avenir, parce que ce qui se passe en cet instant, c'est que nous levons les bras.

Agir en pleine conscience signifie être conscient de ce que l'on fait. C'est l'énergie qui sait ce qui se passe dans le moment présent. Lever les bras en sachant que nous levons les bras, c'est la pleine conscience, la pleine conscience de nos actes. Quand nous inspirons en sachant que nous inspirons, c'est la pleine conscience de la respiration. Quand nous marchons en sachant que nous marchons, nous sommes conscients que nous marchons. La pleine conscience est toujours la pleine conscience de quelque chose. C'est l'énergie qui nous aide à être conscients de ce qui se passe ici et maintenant, dans notre corps, dans nos sensations, dans nos perceptions et autour de nous.

Avec la pleine conscience, nous n'avons plus peur de souffrir. Nous pouvons même faire un bon usage de la souffrance en générant l'énergie de la compréhension et de la compassion, une énergie qui est source de guérison et de bonheur pour nous-mêmes et pour les autres.

Avec la pleine conscience, vous pouvez reconnaître la présence de la souffrance en vous et dans le monde. Vous utilisez cette même énergie pour l'embrasser avec tendresse. En étant conscient de votre inspiration et de votre expiration, vous générez l'énergie de la pleine conscience tout en continuant de bercer votre souffrance. Vous pouvez aussi effectuer cette pratique en groupe pour vous aider et vous soutenir mutuellement. Avec la pleine conscience, nous n'avons plus peur de souffrir. Nous pouvons même faire un bon usage de la souffrance en générant l'énergie de la compréhension et de la compassion, une énergie qui est source de guérison et de bonheur pour nous-mêmes et pour les autres.

GÉNÉRER LA PLEINE CONSCIENCE

Pour produire cette énergie de pleine conscience, nous devons commencer par nous arrêter et prendre une respiration consciente, en portant toute notre attention sur notre inspiration et notre expiration. S'arrêter et respirer en pleine conscience permet d'unir le corps et l'esprit et nous ramène en nous. Nous sommes plus conscients de notre corps. Et ce n'est que lorsque l'esprit est un avec le corps que nous sommes vraiment vivants. La bonne nouvelle, c'est qu'il suffit d'inspirer pour réaliser l'unité du corps et de l'esprit. Peut-être n'avons-nous pas bien traité notre corps ces derniers temps ? En reconnaissant les tensions, les douleurs et le stress qui sont présents dans notre corps, nous lui faisons prendre un bain de pleine conscience et nous allons déjà mieux.

Lorsque nous prenons soin de la souffrance qui est en nous, nous gagnons en clarté, en énergie et en force, ce qui nous permet d'être plus solides pour faire en sorte qu'il

y ait moins de souffrance, de violence, de pauvreté et d'inégalités dans notre entourage et dans le monde. Mais si nous sommes préoccupés par la peur et le désespoir qui nous habitent, nous ne pourrions pas contribuer à éliminer la souffrance que vivent les autres. Bien souffrir est un art. Si nous apprenons à prendre soin de notre souffrance, non seulement nous souffrirons moins, beaucoup moins, mais nous créerons aussi plus de bonheur autour de nous et dans le monde.

POURQUOI LE BOUDDHA A-T-IL CONTINUÉ DE MÉDITER ?

Quand j'étais un jeune moine, je me demandais pourquoi le Bouddha avait continué de pratiquer la pleine conscience et la méditation alors qu'il était devenu un bouddha. Maintenant, je comprends parfaitement pourquoi, et la réponse est très simple : le bonheur est impermanent, comme tout le reste. Si vous voulez que le bonheur continue et soit renouvelé, vous devez apprendre comment le nourrir. Rien ne peut survivre sans nourriture, y compris le bonheur, et votre bonheur peut mourir si vous ne savez pas comment le nourrir. Si vous coupez une fleur sans la mettre dans de l'eau, elle fanera en quelques heures.

Nous pouvons conditionner notre corps et notre esprit à cultiver le bonheur à l'aide de cinq pratiques : lâcher prise, inviter des graines positives à se manifester, cultiver la pleine conscience, cultiver la concentration et cultiver la vision profonde.

Même si le bonheur se manifeste déjà, nous devons continuer de le nourrir. C'est ce qu'on appelle parfois « conditionner le bonheur » et c'est très important. Nous pouvons conditionner notre corps et notre esprit à cultiver le bonheur à l'aide de cinq pratiques : lâcher prise, inviter des graines positives à se manifester, cultiver la pleine conscience, cultiver la concentration et cultiver la vision profonde.