

### **3 questions pour renforcer la résilience et changer le monde (TED 2021) sœur True Dedicace**

#### **Pourquoi est-il si difficile de changer de direction à notre civilisation ?**

Je voudrais suggérer que ce qu'il manque en ce moment, ne sont pas des besoins, des informations ou des technologies, nous en avons assez. Ce qu'il manque est à l'intérieur. Mon Maître Thich Nath Han disait : si nous n'avons pas, maintenant, changer notre mode de vie, c'est parce que l'éveil des consciences n'est pas assez fort. On ne peut pas espérer changer le reste du monde si on ne peut pas changer soi-même sa propre vision des choses, notre conscience. Mais comment peut-on faire cela ?

Dans la tradition zen nous savons que l'éveil n'apparaît pas seulement avec l'intellect. Nous avons besoin d'engager tout son être, dans le cœur du moment présent. Le chemin simple pour le faire c'est la pratique de la marche méditative. Une pratique puissante que ne demande pas un haut niveau de connaissance ou un moment particulier à trouver. Vous vous souvenez des premiers pas que vous avez fait ce matin ? la sensation sous les pieds, l'angle de la lumière, la qualité de l'air ? vous vous souvenez du premier arbre rencontré sur le chemin ? la vie est là mais sommes-nous là pour la vie ? ce matin nous avons sans doute quelque chose de plus important à faire. Peut-être sommes-nous pressés et beaucoup d'entre nous on l'impression de manquer de temps. Mais quand nous nous précipitons pour agir, gagnons-nous du temps ou est-ce qu'on en perd ? il y a beaucoup de chose qui sont urgentes. Pour prendre un type de décision radicale et décisive, à laquelle la planète nous appelle, nous avons besoin d'être totalement présents, ancrés, alertes, et libérés des peurs. C'est notre façon d'être qui nous a entraînés dans les conflits et crises actuelles. Et c'est aussi notre façon d'être qui peut nous en sortir. La marche méditative peut aider. On peut vraiment sentir le contact entre nos pieds et le sol. Et nous apprécions l'harmonie entre notre respiration et nos pas. A chaque pas nous arrivons dans notre corps, dans le moment présent et nous devenons fascinés par l'expérience de la marche. Et pour ceux qui ne peuvent pas marcher ou sont dans une chaise roulante, apprécions l'expérience de nous déplacer dans l'espace et nous ouvrons nos sens à l'espace, au ciel, aux arbres, aux gens qui nous entourent ou tout simplement au bourdonnement de la vie urbaine. Nous avons la chance de nous éveiller, de voir ce qui se passe en nous et autour de nous. Et dans la tradition zen nous utilisons également des questions pour nous aider à nous éveiller, à déclencher l'étincelle de 'éveil. Et aujourd'hui je voudrais vous en offrir 3.

- 1<sup>ère</sup> question : qui êtes-vous ?

Disons que vous marchez pour faire quelque chose d'important, peut être quelque chose de très important, quelque chose qui est peut-être la bonne chose à faire, mais très dur. Posez-toi la question, qui est en train de marcher à travers cela, pouvons-nous voir la lignée de nos parents, grands-parents, ancêtres ? nous les portons avec nous avec nos qualités et nos faiblesses, leurs espoirs, leurs regrets, leurs peurs, chacun de nous est un ambassadeur de notre espèce. Et quand on marche, on peut faire ressortir le meilleur de soi, les qualités de l'éveil, endurance, compassion, générosité, intrépidité et l'espoir. En avançant d'avantage, en marchant, on se rend compte que nous incarnons des millions d'années d'évolution. Millions d'années d'évolution. Chacun de nous n'est qu'un représentant de la planète, un enfant de la terre. En cet instant, nous sommes tous faits de Terre, de soleil, d'étoiles, montagnes,

rivières, savanes et forêts tropicales. Il nous est impossible d'être sans tous ces éléments. Et réaliser cela, c'est voir avec la perspicacité de l'interdépendance. Ce n'est pas seulement une connaissance intellectuelle, mais la perspicacité vivante que vous et moi, nous sommes bien plus que ce que nous pensons. Et cela est une immense source d'amour et de force. Alors que nous agissons ici et maintenant. Ce qui nous amène à la question 2

- 2<sup>ème</sup> question : où êtes-vous ?

Êtes-vous maintenant ? Vous sentez-vous chez vous, détendu et à l'aise ? Ou y a-t-il encore de l'instabilité, peut-être un peu d'agitation ? nous pouvons nous sentir distraits, préoccupés. Il y a ceux qui disent qu'on est trop dans le présent, pas suffisamment de planification pour l'avenir. Mais il y a une différence entre être alerte et éveillé à ce qui se passe, et se perdre dans notre travail ou nos projets ou se noyer dans la consommation pour occulter, s'échapper ou s'engourdir à ce qui se passe réellement. Entraîner notre corps et notre esprit à être pleinement conscient dans l'ici et le maintenant est essentiel à notre survie et à l'avenir que nous créons. Et c'est seulement dans le présent que nous pouvons nourrir notre bonheur, gérer et prendre soin de notre souffrance. Par exemple en ce moment, si chacun de nous prenons la peine de respirer vraiment, et revient dans son corps, il se peut que nous trouvions des tensions. Et à l'expiration, nous avons la chance de relâcher cette tension. C'est possible tout de suite. Si nous revenons à ce moment, et nous y trouvons la tristesse, nous avons la chance de l'accueillir, de l'embrasser. Si nous trouvons de la peur, colère, désespoir, nous avons la chance de l'accompagner, d'être avec et d'approfondir ce qu'ils nous disent. Notre souffrance contient en elle la souffrance de notre monde. La violence, la destruction, la discrimination et l'exploitation qui se déroulent actuellement sur notre planète, montre que nous nous faisons vraiment du mal les uns et les autres et à toutes les espèces. Et en plus nous nous rendons compte plus nous nous éveillons à cela, plus nous le voyons, plus nous voulons faire quelque chose pour aider, pour transformer la situation. Mais cela demande une énorme source d'énergie. Et où trouvons-nous assez d'énergie ? dans notre tradition bouddhiste, nous savons que notre intention, notre aspiration la plus profonde est une immense source d'énergie. Ce qui nous amène à la question 3.

- 3<sup>ème</sup> question : que voulez-vous ? que voulez-vous vraiment ?

Qu'est-ce qui est le plus important pour vous ? il ne s'agit pas seulement de faire, mais aussi d'être. Il est possible d'être solidement enraciné dans le moment présent et motivé, animé par un profond désir, par un profond amour pour contribuer à quelque chose de positif. Et où que nous choisissons d'apporter notre contribution, notre tâche est de faire de notre mieux à l'endroit choisi et nous serons en paix. Même l'acte le plus simple émerge de l'amour et résonne sans limite. Alors nous marchons et nous pouvons arriver dans la vie à chaque pas.

Nous pouvons nous demander, est-ce que c'est ainsi que je veux vivre ? la vie est courte et chacun de nous doit identifier et nourrir notre aspiration profonde, la rallumer s'il le faut. Trouver une communauté d'amis, d'alliés qui partage le même rêve. Et avec la perspicacité de l'inter-être, nous voyons que nous ne sommes pas un petit moi réalisant notre rêve, mais un vaste NOUS. Et nous arrivons à notre destination, à chaque étape.

Alors qui suis-je où suis-je et qu'est-ce que je veux ? le fait de se poser ses 3 questions au cœur de notre quotidien, en marchant, va nous aider à nous réveiller. Le fait est, que si nous continuons dans la direction actuelle, il n'y a aucun doute que notre civilisation prendra bientôt fin. De nombreuses civilisations ont pris fin, et la nôtre n'est pas différente. Et si

notre éveil à cette vérité n'est pas assez fort, nos actions ne seront pas assez fortes, pour nous soigner et protéger notre Terre. Nous avons besoin de voir la souffrance, la vérité afin d'obtenir l'éveil. Il y a une connexion profonde entre les deux. Nous ne pouvons pas aider si nous sommes engourdis ou débordés. Ce n'est que lorsque nous osons ressentir dans notre corps ce que signifient tous ces faits, toutes ces informations, que nous nous réveillons vraiment à la préciosité de la vie et le danger auquel nous sommes confrontés. Et nous avons la force spirituelle, nous devons le faire. La respiration consciente, la marche, peuvent nous donner la stabilité et la non-peur. Être en contact avec la nature, nous remonte le moral et guérit notre âme. La Terre, nos ancêtres et nos descendants, ils sont tous ici avec nous, en ce moment, nous donnant la clarté pour voir la vérité et le courage de prendre de mesures radicales d'amour. Et avec cet éveil et cette force spirituelle, il est possible pour nous d'agir avec l'urgence d'aujourd'hui, et aussi avec la liberté de l'éternité.