

CHAPITRE 1



Équilibrez votre humeur

Le temps d'une anecdote



Balayé par un souffle de vent

Un poète révérend dans la Chine ancienne se rend à la demeure d'un maître zen – qui est un de ses vieux amis. Le maître n'est pas là. Le poète décide d'attendre son retour. On le conduit dans le cabinet de travail. Apercevant un carnet de notes sur le bureau, le poète y écrit quelques vers. Puis, il signe son œuvre de ces mots : «Le bouddhiste pieux qui ne plie pas devant les huit vents mondains». Cette expression traditionnelle évoque le gain et la perte, le plaisir et la douleur, la gloire et la honte, la louange et le blâme. Après quelques instants, le maître ne revenant pas, le poète quitte sa maison et rentre chez lui.

À son retour, le maître lit le poème, puis il ajoute au bas du texte : «Quelles âneries ! Même un pet vaut mieux que cela !», et il retourne le poème à son auteur.

Ce dernier est furieux. Il se précipite à la maison du maître, y donne libre cours à sa rage : «Je croyais que vous me connaissiez mieux que cela ! Qui vous a donné le droit de me traiter d'une manière aussi grossière ? Vous savez pourtant que je suis un bouddhiste pieux !

— Tiens, tiens ! répond le maître avec un sourire, le grand bouddhiste prétend que les vents de la terre ne peuvent le faire plier, et le voici secoué jusqu'aux tréfonds par un petit souffle de vent ! »

Le temps de la réflexion



Pensez aux montagnes, aux fleuves et à la vaste terre comme à votre coussin de méditation, et à l'univers comme à votre lieu personnel de méditation.

HAKUIN EKAKU

Nous équilibrons les mouvements de notre corps pour ne pas tomber et nous blesser. Nous le faisons de façon régulière et inconsciente, mais cela ne veut pas nécessairement dire que c'est aisé. Nous avons certainement oublié combien il nous a fallu de temps et d'efforts pour faire nos premiers pas, nous ne nous souvenons plus de l'émotion que nous avons ressentie lorsque nous avons maîtrisé le guidon de notre vélo. Nous évitons de penser au défi que constitue, pour certaines personnes âgées, le simple fait de marcher. Certaines ont peine à garder l'équilibre, d'autres ont besoin d'un déambulateur, d'autres encore sont en fauteuil roulant. La plupart des gens qui ont eu une jambe ou un bras dans le plâtre avaient sans aucun doute perdu cet équilibre précieux. Et le résultat a été douloureux. Les conséquences de la perte de l'équilibre émotionnel peuvent être tout aussi pénibles.

L'équilibre est dynamique

Les statues du Bouddha projettent l'image d'un être en parfait équilibre. Certaines personnes le prennent

pour modèle, mais elles se trompent, car elles sont vivantes et, contrairement aux statues, elles peuvent être en perte d'équilibre. Physiquement, nous perdons cet équilibre quand nous avons faim, soif, et quand nous sommes fatigués. Nous pouvons même le perdre lorsque nous évoluons au milieu de nos relations ou dans le cadre de notre travail.

Équilibre est synonyme de paix.

Une statue est toujours en parfait équilibre, mais elle ne va nulle part et n'accomplit aucune action – elle est vouée à l'immobilité. Notre objectif le plus important est de prendre conscience de tout cela lorsque, secoués, poussés, bousculés, nous devons garder l'équilibre pour ne pas tomber. Marcher et courir librement procèdent d'une attitude joyeuse à l'égard de l'équilibre et exigent une certaine confiance en soi. Rester en équilibre sur un vélo n'a rien de statique, c'est, au contraire, une dynamique. Si le cycliste ne tombe pas, c'est parce qu'il garde constamment l'équilibre. Il est conscient des menues variations dans son équilibre et les compense en utilisant son guidon. Il le manie de telle sorte qu'il reste en selle.

Vivre, c'est comme rouler en vélo.

Dans la statue du Bouddha, nous ne voyons pas le *processus* qui produit l'équilibre, nous ne voyons que le *résultat*. Tout comme nous ne voyons pas les bousculades et les ruades des sentiments et des émotions. Si nous imitons cette statue, nous finirons par mourir émotionnellement. Par contre, lorsque nous parvenons à un bon équilibre, nous acquérons, en plus, le talent de moduler notre humeur et de la garder au beau fixe.

La danse du bonheur

Comme le cycliste chevronné, les gens heureux donnent l'impression de ne jamais être en perte d'équilibre – mais il s'agit là d'une illusion, car le cycliste, pour rester en équilibre, doit composer avec toutes les variations, toutes les secousses qui menacent cet équilibre. Placez une statue sur un vélo, donnez-lui une poussée, et patatras ! la statue tombe, car elle est incapable de détecter le moindre signe de changement dans son équilibre. La personne heureuse n'est pas comme la statue du Bouddha, elle ressemble plutôt au véritable Bouddha – et au cycliste en équilibre. Elle est consciente des tensions de son état d'esprit et maintient son humeur en équilibre, tout comme le cycliste garde le sien sur son vélo.

L'équilibre émotionnel peut être atteint grâce au dynamisme. Ne sommes-nous pas poussés et tirés dans toutes les directions par nos enfants, nos relations d'affaires, nos conjoints, nos parents, nos patrons ? Tout comme le cycliste conserve son équilibre sur son vélo, les gens heureux conservent une humeur positive. Ils sont conscients des tensions qui découlent de leur état mental et réagissent en le rééquilibrant. À l'inverse, les gens malheureux perdent facilement leur stabilité, car ils ne sont pas à l'écoute d'eux-mêmes. Ils ne peuvent déceler le moment où ils commencent à perdre l'équilibre, car ils se concentrent davantage sur ce qui se passe à l'extérieur : ils remarquent plus aisément ce que les autres font « de travers », et leur propre équilibre se rompt petit à petit, jusqu'à la chute.

Les gens heureux repèrent aisément leurs tensions intérieures et extérieures. Ils ressentent les poussées et les tiraillements et perçoivent le léger tremblement en eux qui pourrait les déséquilibrer, mais réussissent à conserver leur égalité d'humeur. Ils se redressent en position verticale au lieu de continuer à se courber jusqu'à la chute. Cette faculté, ou seconde nature, ils l'ont acquise enfants – à moins qu'ils ne soient nés avec un sens aigu de la pleine conscience. Certains parviennent consciemment au maintien harmonieux de leur humeur, alors que d'autres y parviennent inconsciemment, et tout aussi bien. Dans la tradition bouddhiste, la pleine conscience n'est pas considérée comme un état mental que l'on doit acquérir à partir de zéro ; nous la possédons tous à un certain degré, mais, chez certaines personnes, elle peut être enfouie profondément dans la psyché. Comme la gentillesse ou la satisfaction, la pleine conscience se trouve parfois près de la surface, mais elle peut également être confinée dans des profondeurs. Quoi qu'il en soit, ses semences sont en chacun de nous.

Je n'ai pas appris à être heureux grâce à mes parents. Mon éducation a ressemblé davantage à un cours pratique de tristesse. Mon père et ma mère n'étaient pas de très bons praticiens en matière d'équilibre de l'humeur. Mon père avait tendance à se laisser aller à la colère à la moindre contrariété ; ma mère était encline à la mélancolie. Ils restaient prisonniers de leur humeur négative, sans rien faire pour changer d'attitude – pareils à de petits enfants qui pleurent quand ils tombent et

se font mal. Mes parents m'ont fait cadeau de la vie, mais ils n'ont pas pu me faire cadeau d'un bonheur qu'ils ne possédaient pas.

Au cours de mon enfance, ce que j'ai pu glaner en matière de bonheur m'a été offert par mon meilleur ami et ses parents. J'étais fasciné par l'alliance de chaleur et d'énergie positive qui régnait dans leur demeure, où je passais le plus de temps possible, comme si j'étais un enfant adopté – alors que c'était plutôt moi qui avais adopté cette famille. La différence entre l'humeur qui régnait dans leur maison et celle qui régnait chez nous était impressionnante. Je pourrais comparer ma maison à un champ abandonné où poussent les mauvaises herbes et la leur à un pré couvert de fleurs épanouies. Plus tard dans ma vie, je me suis souvent surpris à graviter dans l'entourage de gens heureux, que j'observais avec un mélange de tendresse et d'émerveillement. Pendant quelques années, le bonheur est resté pour moi un phénomène miraculeux, jusqu'à ce que je commence une pratique avec Thich Nhat Hanh. C'est ma nostalgie du bonheur qui m'a d'abord attiré vers lui – je le considérais comme un de ces êtres qui semblent avoir reçu le bonheur par une sorte de magie.

Thich Nhat Hanh m'a donné les moyens de trouver le bonheur dans ma propre existence ; il m'a enseigné la pleine conscience.

La pleine conscience et le bonheur sont en étroite relation. Donner des conseils – par exemple, une liste de comportements à adopter dans telle ou telle situation – est rarement efficace, car il est difficile de garder ces conseils à l'esprit quand on est

en état de stress. Lorsque nous sommes stressés, notre champ de vision se rétrécit et nous replongeons dans de vieilles habitudes. L'éventail de situations stressantes qui nous guettent dans notre vie est très large. En voici une liste (pas du tout exhaustive) :

Un embouteillage. Ne pas obtenir l'augmentation espérée. Une maladie inattendue. Ne pas trouver ce que l'on cherche ou ce dont on a besoin dans un magasin. Recevoir une contravention pour s'être garé là où c'est interdit. La disparition de notre chat. Une panne d'électricité quand on est sur le point de préparer le repas. Une insomnie alors qu'on a grand besoin de sommeil. Une tâche ou une requête particulière qui prolonge nos heures de travail. Un rendez-vous annulé. La pluie qui nous oblige à changer nos projets. Notre conjoint(e) qui nous dit : « Pas ce soir, mon (ma) chéri(e). » Un de nos enfants qui revient de l'école avec un mauvais bulletin, ou qui rate un examen, ou qui nous crée des problèmes. Notre ado qui se conduit mal. Notre tasse de délicieux café qui se renverse ou se casse. Ne pas obtenir un siège dans un avion, car le vol est complet. Des moments désagréables au travail. Une déception amoureuse.

Il y a tant de cahots sur la route. Si un cycliste tombait à chacun d'eux, il passerait sa vie à soigner ses blessures. Ou pire.

Espoirs et déceptions

Les changements et les déceptions sont autant de défis à l'équilibre de notre humeur. Les accepter quand ils se présentent et s'adapter facilement,

voire de bon cœur, à des circonstances inattendues font partie du secret du bonheur.

Bouddha focalisait son attention sur les changements, qui font partie intégrante de l'existence. Les beaux cheveux brillants, la peau lisse, les muscles à toute épreuve sont permanents. La parentalité – dans le sens où la maison est remplie d'enfants turbulents – est impermanente, car les enfants grandissent et quittent le foyer. La santé se transforme parfois en problèmes de santé. Thich Nhat Hanh résume les enseignements du Bouddha sur l'impermanence et la souffrance en mettant l'accent sur les attentes: «Ce n'est pas l'impermanence qui nous fait souffrir. Ce qui nous fait souffrir, c'est notre entêtement à croire que les choses sont permanentes alors qu'elles ne le sont pas.» Les espoirs et les déceptions sont comme le jour et la nuit, ce sont des éléments opposés qui ne se rencontrent jamais.

Quel que soit notre bonheur et quels que soient les aspects positifs de notre vie, des déceptions nous attendent à un moment ou à un autre. Ce qui importe, c'est la force de notre réaction et le temps qui nous est nécessaire pour surmonter chaque déception. Une des réalités de l'existence est que nous rencontrons constamment des obstacles, parfois même au cours d'une journée ordinaire. Revenez mentalement aux dernières journées que vous venez de passer. Si vous êtes comme moi, vous découvrirez que chacune d'elles a apporté son lot de problèmes. Notre manière de réagir aux problèmes détermine si ces derniers vont nous rendre malheureux ou pas. Et la durée de cette réaction est liée à la durée de notre contrariété.

Êtes-vous en mesure de réguler votre humeur et de revenir rapidement à une attitude et à un comportement détendus après un coup dur ?

Bouddha a fait remarquer que le changement, dans quelque domaine ou sous quelque forme que ce soit, est la règle plutôt que l'exception. Héraclite, son contemporain, a décrit ce qu'est l'enseignement à l'aide d'une extraordinaire métaphore : « Nul homme ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve, car ce n'est pas le même fleuve et ce n'est pas le même homme. » Si nous examinons ce concept de plus près, nous voyons que les enseignements du Bouddha sur l'impermanence ne sont pas seulement philosophiques. Ils se concentrent sur un objectif particulier : la réduction de la souffrance humaine. En voici un exemple : « Tout ce qui est conditionné est impermanent. Lorsqu'on considère cette vérité avec sagesse, on se détourne de la souffrance. » Bouddha insiste non seulement sur le fait que le changement et l'impermanence sont des réalités, mais aussi sur le fait que nous ne souffrons que lorsque nous n'acceptons pas cette vérité. Et il nous montre le chemin pour nous éloigner de la souffrance.

Il n'en reste pas moins que les attentes font partie de l'existence, tout comme le changement. Il est crucial d'accepter cette réalité. Nous avons tous des attentes. Un danseur sait ce qu'est la gravité : il ne la nie pas, il danse avec elle ! Essayer de vivre sans attentes n'est pas l'objectif à atteindre, car elles donnent un but à notre vie. Quand je mange, j'espère que la nourriture va apaiser ma faim. Si ce n'était pas le cas, je ne mangerais pas,

je jouerais aux cartes jusqu'à ce que je meure d'inanition. Quand je monte dans ma voiture, j'espère qu'elle va démarrer. Le secret est de ne pas devenir prisonniers de nos attentes, de nous dire que ces attentes ne *contrôlent* pas notre univers. Nos attentes font partie de *notre être*, mais il y a dans le monde une foule de causes et de conditions qui déterminent le déroulement des choses, et ces causes et conditions sont, elles aussi, soumises au changement.

Se cacher

Les crabes se sauvent et se cachent pour échapper au danger. Les lapins se réfugient dans leur terrier.

Une énergie négative provoque la même réaction chez la plupart des humains. Vous avez peut-être tendance à vous isoler émotionnellement et physiquement lorsque les événements ne se déroulent pas comme vous le désirez. Soyez conscient de votre état d'esprit pendant cette période d'isolement volontaire. C'est le repos qui guérit. Reposez votre esprit en vous adonnant à une méditation sereine. Assurez-vous que vous employez votre moment de solitude non pas pour vous dénigrer mentalement ou dénigrer les autres, mais pour comprendre et éprouver la compassion qui découle inévitablement de cette compréhension. Vous pourriez aussi écouter un chant destiné à vous guider vers l'énergie positive.

Sans une prise de conscience, nous tendons à accorder trop d'importance aux déceptions, au lieu de les accepter comme étant inséparables de notre vie. «Les réactions disproportionnées doivent être

considérées comme des réactions trop intenses, nourries par des expériences passées, et des émotions fortes qui n'ont pas été complètement résolues », écrit Judith P. Siegel dans *Ces gens qui ont des réactions démesurées*. Cette confusion nous décourage. Il est beaucoup plus difficile d'éviter une voiture qui dévie de sa route quand on est chargé de bagages. On est alors moins agile. Les pratiques de pleine conscience, comme le « lâcher-prise » et l'« apaisement de l'esprit », nous aident à rester légers de corps et d'esprit.

Ce qu'il faut savoir, c'est que cette aptitude à modérer nos réactions devant une surprise désagréable peut être acquise. Tout d'abord, il convient de décider qu'il s'agit là d'un sujet important, suffisamment important pour que l'on consacre le temps et l'énergie nécessaires à cette tâche qui consiste à changer une habitude. Le bonheur est constitué d'une constellation de traits. La pleine conscience affecte un grand nombre de ces traits d'une façon bénéfique, et c'est en entreprenant une pratique de pleine conscience que l'on peut arriver à réduire le stress et à augmenter sa joie de vivre.

Sagesse et énergie positive

En des termes poétiques, Shakespeare traduit cette observation du Bouddha selon laquelle la maladie, la vieillesse et la mort font partie intégrante de l'existence :

*[...] L'ultime scène de tous,
Qui finit cette étrange et hasardeuse
histoire,*

*Est une seconde enfance et le pur oubli,
Sans dents, sans yeux, sans goût, sans
quoi que ce soit*.*

L'on sait que l'anxiété est une réaction normale à ces faits inévitables. Si vous apprenez qu'un lion vous attend au tournant pour vous dévorer, ne ressentez-vous pas de l'anxiété? Martin Seligman associe la dépression à un sentiment d'impuissance et de vulnérabilité. Nous nous sentons tous sans défense quand vient le moment d'affronter le lion et notre faiblesse augmente au fur et à mesure que nous nous en rapprochons. Plus de 50% des personnes âgées vivant dans des maisons de retraite souffrent de dépression.

L'anxiété et la dépression, qui sont étroitement associées, ne mènent pas au bonheur. Bouddha a mis l'accent sur trois attitudes qui contribuent à ces états d'esprit.

L'IGNORANCE

Une certaine forme d'ignorance est à l'opposé de la sagesse.

Dans un poème, Thich Nhat Hanh nous invite à visualiser une forêt. Si nous la regardons de près, nous remarquons sans doute que quelques arbres sont malades et qu'ils vont probablement mourir, mais si nous la regardons de loin, elle nous semble magnifique, luxuriante, inspirante. Lorsque vous

* William Shakespeare, «Comme il vous plaira», dans *Théâtre complet*, tome cinquième, traduction, introduction et notes de Daniel et Geneviève Bournet, Lausanne, L'Âge d'Homme, 1993.

visualisez une forêt, celle que vous imaginez est celle que vous admirez, vous ne voyez pas le drame individuel de certains arbres. Chaque être vivant de cette forêt fait partie de l'ensemble : les oiseaux qui dispersent les graines, les bactéries qui peuplent le sol et aident les racines à absorber les éléments nutritifs qui leur sont indispensables, les abeilles qui transportent le pollen. Tous ces éléments n'existent pas par eux-mêmes, ils sont inséparables des arbres – même le chant des oiseaux. Ils se développent ensemble. «Aucun arbre n'est une île», dirions-nous pour emprunter une métaphore de John Donne.

Si un arbre se considérait comme une île séparée de l'écosystème, comme une entité vivant indépendamment du sol, de l'air, de la gravité, des champignons qui recyclent les éléments nutritifs et de la Terre elle-même, il se duperait sérieusement. S'il voyait la durée de sa propre vie comme définissant le début et la fin de l'existence, il se montrerait gravement ignorant de la philosophie bouddhiste.

Si nous considérons notre vie et sa durée comme des entités séparées du fleuve de la vie, nous nous dupons de la même manière. Nous nous montrons totalement ignorants des faits fondamentaux de l'existence – même si nous nous targuons d'être des gens éduqués.

Une telle perspective nous rend malheureux. Dans *La force de l'optimisme*, Martin Seligman écrit que « nous appartenons à une société qui offre à chacun de ses membres des pouvoirs qu'ils n'ont jamais possédés jusqu'ici, une société qui prend au sérieux les souffrances et les plaisirs des

individus, qui exalte le moi et fait de l'accomplissement personnel un objectif légitime, un droit presque sacré ». Pourtant, l'accomplissement personnel absolu et durable est impossible à réaliser en ce monde – même pour les dictateurs absolus. Seligman ajoute que « l'âge du moi est aussi l'âge de ce phénomène si étroitement lié au pessimisme : la dépression, soit l'ultime expression du pessimisme ».

L'ignorance ne voit pas l'Arbre de Vie – elle ne voit que ses feuilles ; plus précisément, elle voit la feuille individuelle qui le représente. Elle considère la vie comme n'ayant aucun sens, car elle ne pense pas en termes de relations, de famille, de communauté, d'écosystème. Ce sont ces vastes entités qui donnent du sens à nos vies individuelles. Lorsque nous nous identifions à l'Arbre de Vie au lieu de ne voir que la feuille, nous ne ressentons pas la chute de l'une des feuilles de l'arbre comme une tragédie. Faire preuve d'un sens de l'humour par rapport à la mort est possible... et la dépression et l'anxiété s'éloignent.

Ignorance est un mot tout à fait adéquat pour illustrer cette perspective, car il évoque une absence de compréhension en ce qui concerne le déroulement de l'existence. Lorsqu'il aidait ses semblables, un individu d'une communauté ancestrale comprenait qu'il s'aidait aussi lui-même – il ne faisait pas de distinction. À une certaine époque, j'ai partagé la vie des habitants d'un petit *pueblo* traditionnel guatémaltèque. Dans cette communauté, l'exil était la punition infligée à ceux qui avaient accumulé plusieurs actions égoïstes. Le *pueblo* n'avait

ni les ressources ni les moyens pour construire une prison pour ces délinquants. Si un individu n'agissait que dans son propre intérêt et méprisait ceux de sa communauté, il était exilé. Dans le passé, l'exil était souvent synonyme de mort, car il était difficile de survivre dans la nature sauvage sans le soutien du groupe. Malheureusement, de nos jours, cela signifie surtout un trajet en bus vers la capitale, Guatemala – ce qui explique sans doute le taux élevé de criminalité dans cette ville.

Selon la sagesse bouddhiste, la compassion n'est pas seulement une « gentille » vertu, elle constitue la seule attitude raisonnable envers nos semblables. La sagesse de cette attitude est évidente. Lorsque nous agissons sans nous préoccuper du bien-être des autres créatures et portons atteinte à notre environnement, notre bonheur et même notre survie sont menacés. Selon un récent dossier publié par les Nations unies, on compte aujourd'hui 20 millions de réfugiés écologiques dans le monde.

S'ACCROCHER

William Blake a écrit :

*Celui qui s'attache une joie
Anéantit la vie ailée ;
Celui qui baise la joie au vol
Vit dans l'aube de l'éternité*.*

* *Œuvres de William Blake*, vol. 2: *Poèmes tirés de divers manuscrits; L'Évangile éternel; Les portes du paradis*, texte original traduit par Pierre Leyris, Paris, Aubier-Flammarion, 1977.