

Être Humain

Parce que tu es humain, et juste à cause du simple fait que tu es humain, tu es l'héritier d'une insatisfaction inhérente dans la vie qui refuse simplement de s'en aller. Tu peux la supprimer de ta conscience pendant un temps. Tu peux te distraire pendant des heures, mais elle revient toujours---généralement quand tu t'y attends le moins, apparemment de nulle part, tu te redresses, fais ton bilan, et constates ta véritable situation dans la vie.

Tu te retrouves là, et tu comprends tout d'un coup que tu passes ta vie entière à pouvoir à peine survivre. Tu sauves les apparences. Tu parviens à joindre les deux bouts d'une manière ou d'une autre et tu sembles OK vu de dehors. Mais ces périodes de désespoir, ces moments où tu sens les murs s'incurver autour de toi, tu les gardes pour toi. Tu es un désastre. Et tu le sais. Mais tu le dissimules très habilement. Entretemps, tout en dessous de tout ça, tu te rends bien compte qu'il doit bien exister une façon de vivre autrement, une meilleure façon de voir le monde, une façon de toucher la vie plus pleinement. Il t'arrive de trébucher dessus par pur hasard ici et là. Tu trouves un bon boulot. Tu tombes amoureux(se). Tu gagnes au jeu. Et pendant un moment, les choses sont différentes. La vie s'empreint alors de richesse et de clarté qui font s'estomper tous les mauvais moments et la routine. La texture même de ton expérience change et tu te dis : "OK, j'y suis maintenant ; je vais être heureux(se) maintenant." Mais cela aussi s'estompe comme de la fumée au vent. Il ne te reste qu'un souvenir. Cela, et une vague conscience que quelque chose ne tourne pas rond.

Il y a vraiment un tout autre univers de profondeur et de sensibilité dans la vie, quelque part, mais tu ne le vois simplement pas. Tu te retrouves coupé. Tu te sens isolé de la douceur de cette expérience par une sorte de coton sensoriel. Tu ne touches pas la vie. Tes nouvelles réussites ne te satisfont pas. Et même cette vague conscience s'estompe, et tu te retrouves dans la même vieille réalité. Le monde est toujours le même dépôtoir, au mieux ennuyeux. C'est un Grand-Huit d'émotions, où tu passes beaucoup de temps au creux du parcours à espérer pouvoir retrouver les hauteurs.

Alors qu'est-ce qui ne va pas chez toi ? Es-tu un monstre ? Non. Tu es simplement humain. Et tu souffres de la même maladie qui infecte tout être humain. C'est un monstre à l'intérieur de chacun de nous, et il a plusieurs bras : tension nerveuse, manque de compassion pour autrui, y compris pour tes proches, sentiments de blocage et de léthargie émotionnelle. Beaucoup, beaucoup de bras. Aucun parmi nous n'en est complètement épargné. Nous pouvons le nier. Nous essayons de le supprimer. Nous construisons une culture entière autour de sa dissimulation, prétendant qu'il n'est pas là, et nous distrayant l'attention en nous inventant des buts, des projets, un statut. Mais il ne disparaît jamais tout à fait. C'est un courant sous-jacent dans toute pensée et toute perception ; une petite voix sans mots qui répète : "Pas encore assez bien. Il en faut plus. Tu dois t'améliorer." C'est un monstre, un monstre qui se manifeste partout dans des formes inattendues.

Va à une fête. Écoute le rire, cette petite voix qui prétend que tout va bien en surface mais qui tremble de peur en dessous. Sens la tension, sens la pression. Personne ne se laisse vraiment complètement aller. Tout le monde fait semblant. Observe le supporter de sport dans les gradins. Observe ses crises de colère. Observe les flots de frustration incontrôlée qui fusent de personnes qui font passer ces comportements pour de l'enthousiasme ou esprit d'équipe : huer, lancer des cris d'animaux, et donner libre cours à un égotisme débridé au nom de prétendue loyauté à son équipe. De l'ivresse publique, des bagarres dans les gradins. Tous ces gens sont autant de personnes qui tentent désespérément de désamorcer les tensions internes. Ce ne sont pas des personnes en paix avec elles-mêmes. Regarde les informations à la télé. Écoute les paroles des chansons populaires. Tu y trouves le même thème répété encore et encore sous toutes ses formes et variations: jalousie, souffrance, mécontentement et stress.

La vie semble n'être qu'une lutte perpétuelle, un énorme effort contre des chances abyssales. Et quelle est notre solution pour toute ce manque de satisfaction ? Nous restons coincés dans un mode "Si seulement ...". Si

seulement j'avais plus d'argent, alors je serais heureux. Si seulement je pouvais me trouver quelqu'un qui m'aime vraiment, si seulement je pouvais perdre 10 kilos, si seulement j'avais une télé-couleur, un Jacuzzi, des cheveux bouclés, *etc.*, *etc.*, ..., pour toujours. Alors d'où vient cette insatisfaction et, plus important, comment peut-on y remédier ? Elle vient des conditions de nos propres esprits. Elle est la manifestation d'habitudes mentales profondes, subtiles, et omniprésentes, un Nœud Gordien que nous nouons petit à petit - mais que nous pouvons tout aussi bien défaire maille par maille. Nous pouvons nous concentrer pour rendre notre inconscient conscient, doucement, une partie à la fois.

L'essence de notre expérience est le changement. Ce changement est incessant. Instant après instant la vie s'écoule et n'est jamais la même. L'essence de l'univers n'est que perpétuelle altération. Une pensée jaillit dans ton esprit et une demi-seconde plus tard, elle n'est plus là. Une autre survient, puis s'en va à son tour. Un son atteint tes oreilles puis le silence. Ouvre tes yeux et le monde t'envahit, cligne-les et il s'évanouit à nouveau. De nouvelles gens entrent dans ta vie et la quittent à nouveau. Les amis partent, les parents meurent. Tes réussites augmentent puis baissent. Parfois tu gagnes et tout aussi souvent tu perds. C'est incessant : changement, changement, changement. Deux instants ne sont jamais les mêmes.

Il n'y a rien de mal à ça. C'est la nature de l'univers. Mais la culture humaine nous a enseigné quelques étranges réponses à ce flot incessant. Nous trions nos expériences. Nous essayons de catégoriser chaque perception, chaque changement mental dans ce flot incessant en un parmi trois nids de pigeons mentaux. Tout est soit bon, soit mauvais, soit neutre. Ainsi, suivant laquelle des trois boîtes nous choisissons, nous percevons au travers d'un ensemble fixe de réponses mentales habituelles. Si une réaction particulière a été étiquetée 'bonne', alors nous tentons de geler le temps. Nous nous saisissons de cette pensée particulière, nous la malaxons, nous nous y accrochons, nous faisons tout pour l'empêcher de nous échapper. Quand cela ne marche pas, nous essayons alors par tous les moyens de renouveler l'expérience qui a été la cause de cette pensée. Appelons cette habitude mentale 'saisir'.

De l'autre côté de l'esprit se trouve une autre boîte portant l'étiquette 'mal'. Quand nous percevons quelque chose de 'mal', nous tentons de le repousser. Nous tentons de le nier, de le rejeter, de nous en débarrasser du mieux que nous pouvons. Nous combattons notre propre expérience. Nous fuyons pourtant des manifestations de nous-mêmes. Appelons 'rejet' cette attitude mentale. Entre ces deux extrêmes se trouve une attitude neutre. C'est là que nous plaçons les expériences qui ne sont ni bonnes ni mauvaises. Elles sont tièdes, neutres, inintéressantes, et ennuyeuses. Nous nous débarrassons de nos expériences dans la boîte neutre pour ne plus avoir à nous en occuper et pouvoir retourner notre attention là où se trouve l'action, en l'occurrence à notre ronde incessante de désirs et d'aversion. Cette catégorie d'expériences constitue la plus grande partie de notre attention. Appelons cette habitude mentale 'ignorance'. La conséquence directe de toute cette ineptie est une course sans fin vers nulle part, courant sans cesse après le plaisir, constamment tentant d'éviter la douleur, ignorant 90 pour cent de ce que nous percevons. Nous nous demandons ensuite pourquoi la vie est si plate. Tout compte fait, c'est un système qui ne marche pas.

Quelle que soit ton assiduité à la poursuite du plaisir et du succès, il y aura des moments d'échec. Aussi rapide que soit ta fuite, il y aura des moments de douleur. Et entretemps, la vie est d'un ennui à faire hurler. Nos esprits sont pleins d'opinions et de critiques. Nous construisons des murs tout autour de nous-mêmes et nous nous y trouvons emprisonnés par nos propres désirs et rejets. Nous souffrons.

[...] n'y a-t-il pourtant pas aussi des jours où nous sommes heureux ? Non, il n'y en a pas. Ils n'en ont que les apparences. Prends-donc le temps quand tu te sens bien de bien examiner la situation. Au dessous de la joie, tu reconnaîtras vite ce courant subtil de tension sous-jacente qui te rappelle sans cesse que, aussi heureux ce moment soit-il, il s'achèvera aussi. Quel que soit ce que tu viens juste de gagner, tu vas soit en perdre une partie,

soit passer ton temps à tenter de le préserver ou de l'augmenter. Et au bout du compte, tu meurs. A la fin, tu perds tout. Tout n'est qu'éphémère.

Tout cela a l'air déprimant, n'est-ce pas ? Heureusement, ce n'est pas le cas ; pas du tout. Cela a seulement l'air déprimant quand tu le perçois à travers la perspective mentale ordinaire du piège à rat. Au dessous de ce niveau, se trouve une autre perspective, un niveau de fonctionnement qui est une manière complètement différente de regarder l'univers qui nous entoure. C'est une façon de fonctionner selon laquelle l'esprit ne tente pas de geler le temps, où nous ne tentons pas de figer notre expérience alors qu'elle se déroule, où nous ne tentons pas de bloquer certaines choses et de les ignorer. C'est un niveau d'expérience au delà du bien et du mal, du plaisir et de la douleur. C'est une manière simple et enrichissante de percevoir le monde, et c'est une pratique qui peut s'apprendre. Ce n'est pas facile, mais cela s'apprend ...

- *"Être Humain" - par le Venerable Henepola Gunaratana*
http://www.urbandharma.org/pdf/mindfulness_in_plain_english.pdf
Traduction de l'anglais d'un passage du livre en-ligne
"Mindfulness in Plain English" (trad. Hassan Aït-Kaci,
HassanAitKaci@gmail.com)