



## *Le bonheur passe par les autres*

### **Pratique du bouddhisme tibétain**

#### **Chapitre 5 – L’alchimie du deuil**

« Toute rencontre finit par une séparation, toute accumulation se conclut par une dispersion, toute naissance aboutit à la mort. Les éléments qui nous composent, ainsi que notre environnement, sont soumis au changement perpétuel. Nos pensées et nos sentiments s’écoulent en un flux de conscience ininterrompu. Invisible, l’air circule autour de nous, pénètre dans nos poumons et en ressort. Les forces quantiques entrent en interaction, les électrons tournent autour des noyaux, les molécules entrent en collision, et des milliers de neurones explosent à chaque clignement d’œil. En même temps que la Terre tourne autour du Soleil, qui tourne lui-même au centre d’une galaxie qui s’éloigne d’autres galaxies, notre sang s’élançe dans nos veines aussi longtemps que notre cœur continuera à battre.

L’observation et l’analyse nous permettent de conclure que le monde est constitué de phénomènes infiniment complexes, interdépendants et caractérisés par l’impermanence. Pourtant, au petit déjeuner, lorsque je regarde mon couteau, j’ai l’impression qu’il s’agit d’un objet solide et stable, et j’éprouve moi-même un sentiment de stabilité. Notre existence nous paraît indépendante, stable, permanente et réelle. Nous imaginons que nous continuerons d’exister de la même façon à l’infini, que la mort n’est pas pour aujourd’hui.

Cette illusion de stabilité, de permanence, constitue un obstacle énorme à la compassion, car elle engendre la multiplication des désirs compulsifs. Dans notre refus de voir la fragilité et l’impermanence de toute chose, nous nous évertuons à maintenir une image de nous-mêmes, faite de prestige, de pouvoir, de richesses matérielles, comme si ces attributs avaient la capacité de nous rendre invulnérables. Or, nulle possession, nul pouvoir ici-bas ne nous protégeront de la séparation, et de la mort. Les désirs nés de la peur de la séparation et de la mort sont infinis mais, en dernière analyse, ils ne peuvent être assouvis et font obstacle à la compassion envers nous-mêmes. En effet, en nous rendant aveugles à la souffrance des autres, en nous donnant l’illusion d’être séparés des autres, nos désirs nous empêchent de les aimer.

Une précision d’abord : ce que j’entends par « illusion de la stabilité et de la permanence de l’existence » n’est pas un concept abscons. Dans la philosophie bouddhique, vous trouverez des analyses extraordinairement élaborées sur la notion du vide ; elles sont destinées à aider le méditant à se libérer de la conception erronée qui est à la base de toutes les illusions et de toutes les émotions négatives. Ici, je parle de quelque chose de plus simple. Tous les jours, au petit déjeuner, vous pouvez faire l’expérience de la remise en question de la permanence de votre existence. Il suffit de vous dire : « ce jour pourrait être le dernier, pour moi ou pour les êtres qui me sont chers. » Constatant la résistance de votre esprit à cette vérité, vous pouvez chercher à vaincre cette résistance en décidant de bien profiter de cette journée précieuse.

Nous croyons parfois que l’idée d’impermanence nous poussera à nous détacher des autres et de la vie en général. Nous supposons que le fait de regarder en face la mort et le chagrin

nous affligera ou nous désespérera. Le Bouddha avait l'habitude d'envoyer ses disciples sur des charniers pour méditer. Cela peut paraître horrible, mais il considérait la contemplation de l'impermanence comme un outil pour atteindre le détachement ; le fait de reconnaître la fragilité de la vie peut nous éveiller nous pousser à abandonner les désirs mesquins et à nous consacrer pleinement à ce qui compte le plus dans la vie. Si le moi parvient à surmonter ses défenses qui l'empêchent de prendre conscience de l'impermanence, il pourra dépasser ses limites et accéder à un niveau plus profond et plus satisfaisant de relations avec la vie et les autres.

L'incapacité de se confronter à l'impermanence nous fait oublier le plus important, et même si cela nous traverse l'esprit de temps en temps, nous ne parvenons pas à vivre en accord avec nos valeurs profondes. Les désirs et les défenses du moi se mettent en travers de notre chemin, et nous empêchent d'avancer. Thoreau a écrit : « Je suis allé m'installer dans les bois parce que je voulais vivre consciemment, ne considérer que les données essentielles de la vie pour voir si je ne pouvais pas apprendre ce qu'elles avaient à m'enseigner, et pour éviter de découvrir, au moment d'affronter la mort, que je n'avais pas vécu. » En fuyant la mort de façon délibérée et viscérale, nous courons le risque très réel de passer à côté de la vie elle-même. Nous risquons de vivre l'illusion, enfermés dans la prison de la peur et du désir, sans même nous en rendre compte. Si nous nous détournons aujourd'hui de la vérité, le regret et l'effroi qui surgiront à l'heure de la mort ne serviront plus à rien : il sera trop tard. Thoreau l'a compris : il est parti vivre dans les bois et se concentrer sur ce qui compte véritablement dans la vie et dans la mort. Pour que notre vie ait un sens, il faut quitter les sentiers battus du moi, abandonner nos défenses pour pénétrer dans notre jungle, dans notre charnier personnel, et affronter l'impermanence et la douleur. Dans le cimetière étrange de l'imagination, nous rencontrons soudain l'essentiel en faisant le deuil de nous-mêmes. Et c'est en regardant le chagrin en face que nous trouverons l'amour. (p83 à 86)

### *La politique de l'autruche*

« .../ ... plus nous approfondissons notre conscience de l'impermanence et de la souffrance, en les intégrant dans notre vie et dans notre personnalité, et plus la compassion, la satisfaction et la joie nous emplissent. Observer ces changements constants chez les autres nous apprend à nous détacher des idées fausses que nous nous faisons à leur sujet ; comprendre leur souffrance face à la séparation et à l'impermanence renforce notre compassion. Cette prise de conscience met un terme à l'insatisfaction du désir qui, face à la mort, se révèle privée de sens. C'est pour éviter de réfléchir à l'impermanence et à la mort que nous remplissons notre vie d'occupations, de complications et de tensions. Notre peur ou notre rejet de ces vérités est un stratagème de l'esprit pour nous maintenir dans le piège de l'égoïsme névrotique et compulsif, dont la seule motivation est le moi. L'illusion d'exister comme une entité stable et permanente est une prison pour le cœur, la prise de conscience de l'impermanence en constitue la porte de sortie. (p87, extraits)

### *Faire le deuil de soi*

« .../... Cependant, point n'est besoin de se rendre sur un charnier ou dans un cimetière à ciel ouvert pour commencer éroder les calcifications du moi. Nous pouvons y parvenir en orientant notre conscience vers la réalité de l'impermanence. Je vous proposerai à cette fin quelques exercices qui font appel à la raison et à l'imagination pour éliminer le pouvoir des illusions. Ces exercices utilisent les aspects positifs du moi pour dépasser les illusions de permanence qui forment notre prison égoïcentrique. Ce faisant, ils jettent les bases d'une liberté et d'une joie plus grandes.

Si ces exercices sont nouveau pour vous, ils risquent de vous sembler morbides au premier abord, et qui sait s'ils ne vous décourageront pas de tenter l'expérience du polissage du moi.

Mais une fois lancé et habitué à la pratique, vous commencerez à voir leur influence positive sur votre vie, à apercevoir le joyau sous les calcifications du moi.

Je vous présenterai tout d'abord un exercice d'imagination assez simple, que j'utilise souvent avec mes patients. Commencez par vous asseoir ou vous allonger confortablement et concentrez-vous sur votre respiration pendant quelques instants pour calmer votre esprit. Ensuite, imaginez-vous quelque part dans l'avenir : soit dans quelques heures, soit dans une dizaine d'années. Imaginez-vous à des âges différents chaque fois que vous reprenez l'exercice, mais une fois que vous avez choisi un âge pour une séance donnée, il vaut mieux vous y tenir. Imaginez à quoi vous ressemblerez : votre visage, vos mains, vos vêtements. Imaginez ce que vous ferez peut-être à ce moment-là et avec qui vous serez en relation. Passez un peu de temps et soyez précis. Plus vous vous représenterez les choses avec clarté et en profondeur, plus l'exercice sera efficace.

Arrivé à ce stade, imaginez votre propre mort. Choisissez une seule façon de mourir à chaque exercice et ensuite représentez-vous d'autres façons de passer votre vie à trépas toutes les fois que vous recommencerez. Imaginez parfois des morts subites : crise cardiaque, accident de voiture, guerre, meurtre... A d'autres occasions, pensez à une mort lente à cause du sida, d'un cancer, de la maladie d'Alzheimer, d'un emphysème, d'une attaque qui vous handicape gravement et ainsi de suite. Là encore, soyez aussi détaillé et précis que possible dans les images que vous faites naître. Imaginez que vous ressentez la souffrance physique qui accompagne en général la mort et également celle qui vous déchire à l'idée de vous séparer de tous ceux que vous aimez et des choses auxquelles vous tenez.

Au début de votre pratique de cet exercice, vous ne ressentirez pas grand-chose peut-être à cause des défenses du moi qui font obstacle à vos sentiments. N'en concluez pas que vous avez dépassé la peur de la mort. C'est plutôt le signe que votre peur de l'impermanence est si forte que vous ne pouvez pas encore l'affronter. Si c'est le cas, je vous conseille de prendre du recul et d'imaginer que vous perdez quelque chose de moins important que votre vie : on vous a volé votre voiture, vous vous retrouvez au chômage, toutes vos économies partent en fumée, votre maison prend feu. Vous pouvez aussi commencer par imaginer la perte d'un être cher. Pour émousser les illusions de la permanence, une variante consiste à imaginer que vous perdez la vue ou l'usage de vos jambes, par exemple. Cela est infiniment moins grave que de perdre la vie, mais cela permet de faire tomber les mécanismes de défense et de mieux apprivoiser la mort.

On dit souvent qu'au moment du trépas, le mourant fait un retour en arrière et réfléchit à la façon dont il a vécu. C'est l'étape finale de notre travail de contemplation. Imaginez donc que vous portez ce regard rétrospectif sur votre vie. Demandez-vous ce qui compte désormais. Remarquez le nombre de choses que vous jugiez importantes et qui paraissent maintenant complètement vides et dépourvues de sens. Là encore, avec autant de sincérité que possible, demandez-vous ce qui compte, ce qui est vraiment essentiel face à la mort.

Cet exercice n'est pas, bien sûr, l'apanage des bouddhistes. Les adeptes d'autres religions connaissent de tels exercices de visualisation. Au XVIII<sup>ème</sup> siècle, par exemple, le mystique juif Rabbi Nahman racontait à ses étudiants qu'il avait plusieurs fois imaginé sa propre mort, et qu'il l'avait vue si clairement qu'il avait eu l'impression d'être vraiment mort, « jusqu'à ressentir le goût de la mort ». Il s'était si bien imaginé mort, qu'il avait senti les odeurs nauséabondes, entendu les pleurs des amis, et qu'il avait presque eu l'impression que son esprit quittait son corps. Mû par l'intensité de ces sentiments, il se mit à prier pour avoir le courage et l'amour de se sacrifier pour le bien des autres.

J'ai pratiqué cet exercice avec des individus très différents, lors de thérapies ou de cours de méditation. Or, autant que je me souvienne, tous ont répondu, à leur façon, que face à la

mort, c'était l'amour, la bonté et la compassion qui comptaient le plus. Les chercheurs qui ont étudié les expériences de NDE affirment également que ceux qui les ont vécues expriment une valorisation plus grande de l'amour. Il est souvent étonnant de constater avec quel héroïsme et quel altruisme des gens très ordinaires réagissent aux tragédies les plus horribles. Des signes multiples viennent corroborer la vision psychologique du bouddhisme : le fait d'affronter la réalité de la mort est un moyen essentiel pour développer une compassion réelle et naturelle... » (p 93 à 95, extraits)

### *Je pourrais mourir aujourd'hui*

« Il existe deux variations sur cet exercice qui sont tellement utiles sur le plan psychologique que j'aimerais vous en faire part. Là encore, si ces exercices ne sont pas propres au bouddhisme, ils découlent de la tradition bouddhiste tibétaine. Simples et directs, ils permettent de briser les défenses du moi qui s'érige en entité stable et permanente.... » (p96)

### *Une transmutation alchimique*

« .../ Le deuil de soi permet de libérer l'énergie investie dans l'attachement, par habitude, et de façon inconsciente, pour la réorienter consciemment vers l'amour et la compassion. » (p101)

**N.B. :** Ce livre, occupe une place « ça crée » dans ma bibliothérapie. Lorne Ladner, psychologue et président d'un centre bouddhique aux Etats-Unis, met un pont entre la philosophie occidentale et orientale. Une reliance qui nous donne en 13 chapitres, des clés pour ouvrir la porte du chemin du bonheur. Comme souvent dans ma vie, cet ouvrage est arrivé vers moi par la grâce d'une synchronicité divine que j'ai accueillie. Alors que sonnait le glas d'une relation amoureuse passionnelle, que tous mes rêves semblaient s'écrouler, que j'avais la sensation de me noyer dans un flot d'émotions discordantes, lire la théorie, puis expérimenter les 13 exercices proposés dans cet ouvrage m'a permis d'ôter les lunettes de la limitation, de découvrir et de reprendre pieds sur une autre rive où il fait bon vivre. « Faire le deuil de soi » a changé ma perception de la vie. Malgré une partie de l'entourage qui pensait qu'envisager sa propre mort en période d'importante déprime peut être dangereux, j'ai continué à expérimenter, et, tout particulièrement les exercices du chapitre « l'alchimie du deuil » telle qu'elle est proposée par cet auteur m'a permis de retrouver la Joie de Vivre. C'est pour cette raison que j'ai choisi des extraits de ce 5ème chapitre. Pour qu'en cette période où les énergies cosmiques nous poussent à faire le deuil de tout ce qui est devenu inutile dans notre vie, vous disposiez d'un outil supplémentaire de libération.

Au sommaire : Avant-propos ; Introduction ; 1<sup>ère</sup> partie, Le chemin du bonheur : 1 – Un art de vivre ; 2 – Triompher des obstacles ; 3 – Les yeux de la compassion. 2<sup>ème</sup> partie, La pratique de la compassion : 4- Se libérer de la souffrance ; 5- L'alchimie du deuil ; 6- Percer l'écran des projections ; 7 – Du rôle de l'amour dans la communication ; 8 – Le cœur rayonnant ; 9 – Gratitude et richesse intérieure ; 10- La clé du bonheur ; 11 – L'ennemi intérieur ; 12- Accueillir la défaite avec joie ; 13 – Prendre et donner ; Conclusion ; Résumé des exercices ; Bibliographie.

#### **Morceaux choisis, extraits du livre**

#### *Le bonheur passe par les autres*

#### **Pratique du bouddhisme tibétain**

Par Lorne Ladner aux éditions Eyrolles (*extraits des pages 83 à 101*)

*Pour en savoir plus ou vous procurer ce livre sur Amazon, il vous suffit d'un clic sur la photo.*

