Le Livre de la joie : le bonheur durable dans un monde en changement

Un livre de sa sainteté le dalaï-lama et l'archevêque Tutu avec la collaboration de Douglas Abrams

Partage international nº 341 – Février 2017

par Marc Gregory

En ces temps décisifs pour la planète et l'humanité qui connaîtra soit une expansion de conscience qui la mènera vers une nouvelle ère glorieuse, soit de grands cataclysmes si elle ne change pas, la foi, l'espoir et l'action constructive sont cruciaux pour le bien-être de l'humanité. Aussi en ces temps, nombreux sont ceux qui cherchent en eux cette paix et cet équilibre qui leur permettront de maintenir cette foi et cet espoir.

En réponse à ce grand malaise, deux des leaders spirituels les plus populaires et respectés au monde, sa sainteté le dalaï-lama et l'archevêque Desmond Tutu, se sont attaqués au cours d'une fête d'anniversaire aux problèmes spirituels les plus problématiques de l'humanité.

Quelques explications sont nécessaires : en 2011, l'archevêque Tutu avait invité son ami le dalaï-lama à l'anniversaire de ses 80 ans. Mais le gouvernement sud-africain, cédant aux pressions du gouvernement chinois et malgré les protestations de l'archevêque, avait refusé au dalaï-lama l'entrée dans le pays.

Alors en 2015, à l'occasion du 80e anniversaire du dalaï-lama, l'archevêque assista aux célébrations qui eurent lieu dans la résidence en exil de sa sainteté à Dharamsala (Inde). Là, ils furent rejoints par Douglas Abrams, auteur et assistant de l'archevêque, et Thupten Jinpa, érudit bouddhiste et principal interprète du dalaï-lama depuis trente ans.

Bien que cette rencontre fût une rare occasion pour deux vieux amis de passer un peu de temps ensemble, le dialogue de ce week-end avait de plus grandes ambitions : déterminer comment il serait possible de développer et de maintenir une paix durable dans un monde troublé.

L'authenticité

Cette attitude authentique qu'ils adoptent face à ces problèmes vient, comme beaucoup le savent, de ce que tous les deux ont subi de rudes épreuves liées à des évènements mondiaux calamiteux. Devenu leader de six millions de Tibétains à l'âge de 15 ans, et après avoir tenté de négocier pendant neuf ans avec les dirigeants chinois qui occupaient son pays, le dalaï-lama dut quitter le Tibet à l'âge de 24 ans, en 1959, afin d'éviter un conflit qui se serait soldé par le massacre de son peuple. Son parcours vers l'exil fut périlleux et semé d'embûches, notamment au cours d'une marche de trois semaines à travers l'Himalaya, subissant des *« tempêtes de sable et de neige alors qu'ils traversaient des zones montagneuses à 5 800 mètres d'altitude »* (p.36).

Quant à Desmond Tutu, il devint leader de la lutte anti-apartheid alors que nombre des dirigeants du mouvement, notamment Nelson Mandela, furent emprisonnés par le gouvernement d'Afrique du Sud. Bénéficiant de la protection que lui conféraient sa position d'ecclésiastique de haut rang et le prix Nobel de la Paix qu'il reçut en 1984, l'archevêque milita ardemment dans des conditions très difficiles contre l'oppression des Noirs et d'autres personnes de couleur dans son pays. *« Au cours de cette lutte sanglante, il enterra de nombreux hommes, femmes et enfants et prêcha sans relâche la paix et le pardon au cours des funérailles »* (p. 44)

Le président Nelson Mandela lui demanda de créer la Commission « Vérité et Réconciliation » afin de faire face aux horreurs de l'apartheid et de guider le pays vers un avenir libéré de tout esprit de revanche ou de rétribution.

Ils ont tous les deux surmonté d'énormes épreuves, à la fois personnelles et en prenant à leur compte le fardeau de nations tout entières. Et pourtant ils sont toujours restés reliés à leur source de joie intérieure et n'ont pas perdu le contact avec leur humanité essentielle. *« L'archevêque ne demande pas à être sanctifié et le dalaï-lama se considère comme étant un simple moine. »* (p. 7).

Le stress, la peur et l'anxiété

Pour eux, les situations pénibles et les pensées négatives ne peuvent être évitées. A maintes reprises, ils répètent que ces conditions font partie de la vie, et ce sont nos attitudes et nos réponses face à elles qui déterminent ce que seront nos vies. Ils estiment également tous les deux que les épreuves et les difficultés sont l'occasion de croître et de se développer spirituellement.

Alors que le sort du peuple tibétain est une de ses principales préoccupations, le dalaï-lama explique : *« Lorsque j'observe le monde, je vois beaucoup de problèmes, même au sein de la République populaire de Chine. Et en dehors de la Chine, il y a beaucoup d'autres problèmes et souffrances. Le fait d'être conscient des épreuves des autres […] réduira nos propres angoisses et souffrances. »* A ce sujet, Douglas Abrams fait le commentaire suivant : *« Ceci n'est pas une négation de la douleur et de la souffrance mais un changement de perspective – de soi vers autrui, de l'angoisse à la compassion »* (p. 37).

Ce changement de perspective est illustré par l'archevêque par le concept africain d'*Ubuntu*, qu'il décrit de la manière suivante : *« […] lorsque j'ai un petit morceau de pain, le partager avec vous me fait également du bien. Car après tout, aucun d'entre nous n'est venu au monde seul »* (p. 60).

L'idée est d'étendre sa petite vision personnelle jusqu'à ce qu'elle englobe les luttes de toute l'humanité. En procédant ainsi, nous pourrions être amenés à soulager non seulement nos propres souffrances mais également celles des autres. Toutefois, ces deux leaders évoquent les conditionnements psychologiques qui rendent cette expansion problématique pour certains.

L'unité

« La manière dont nous réagissons face aux évènements de notre vie peut causer tellement de malheur dans nos cœurs et nos esprits, déclare le dalaï-lama (p. 83). *Aujourd'hui tout particulièrement, dans notre système éducatif, les valeurs intérieures ne sont pas mises en avant. Alors, au lieu de développer nos valeurs intérieures, nous devenons égocentriques – nous pensons sans arrêt : Moi, Moi, Moi »* (p. 77). Selon l'archevêque et le dalaï-lama : *« […] Une des principales causes de notre stress vient de ce que nous nous sentons séparés des autres, nous avons perdu notre esprit communautaire, l'Ubuntu »* (p. 99). Ici, ils font clairement référence à une culture mondiale qui privilégie la compétition et la possession au lieu de l'unité et la fraternité – une culture qui encourage l'individu à se centrer sur ses propres problèmes et désirs au lieu de s'ouvrir à des perspectives plus larges. *« En résumé, le message de l'archevêque et du dalaï-lama est que pour nous libérer de notre propre souffrance, il faut en fait se tourner vers la souffrance des autres »* (p. 63)

La science

Il n'est pas surprenant que les considérations de deux des grandes personnalités altruistes de ce monde soient largement étayées par les découvertes des dernières recherches scientifiques sur le comportement humain.

Ainsi, les recherches en imagerie neurologique de Richard Davidson, un chercheur en neurologie basé à San Francisco, ont fait état de l'existence d'une théorie unifiée du cerveau *« heureux »*. R. Davidson a découvert qu'il existe quatre réseaux indépendants au sein de notre cerveau qui influent de manière durable sur notre bien-être. Ce sont *« notre capacité à maintenir un état positif […], notre capacité à nous rétablir d'un stress négatif […], notre capacité à nous concentrer et à éviter la dispersion mentale, et notre capacité à être généreux »* (p. 56). Nous nous réjouissons donc lorsque nous faisons le bien ou que nous voyons d'autres faire le bien ou faire l'objet d'un acte de bonté. *« D'après ces recherches, lorsque nous venons au monde, nous sommes naturellement équipés pour la coopération, la compassion et la générosité »* (p. 57).

Le consensus

En se basant sur leur propre expérience et aussi sur les dernières découvertes scientifiques, tous les deux proposent *« les huit piliers de la joie »*, qui peuvent être utilisés pour maintenir durablement cet état d'être positif auquel la plupart d'entre nous aspirent. Quatre d'entre eux sont des qualités de l'esprit – perspective, humilité, humour et acceptation – les quatre autres étant des qualités du cœur – pardon, gratitude, compassion et générosité.

Ils sont tous les deux d'accord sur presque tout sauf un point, où leur approche de la même question se fait sous deux angles différents. L'archevêque Tutu dit : *« Je pense que nous devons nous accepter tels que nous sommes […] nous ne devons pas nous plaindre de nos pensées et émotions négatives. Lorsque nous essayons de ne pas avoir de telles pensées, elles ne font qu'être amplifiées par la culpabilité et la honte. »* (p. 85)

Le dalaï-lama est d'accord, mais explique que nous

pouvons, en entraînant notre esprit par l'introspection, apprendre à *« éviter les émotions destructrices et développer celles qui sont positives. Le développement de l'esprit s'inscrit dans la durée et il faut développer l'immunité mentale »* (p. 83-84). Et en effet, ils manifestent tous les deux en permanence une joie qui est bien plus profonde qu'un simple état de bonheur ou de contentement. Le but ultime, selon l'archevêque, est de devenir *« un réservoir de joie, une oasis de paix, un océan de sérénité au bénéfice de tout votre entourage »* (p. 63)

La lecture de ce livre est agréable, surtout les passages où transparaît l'amour profond et fraternel qui existe entre les deux hommes. Entre les moments où ils sont sérieux, il leur arrive souvent de se chamailler gentiment et de plaisanter, montrant par là qu'ils sont heureux d'être ensemble.

La signification symbolique de leur rencontre ne peut être surestimée. De par leur statut de leaders mondiaux et de par les traditions spirituelles qu'ils représentent, ce livre, qui symbolise l'unité entre l'Orient et l'Occident, est un encouragement à renoncer à nos attachements partisans à nos traditions spirituelles ou autres, et à considérer la famille humaine dans son ensemble comme étant une. Cette unité est au cœur de toutes leurs contemplations, et il n'y a aucun doute que tous les deux, chacun à sa façon et dans le cadre de sa propre tradition spirituelle, se font l'écho des Enseignements de la sagesse éternelle exposés par Maitreya et les Maîtres de Sagesse. Et il n'y a aucun doute quant à l'existence de notre unité essentielle quelle que soit notre race, notre nationalité ou notre inclinaison spirituelle, et que nos préoccupations ne doivent pas se limiter à notre environnement immédiat mais doivent s'étendre à l'humanité tout entière. Exemples vivants de ces principes rendus manifestes, l'archevêque et le dalaï-lama sont d'exemplaires serviteurs du monde.

Le Livre de la joie : le bonheur durable dans un monde en changement, par sa sainteté le dalaï-lama et l'archevêque Desmond Tutu, avec la collaboration de Douglas Abrams. 2016, Flammarion.

Auteur : Marc Gregory, musicien et collaborateur de Share International, il réside au Nord de la Californie.
Thématiques : spiritualité
Rubrique : Compte rendu