Un cœur chaleureux et un esprit ouvert

Partage international n° 182 – Octobre 2003

par Dalaï Lama

Le texte qui suit est extrait d'une allocution publique prononcée le 30 mai 2003, à Auckland (Nouvelle Zélande), par le Dalaï Lama.

A l'heure actuelle, tout le monde se soucie de l'humanité et il me semble qu'il y a une véritable recherche de la paix et de réelles préoccupations pour l'environnement.

De nos jours, un individu isolé ne peut plus apporter les réponses et c'est pourquoi l'ensemble de la société doit coopérer et agir en faveur de la paix et de la protection de la nature. Chacun est responsable de sa propre contribution. Des points de vue différents, des conflits, des traditions religieuses et des différences raciales se retrouvent naturellement au sein de la société et c'est pourquoi il est particulièrement important de développer le sens de l'unicité de l'humanité. Le concept de« nous » et « eux » n'a plus de raison d'être, les intérêts d'une personne sont liés à ceux des autres. Le monde entier se retrouve en chacun d'entre nous, c'est une réalité.

L'environnement a changé de façon radicale mais nous avons conservé nos anciennes habitudes de pensées ; chacun d'entre nous continue à penser en terme de « mon pays », « ma famille ». Nous devons reconnaître le fait que l'ensemble de l'humanité forme une seule entité. Les différences importent peu. Ce qui compte, c'est que nous sommes tous des êtres humains : sur les plans mentaux, émotionnels et physiques, nous sommes identiques. Par conséquent, nous devons raisonner en terme d'humanité une ; cette approche nous permettra certainement de résoudre de nombreux problèmes.

L'héritage du XX^e^ siècle

Un autre point important concerne les découvertes réalisées au XX^e^ siècle. Par exemple, la découverte de la bombe atomique ; de ces armes dont la puissance de destruction est telle que leur utilisation signifierait la fin du monde. Cette force ne nous a pas permis de résoudre les problèmes de l'humanité : elle a généré beaucoup de dégâts écologiques et apporté plus de peur et d'anxiété. Néanmoins, je pense qu'au moins en Europe, ces armes nucléaires ont eu un effet dissuasif pendant quelques décennies. Cependant, cette situation n'est pas comparable à une paix authentique ; il s'agit plutôt d'une absence de conflit ou d'une crainte de la guerre.

Si nous jetons un regard sur le XX^e^ siècle, il nous apparaît comme une époque marquée par les effusions de sang à un point tel qu'il me semble que l'humanité est saturée par la violence. Il ne s'agit pas uniquement de la violence entre nations mais aussi de la brutalité au sein même des communautés. Parfois, nous assistons à des scènes de violence entre enfants ou jeunes élèves qui se battent en classe ; ces scènes sont regrettables et illustrent nos problèmes de sociétés.

J'ai eu l'occasion de participer à des séminaires ou des conférences traitant des troubles de la jeunesse. Il y a chaque fois de nombreux experts parmi les participants qui affirment que le manque de compassion et le manque d'affection au sein des familles ou de la société constituent les facteurs principaux expliquant les troubles de la jeunesse. Ce ne sont pas uniquement la prière et la méditation qui nous amènent à ce diagnostic mais également l'analyse des médecins et des travailleurs sociaux qui font les mêmes constats.

Nous sommes arrivés à la conclusion que nous devons développer le sens de la compassion au sein de la société et ceci dans l'intérêt de chacun d'entre nous. Ainsi, lors d'un séminaire sur la santé, un docteur en médecine a mentionné que les personnes qui utilisent souvent les termes « je », « moi », « le mien », connaissent un risque plus élevé d'attaque cardiaque. Ceci est dû à leur attitude trop centrée sur eux-mêmes. Cette attitude renforce un point de vue réducteur qui fait que les petits problèmes prennent des proportions démesurées. Par contre, lorsque nous raisonnons au niveau du monde entier, lorsque nous pensons aux autres, notre vision s'élargit de sorte que nos propres problèmes n'attirent plus notre attention.

Nous devons aussi mettre davantage l'accent sur la chaleur humaine et la cordialité. En général, une attention suffisante est consacrée aux questions d'éducation, aux soins à apporter au mental, mais la même attention ne se retrouve pas sur le plan

émotionnel. Lors de la petite enfance et durant la période scolaire, il n'est plus accordé une importance suffisante à la chaleur des relations. Notre cerveau peut dominer complètement nos pensées et les valeurs humaines disparaissent complètement. Je pense que c'est la leçon que nous devons tirer de ce XXe siècle.

L'éducation au dialogue

Le XXI^{e} siècle devrait être consacré au dialogue et à la paix. Pour instaurer une paix véritable, il nous faut une méthode efficace de gestion des conflits : un dialogue dans un esprit de réconciliation. Pour promouvoir la paix, nous devons favoriser le dialogue. J'ai souvent fait la suggestion d'introduire un cours sur le dialogue ou sur la résolution des conflits dans nos cursus scolaires de façon à ce que, dès qu'ils détectent un conflit, les enfants acquièrent des réflexes visant à le résoudre par le dialogue.

D'ordinaire, lorsque nous sommes confrontés à un conflit, notre première réaction est de tenter de le résoudre par la force et de rechercher les moyens dont nous disposons en ce sens ; c'est là l'ancienne manière de réagir. A ce sujet, il est intéressant de noter les différences de comportement entre hommes et femmes. Dans le passé, un corps solide constituait un atout, on le constate également dans le monde animal. Notre perception et notre attitude à l'égard des hommes et des femmes gardent une trace de ces anciens modes de pensée : un corps masculin est généralement plus solide, tandis qu'un corps féminin est plus fragile ; cette base induit des discriminations qui ne sont plus acceptables dans un monde civilisé. A l'heure actuelle, la taille physique a beaucoup moins d'importance ; ce sont le cœur et le cerveau qui comptent. Par conséquent, les enfants qui fréquentent l'école au XXI^{e} siècle devraient apprendre à réagir par le dialogue dès qu'ils constatent un conflit. Nous devrions faire des efforts en ce sens et les perspectives pourraient changer radicalement pour le meilleur.

L'avenir du monde ne dépend que de nous-mêmes. Chacun d'entre nous a le potentiel et la responsabilité morale d'apporter sa pierre à l'édifice. Ces quelques notes constituent ma contribution qui vise à rendre l'individu et toute l'humanité plus heureux.

[Extrait de *Warm Heart Open Mind*.]

Auteur : Dalaï Lama, est le chef politique et spirituel du peuple tibétain.
Thématiques : spiritualité
Rubrique : Divers