

PREM RAWAT

Apprendre  
à s'écouter



Comment  
trouver la paix  
dans le bruit  
du monde

Seuil



APPRENDRE  
À S'ÉCOUTER

## Du même auteur

Quand le désert fleurit  
et autres graines de vie  
*Leduc éditions, 2019*

La paix est possible  
Elle commence par vous  
*Leduc éditions, 2019*  
*et Points, coll. « Points Vivre », 2021*

**PREM RAWAT**

APPRENDRE  
À S'ÉCOUTER

Comment trouver la paix  
dans le bruit du monde

TRADUIT DE L'AMÉRICAIN  
PAR ALICE JACQUE

**ÉDITIONS DU SEUIL**  
*57, rue Gaston-Tessier, Paris XIX<sup>e</sup>*

Révision de l'édition originale par Tim Rich

Titre original : *Hear Yourself*

Copyright original :

*Prem Rawat © Propriétaire Rawat Creations LLC, 2021*

ISBN 978-2-02-145633-2

© Éditions du Seuil, avril 2021, pour la traduction française

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

[www.seuil.com](http://www.seuil.com)

# Sommaire

Introduction .....	9
1. Le bruit qui nous assaille .....	25
2. Sur la vie, la mort et d'autres sujets .....	43
3. Une paix infinie .....	65
4. Savoir et non pas croire .....	87
5. Commencez par vous-même .....	109
6. La gratitude .....	131
7. Dans les moments difficiles .....	151
8. Guerre, prisons et pardon .....	173
9. Quelques notes sur l'amour .....	197
10. Ciel et enfer .....	211
11. Le Soi universel .....	229
12. La pratique, la pratique, la pratique .....	253





### *Bonjour, qui êtes-vous ?*

Au fil de mes rencontres, j'ai parlé avec de nombreuses personnes engagées sur la voie de la découverte d'elles-mêmes. Certaines consacraient leur vie à chercher l'illumination et exploraient sans relâche de nouvelles idées et techniques. D'autres cherchaient simplement à mieux se comprendre, à s'épanouir en tant qu'individu ou à éprouver dans leur vie un sentiment plus intense d'accomplissement et de joie.

Je vous invite à cheminer un moment avec moi, et vous serez surpris par les voies que nous prendrons. Nous nous écarterons des théories et des croyances pour nous diriger vers une forme unique de connaissance qui se situe en nous, libérée des distractions du quotidien, un lieu où vous trouverez la lucidité, l'épanouissement et la joie. Un lieu de paix intérieure. Ce chemin nous conduira vers la sérénité à travers les voies de la conscience et de la plénitude du cœur. Qui que vous soyez, la paix se trouve en vous. C'est en passant par la connaissance de vous-même que vous la rencontrerez et la vivrez.

Je constate qu'il règne, autour du sujet de la connaissance de soi, une grande confusion intellectuelle. Pourtant, rien n'est

plus simple : il s'agit de ressentir une clarté vivifiante, une joie intense, insondable, et tant d'autres bonheurs que nous procure la communion avec la paix qui est en nous. Car la clé est là : le sentiment de la sérénité se trouve au cœur de notre être.

Plus explicitement : mon but est de vous aider à développer votre propre compréhension de la notion de paix intérieure et de vous faire entrevoir la source de bienfaits qu'elle pourrait être dans votre vie. Vous seul, cependant, êtes à même de faire ce chemin de l'agitation extérieure à la quiétude intérieure, car personne ne peut vous la donner. Vous seul avez le pouvoir de la découvrir en vous, pour vous. Ce faisant, vous apprendrez à vous connaître par des voies nouvelles. Notre vie est encombrée d'automatismes, de réflexes et d'habitudes, et trouver la paix demande un vrai travail. Être pleinement conscient exige des efforts. Einstein n'a-t-il pas dit : « La sagesse n'est pas le produit de l'instruction, mais d'une perpétuelle tentative pour l'acquérir » ?

Au fil des histoires et des idées présentées dans cet ouvrage, vous aurez l'occasion de découvrir des perspectives insoupçonnées sur ce miracle que nous partageons tous et devrions, à mon sens, célébrer davantage : l'esprit humain. J'aimerais aussi, tout particulièrement, vous faire rencontrer et connaître une personne remarquable.

Dans nos villes surpeuplées, dans nos vies trépidantes et informatisées, il est difficile de trouver le temps et l'espace nécessaires pour jouir de la simple tranquillité d'âme. Nous vivons une période captivante, la technologie ouvre de belles possibilités, mais le bruit qui accompagne ces innovations est parfois ressenti comme une distraction malvenue.

Pour autant, ce brouhaha extérieur n'est rien comparé à celui de notre mental, des difficultés que nous ne sommes pas à même

de résoudre, des inquiétudes et des doutes que nous ne pouvons apaiser, des ambitions et des attentes que nous ne parvenons pas à satisfaire. Il nous arrive de ressentir de l'irritation, du ressentiment et de la colère envers les autres, et même de la déception envers nous-mêmes. Notre manque de concentration, l'impression d'être dépassés, désorganisés, pris au piège de la procrastination ou de nos acrobaties mentales entravent notre cheminement.

Cette approche de la vie a fait ses preuves sur moi : j'avais soif, mon chemin m'a conduit vers un puits, et ma soif a été étanchée. Existe-t-il d'autres méthodes ? Certainement. Pourquoi ne les ai-je pas essayées ? Parce que je n'avais plus soif.

Je témoigne de ce que j'ai expérimenté. Ma démarche est indépendante des convictions religieuses, éthiques ou politiques, comme de la nationalité, de la classe sociale, de l'âge ou du genre. Elle ne se substitue pas à vos opinions ou vos convictions, car elle parle de connaissance de soi, non de croyances. La connaissance peut nous mettre en relation profonde avec le meilleur de nous-même et nous révéler à nous-même dans toutes nos dimensions. C'est à vous de décider en quoi cette démarche peut s'accorder à vos idées et à la personne que vous êtes.

Je vous invite à aimer, à faire confiance à votre cœur, et à ne pas vous fier uniquement à votre mental. Ce dernier façonne une grande partie de notre vécu quotidien, et il est utile de comprendre comment il se comporte (et se conduit inconsidérément). Il est important pour nous de reconnaître ses effets positifs et négatifs sur nos existences et de ne pas négliger d'enrichir et d'affiner notre intellect. Mais il faut le remettre à la place qui est la sienne. Malheureusement, nos

sociétés prônent trop souvent le mental au détriment du cœur. Les pouvoirs du cerveau ne sont pas illimités. Par exemple, je ne suis pas certain que seule la réflexion puisse fournir une réponse satisfaisante à la question : « Qui sommes-nous ? » Mon mental ne m'a jamais conduit jusqu'au lieu de ma paix intérieure. Pour fonctionner correctement, il se fonde principalement sur tout ce qui s'y est inscrit, tandis que le cœur puise davantage dans l'essence de l'être humain.

N'acceptez ce que j'écris que si vous en ressentez la vérité en vous-même. Que votre intellect soit sceptique ou qu'il acquiesce à mon message, ouvrez également votre esprit à ce que vous souffle votre moi profond. Donnez à cette approche une chance équitable. Plutôt que de vous suggérer quoi penser, les chapitres qui suivent vous présenteront quelques possibilités à explorer. Je n'ai pas l'intention de vous convaincre par la logique, mais simplement de partager avec vous des expériences vécues, des points de vue et des témoignages qui apportent peut-être des perspectives utiles. Les mots sincères et clairement exprimés peuvent servir de tremplin vers la compréhension, c'est pourquoi je propose ce texte comme un chemin vers le monde du ressenti et de la connaissance intérieure, à travers les idées et au-delà d'elles. Je vous demande d'évaluer ce que je dis avec votre propre réflexion, et de m'écouter avec votre cœur.

Qui suis-je ?

Je suis né en 1957 à Haridwar, en Inde, et j'ai grandi dans la ville de Dehra Dun, au pied de l'Himalaya. Le Gange prend sa source dans les montagnes qui surplombent la cité. Haridwar est un lieu très important de pèlerinage pour les Hindous

– son nom signifie « Porte de Dieu » (*Hari d'war*). Tous les ans, des millions de visiteurs s'y rendent pour y célébrer les fêtes sacrées. C'est une expérience exceptionnelle.

J'ai été élevé dans un cadre où l'on prend depuis longtemps la religion au sérieux et où l'on exprime ses croyances de façon prégnante et évocatrice. Mon père, Shri Hans Ji Maharaj, était un éminent orateur qui parlait de la paix, il attirait des milliers de personnes. Dès son plus jeune âge, il parcourut les montagnes, puis visita un grand nombre de villes et de villages à la recherche d'hommes saints susceptibles de lui transmettre la sagesse. Il fut souvent déçu.

La révélation lui vint lorsqu'il rencontra Shri Swarupanand Ji, un *guru*<sup>1</sup> qui vivait dans ce qui était alors le nord de l'Inde et devint, après la partition, le Pakistan. Mon père sentit qu'il avait enfin rencontré un vrai professeur, autrement dit quelqu'un qui possédait une profonde compréhension de l'âme humaine. Cela le transforma totalement. Il avait trouvé ce qu'il cherchait : une connaissance de soi approfondie et un sentiment quasi indicible de paix intérieure. Je l'ai vu pleurer au souvenir de l'époque où il recevait les enseignements de celui qu'il appelait son « maître ». Il citait souvent un couplet du poète mystique indien Kabîr qui avait vécu au xv<sup>e</sup> siècle une expérience similaire auprès de son propre guide spirituel :

J'étais emporté dans ce fleuve de ténèbres  
– les ténèbres de ce monde, de cette société.  
Et puis mon maître m'a tendu une lampe  
Et les ténèbres se sont apaisées.

---

1. Note de l'auteur : en Inde, *gu* signifie « ténèbres » et *ru* « lumière ». Un *guru* est un homme qui fait passer des ténèbres à la lumière. C'est un guide de vie.

Il m'a montré ce bel endroit à l'intérieur de moi.  
Et je suis maintenant satisfait.

Mon père et ma mère s'installèrent ensuite dans une maison à Dehra Dun, non loin de Haridwar où mon père enseignait dans le centre qu'il avait créé. Là, il délivrait son message à tous ceux qui voulaient l'écouter. Son approche donnait corps à une tradition ancienne qui s'était transmise de maître à élève au fil des siècles – Shri Swarupand Ji avait choisi mon père pour lui succéder. L'essentiel de son enseignement était que la paix que l'on recherche ne nous attend pas quelque part dans le monde, mais qu'elle se trouve déjà en nous – à ceci près que *nous devons faire le choix de nous y relier*. Cette notion de choix reste essentielle dans ma propre démarche.

Mon père refusait de suivre la voie traditionnelle selon laquelle certains ont accès à la sagesse et d'autres pas. La société indienne était divisée par son impitoyable système de castes, sa défiance envers les étrangers, son arrogance. Pour mon père, tous les individus faisaient partie d'une famille universelle. Quels que soient leur race, leur origine sociale, leur sexe, il les conviait à le rejoindre et à l'écouter. Je me souviens d'une conférence durant laquelle il avait invité un couple d'Américains sur la scène et les avait installés sur des chaises comme cela se fait pour les hôtes d'honneur. C'était un défi évident lancé à tous ceux qui considéraient que les non-Indiens étaient spirituellement impurs, au plus bas de l'échelle humaine.

J'écoutais les paroles de mon père chaque fois que je le pouvais, souvent assis à ses pieds tandis qu'il s'adressait à des auditoires composés d'adeptes et de personnes en quête de lumière intérieure. Je pris la parole lors d'un de ces événements,

pour la première fois, à l'âge de quatre ans. Mon message ce jour-là était simple : la paix dans le monde est possible lorsqu'on commence par soi-même. J'avais toujours ressenti cette vérité au fond de mon cœur et, en dépit de mon jeune âge, il me semblait naturel de me lever pour partager cette idée.

Deux ans plus tard, alors que je jouais devant la maison avec mes frères, un ami de la famille est venu nous dire :

– Votre père veut vous parler. Tout de suite !

Qu'avions-nous fait ? Nous étions inquiets.

Quand nous fûmes tous réunis devant lui, notre père nous demanda si nous voulions recevoir la Connaissance : c'était le mot utilisé pour décrire une approche et un ensemble de techniques liées à la connaissance de soi. Sans réfléchir, nous avons tous répondu : « Oui. »

Cette séance avec mon père ne dura que peu de temps, et c'est bien plus tard que je compris la force de ce qu'il m'avait transmis ce jour-là. Il avait fait bouger les choses au plus profond de moi. Nous ne sommes pas seulement façonnés par ce qui nous entoure ou par nos propres pensées, c'est à l'intérieur de nous que quelque chose se passe, quelque chose de puissant au plus haut degré.

J'avais déjà une certaine intuition du monde intérieur, mais c'est à ce moment-là que je compris en quoi la Connaissance de soi est un chemin vers la paix, et que je constatai à quel point la cultiver me permettait de rester centré et équilibré. Je sentais que la Connaissance que mon père m'avait révélée favorisait ma concentration et me donnait confiance en moi, contrairement aux jeunes de mon âge. Je compris que la paix n'est pas un luxe dans notre vie, mais une nécessité.

Peu de temps après, je me trouvais dans notre jardin de Dehra Dun lorsqu'une inoubliable sensation de paix s'empara soudainement de moi. Je compris que la paix était bien plus qu'un enchaînement de sentiments passagers et que son essence n'était pas liée au monde extérieur. Je parlerai de cette expérience fondatrice plus loin.

## Du Gange à Glastonbury

J'avais huit ans et demi lorsque mon père mourut. Ce fut un choc terrible pour notre famille. Il laissait un vide énorme dans nos vies et dans celles de ses disciples.

Il m'avait envoyé étudier à St Joseph's Academy, une école catholique de Dehra Dun, pour que j'apprenne l'anglais. Il espérait que je pourrais, à terme, transmettre sa vision de l'homme et de la paix dans des pays étrangers. Après sa mort, mon but devint clair : je devais poursuivre son œuvre, porter son message partout où les hommes et les femmes pouvaient l'entendre, en tous lieux dans le monde. C'était une ambition bien audacieuse pour un si jeune garçon, mais il me semblait que tel était mon devoir. La seule façon de me lancer était de commencer à m'adresser aux disciples de mon père. Je rassemblai mon courage et me retrouvai à tenir mes premières conférences dans diverses provinces de l'Inde.

Dans les années 1960, des visiteurs européens et étasuniens arrivèrent à Dehra Dun, souvent en quête de sens à donner à leur vie. Certains étaient venus m'écouter, et quelques-uns eurent envie de faire connaître mon enseignement dans leur pays d'origine. Ils m'invitèrent en Angleterre. J'avais hâte de m'y rendre, mais à l'âge de treize ans, je ne pouvais pas manquer



les cours de mes enseignants de l'école St Joseph. Mon voyage fut donc programmé pour les vacances scolaires.

Quelques jours seulement après mon atterrissage au Royaume-Uni, en juin 1971, je fus conduit dans la campagne anglaise. À peine arrivé à destination et descendu du véhicule, je montai sur Pyramid Stage, la scène principale du festival de musique

de Glastonbury. Ce n'était alors que la deuxième édition de ce festival, devenu plus tard un événement de renommée mondiale. Ce soir-là, je parlai

***Nous ne sommes pas seulement façonnés par ce qui nous entoure ou par nos propres pensées, c'est à l'intérieur de nous que quelque chose se passe, quelque chose de puissant au plus haut degré.***

brièvement de la connaissance de soi et de la paix intérieure devant une foule étonnée par mon âge, mais réceptive. Le message eut l'air de toucher un grand nombre. Mon arrivée au Royaume-Uni et cette apparition à Glastonbury attirèrent l'attention de la presse, qui commença à me solliciter.

Cette année-là, alors que je voyageais pour la première fois aux États-Unis et y prenais la parole, je pus constater que le message d'une paix possible pour tous suscitait réellement un intérêt. Je décidai de prolonger mon périple. Je me rappelle avoir appelé ma mère pour lui annoncer que je ne prévoyais pas de revenir tout de suite. J'étais alors à Boulder, dans le Colorado. L'objectif de mon voyage était de vérifier si l'Occident était intéressé et sensible à la question de la paix intérieure. En Inde, une grande partie des gens sont pauvres, mais ils ont accès à la connaissance de leur être profond. Les populations plus riches, d'Amérique et d'ailleurs, ressentiraient-elles le besoin de se

relier à soi ? Le doute ne subsista pas longtemps. Je compris vite que les Occidentaux avaient la même soif d'épanouissement intérieur que mes concitoyens.

J'avais treize ans, je me trouvais à des milliers de kilomètres de chez moi, mais j'avais le sentiment clair d'une opportunité à saisir. Ma mère accepta à contrecœur que je prolonge mon séjour. Aucun de nous ne le savait à l'époque, mais j'allais m'établir aux États-Unis, m'adresser à des foules de plus en plus nombreuses et rencontrer Marolyn qui allait devenir mon épouse et la mère de mes enfants.

## Chercher au bon endroit

Il y a longtemps que je voyage à travers le monde pour transmettre un message de paix. Lorsque nous ressentons la sérénité, nous influençons ceux qui nous entourent. Ce sentiment est en effet merveilleusement contagieux. J'ai parlé de paix intérieure lors de conférences à l'ONU, dans des prisons de haute sécurité, dans des pays qui ont été le théâtre de récents conflits (l'Afrique du Sud, le Sri Lanka, la Colombie, le Timor oriental et la Côte d'Ivoire), dans des auditoriums et des stades olympiques sous toutes les latitudes. J'en ai parlé à toutes sortes de publics, à des dirigeants internationaux comme à d'anciens guérilleros, à des foules de cinq cent mille personnes, à des millions de téléspectateurs, à des petits groupes, de même qu'à de nombreux hommes et femmes en tête-à-tête. Aujourd'hui, c'est à vous que je m'adresse.

Partout où je vais, je partage ce message ancestral, tout en cherchant à faire le lien entre cette sagesse universelle et ce que le monde est devenu aujourd'hui.

La technologie joue à n'en pas douter un rôle important dans ma vie de tous les jours. Voler, par exemple, est essentiel pour moi. Dans mon enfance, j'étais passionné d'aviation et je rêvais de pouvoir piloter. Après mon arrivée en Amérique, je décidai de suivre une formation pour devenir pilote. Je peux ainsi prendre moi-même les commandes de mes déplacements vers des contrées lointaines, et je suis à ce jour qualifié pour piloter des avions de ligne, des hélicoptères et des planeurs, et suis également instructeur de vol. J'ai plus de quatorze mille heures de vol à mon actif et j'ai parcouru des millions de kilomètres dans les airs. Piloter est une expérience très enrichissante dans ma vie.

Il est tentant de parcourir le monde en quête de ce que nous recherchons et de vivre de belles expériences, mais le véritable épanouissement n'est possible que si nous dirigeons notre conscience vers l'intérieur. La paix nous habite dès notre conception, pourtant nous perdons contact avec elle au gré des distractions quotidiennes.

*Nous possédons déjà tout ce dont nous avons besoin, toutes les ressources nécessaires pour connaître l'être prodigieux que nous sommes. La bonté est en nous. L'obscurité est en nous, et la lumière tout autant. Même lorsque nous sommes tristes, la joie est encore en nous. Ces sentiments ne viennent de nulle part ailleurs, ils nous habitent, même quand nous les perdons de vue. En définitive, je vous tends un miroir pour vous aider à voir clairement votre être intérieur.*

## Quelle est votre histoire ?

Si la télévision n'entra que tard dans notre famille, et si les stations de radio n'émettaient que quelques heures par jour, en revanche notre maison était pleine de conteurs. Il existe en Inde une longue tradition orale de contes que les maîtres transmettent à leurs disciples, qui les partagent avec leurs proches, et ainsi de suite. Ces récits, racontés sur le mode de la conversation, renvoient souvent à des événements et à des préoccupations contemporaines, si bien qu'ils demeurent pertinents pour toutes les époques.

Le scribe indien Veda Vyāsa, attaché à la tradition orale, constatant que certains récits se perdaient dans le temps, se mit à les coucher par écrit. Il est aujourd'hui considéré comme l'auteur de l'épopée sanscrite du *Mahabharata*, ainsi que de la compilation d'autres recueils célèbres de textes indiens, tels que les Védas et les Puranas. Ces récits écrits et oraux divertissaient les membres de notre famille, qui en tiraient également des enseignements pour la vie quotidienne. Aujourd'hui, en tant que conférencier, je partage ces histoires qui ont tant résonné en moi tout au long de mon enfance.

Les récits traditionnels commencent généralement par « Il était une fois ». Ce livre-ci commence un peu différemment : « Il était une fois *votre* histoire ».

Vous avez une histoire, celle que vous écrivez depuis votre naissance, et il est essentiel que vous en restiez toujours le personnage central. N'oubliez pas d'aimer la personne que vous êtes. Je vous entends me dire : « Ce ne serait pas un peu égoïste ? » Bien au contraire.

Qui n'a pas déjà entendu la célèbre devise attribuée à Socrate et gravée sur le fronton du temple de Delphes : « Homme, connais-toi toi-même, et tu connaîtras l'univers et les dieux » ? Et vous, vous connaissez-vous ? Qui êtes-vous ? La question est simple, la réponse l'est moins. Les mots sont un excellent point de départ, mais la connaissance de notre être intérieur est une question de ressenti plus que de définitions.

Une partie de mon travail consiste à vous aider à neutraliser les effets d'un monde qui vous éloigne de qui vous êtes. Beaucoup vous parleront de ce que vous n'êtes pas ou se plairont à vous faire le catalogue de tout ce qui ne va pas chez vous. Je souhaite pour ma part vous aider à reconnaître tout ce qui est

bien. Beaucoup seront prompts à dire que vous devriez être davantage comme ceci, davantage comme cela. Je suis là pour vous dire que vous détenez en vous la perfection.

Mon message commence par cette vérité fondamentale que la paix réside en chacun de nous – sans exception. Cette déclaration me paraît essentielle face à toute la confusion, le cynisme, la peur et le désespoir qui existent dans le monde. Mon approche est volontairement simple, pratique et facile à appliquer. Il ne s'agit pas d'étudier pendant des années : ce qu'il vous faut est déjà en vous. Mais la connaissance de soi ne peut vraiment débiter que lorsqu'on prend la responsabilité de son propre bien-être et que l'on choisit d'explorer son intériorité.

***Vous avez une histoire, celle que vous écrivez depuis votre naissance, et il est essentiel que vous en restiez toujours le personnage central. N'oubliez pas d'aimer la personne que vous êtes.***

« Se connaître est le début de toute sagesse », selon Aristote. De la connaissance de soi et de la paix intérieure découlent en effet des sensations de joie et d'épanouissement, d'amour et de lucidité. Ces états ont aussi le pouvoir de vous orienter vers une trajectoire de résilience, de reconstruction.

Gardez cette pensée en vous un moment : vous possédez une réserve de quiétude intérieure pour votre vie entière, elle ne dépend de personne ni de rien d'extérieur. Cette paix est à vous et à vous seul. Elle est parfaite, elle vit dans votre cœur. C'est vers cette sérénité que nous nous dirigeons maintenant.

J'aime citer le poète Kabîr, un être complet et tout à fait universel, à la fois musicien, tisserand, mystique, philosophe. Concernant cette vibration intime qui est la nôtre, il écrivait : « Si vous cherchez la vérité, la voici : écoutez le son secret, le vrai son qui est en vous. » La connaissance de soi est semblable à une musique : lorsque vous commencez à comprendre qui vous êtes, vous percevez les nombreuses et magnifiques harmoniques que la vie peut vous offrir. Exactement comme si vos oreilles s'accordaient à de nouvelles fréquences. Enfin, par-delà le bruit, vous vous entendez.

Je me souviens d'un temps où, à Dehra Dun, les habitants jouaient de la musique chez eux, juste pour leur plaisir. Peu étaient de véritables musiciens, loin de là, néanmoins ils jouaient en permanence, souvent entourés de leurs animaux et des gens de leur demeure qui vaquaient à leurs occupations. Untel possédait un *dhapli*<sup>1</sup>, tel autre un petit instrument à

---

1. Tambourin indien.

clavier comme un harmonium, tel autre encore un instrument à corde unique comme l'*ektara*, une sorte de guitare. En général, le rendu sonore était assez rudimentaire, mais les musiciens étaient totalement pris par leur jeu. Mon père restait parfois devant le seuil de leur maison à les écouter.

– Chut ! nous disait-il, ne leur faites pas savoir que nous sommes là, ils s'arrêteraient de jouer !

Il voulait les laisser s'exprimer librement, sans se soucier de leurs performances artistiques, sans s'efforcer d'être techniquement parfaits. Concentrés sur l'instant. Cet exemple s'applique tout aussi bien à la pratique de la connaissance de soi : l'important n'est pas la perfection de l'instrument ni la réaction du public à la prestation de l'artiste, mais ce que ressent celui-ci.

Songez à l'impact que cette démarche pourrait avoir sur les individus, sur les familles, les communautés, la politique, la guerre, sur notre monde.

Eh bien, ça commence par une personne à la fois et cette personne c'est vous.

Allons-y.





# Le bruit qui nous assaille

**N**otre temps est précieux. Qui sait de combien d'années nous disposons encore ? Chaque jour, nous recevons le fabuleux don de la vie. La plus grande responsabilité que nous ayons est de veiller à vivre chaque instant le plus intensément possible. Pour tirer le meilleur parti de notre temps, nous devons accorder une pleine attention à l'essentiel, à ce que nous avons vraiment à faire, à ce qui nous comble le plus.

Tout le reste n'est qu'agitation et distraction.

Tous les jours, j'ai besoin que mon emploi du temps soit clair. Mon programme d'aujourd'hui, c'est la joie. Mon programme d'aujourd'hui, c'est la gentillesse. Mon programme d'aujourd'hui, c'est l'épanouissement. Mon programme d'aujourd'hui, c'est l'amour. Par-dessus tout, mon programme d'aujourd'hui, c'est de vivre en paix. Si des activités autres peuvent surgir dans notre quotidien – des tâches pratiques et nécessaires –, aucune ne doit me détourner de la priorité de vivre pleinement ma vie.

Il se présente une infinité d'opportunités dans notre monde ; cependant, si nous sommes uniquement impliqués dans ce qui se déroule à l'extérieur, nous entrons en déséquilibre. Notre

vision est plus claire lorsque nous regardons à la fois à l'extérieur *et* à l'intérieur de nous-mêmes.

Quand je dis « à l'intérieur de nous », je fais référence à la partie la plus profonde de notre être. Je pense au cœur plutôt qu'au mental. Trop facilement, nous pouvons passer le plus clair de notre temps dans le monde agité du mental (le domaine des pensées, des idées, des attentes, des projections, des angoisses, de la critique et de la rêverie sur les phénomènes extérieurs) et finir par nous demander un jour : « Ce n'est donc que cela, la vie ? » ou « Je ne suis rien d'autre que cela ? Suis-je juste le véhicule de ces pensées qui me traversent inlassablement ? »

N'est-ce vraiment que cela, la vie ? Rien que cela ce que nous sommes ? Ou sommes-nous davantage qu'un mental dans un corps ? La réponse est que l'existence et nous-mêmes sommes mille fois plus riches que ce qui se passe dans notre tête. En effet, c'est souvent le mental qui nous détourne d'une relation profonde avec notre moi véritable. Le problème pour la plupart d'entre nous est que nous avons grandi dans un environnement tourné vers l'extérieur sans jamais apprendre comment nous relier à notre monde intérieur autrement que par la pensée.

Sans une relation plus profonde à soi, nous pouvons avoir l'impression qu'il nous manque quelque chose – peut-être le plus important – sans savoir précisément ce qui nous fait défaut, ni comment le trouver. Ce qui nous manque, c'est un lien avec notre capacité de ressentir la paix intérieure, de contacter l'essence de notre être. Lorsque nous sommes reliés à la paix, une clairvoyance et un sentiment précis de l'essentiel viennent enrichir notre vie. Lorsque nous commençons chaque journée par un moment de calme – autrement dit, un moment où l'on va véritablement plonger en soi –, nous sommes alors

capables d'évoluer dans le monde extérieur en nous concentrant sur ce que nous voulons profondément accomplir, découvrir et ressentir.

Ainsi, la paix, l'épanouissement et tant d'autres richesses sont à notre disposition, mais nous devons nous assurer que nous regardons au bon endroit. Avant d'aller plus loin, il me paraît utile d'expliquer un peu mieux ce que j'appelle « le bruit ».

Peut-être vous reconnaissez-vous dans ceci :

Vous sortez du sommeil et ouvrez lentement les yeux, vous bâillez et vous vous étirez. Et immédiatement toutes ces pensées à propos de la journée qui s'annonce vous sautent dessus. Tous ces buts que vous devez atteindre, ces objectifs que vous devez poursuivre. Toutes ces attentes, ces appréciations de la famille, des amis et des collègues. Tous ces problèmes à la maison ou au travail. Tous ces tracasseries à propos de faits qui se sont produits la veille ou qui pourraient se produire demain. Le passé et l'avenir se confondent dans une cacophonie de bruits discordants.

C'est comme si les nombreuses préoccupations de votre monde étaient patiemment assises au pied de votre lit, attendant que vous émergiez du sommeil. Et voilà qu'elles se précipitent dans votre vie. Parfois, même les diversions sont si impatientes qu'elles viennent vous réveiller bien trop tôt dans la matinée. « C'est l'heure de se lever ! crient-elles. Nous avons besoin de nous nourrir ! »

Ainsi le bruit qui nous assaille peut-il nous détourner de la joie d'être en vie.

## Ça va passer

La technologie était censée nous aider à relever le défi du surmenage, nous libérer des tâches ennuyeuses et envahissantes, et nous laisser libres de profiter davantage de ce que nous aimons. Cela ne s'est pas vraiment passé de cette façon.

Nous pouvons apprécier ses avantages, mais avec les prouesses surgissent les problèmes. Nous devons veiller à ce que la technologie fonctionne à notre profit, et non l'inverse. Lorsque j'ai l'impression que celle-ci commence à diriger ma vie, je n'aime pas cela. Je tiens à garder le contrôle et à prendre les décisions qui me concernent.

Je trouve le lien émotionnel que les hommes tissent avec leurs appareils (ordinateur, tablette, portable...) plutôt surprenant. Un jour, au Cambodge, je donnais une conférence devant de brillants étudiants et une jeune femme m'a posé une question.

– J'ai regardé vos vidéos. Vous dites que nous ne devrions pas vivre dans le passé, mais dans le présent...

J'ai immédiatement supposé qu'elle devait avoir vécu quelque chose de traumatisant. Elle a continué :

– Hier j'ai perdu mon téléphone. Je suis contrariée et même triste. Que puis-je faire pour ne plus y penser et retrouver ma tranquillité d'esprit ?

Je ne m'attendais pas à ce qu'elle soulève un point aussi dérisoire. Je lui ai répondu :

– Êtes-vous née avec un téléphone ? Non. On ne peut faire dépendre ses moments de bonheur ou de tristesse d'un téléphone. Pour vivre, avez-vous besoin d'un téléphone ? Savez-vous combien de temps les civilisations ont existé avant

cette invention ? Pendant des milliers et des milliers d'années, les hommes n'en ont eu aucun besoin. Étaient-ils tristes pour autant ? Non ! Les choses apparaissent et disparaissent. Votre joie ne peut pas être liée à ces objets. Devez-vous vous préoccuper de cette perte ? Oui. Devez-vous vous en attrister ? Non ! Les arbres qui ne ploient pas sous un vent fort se brisent, ceux qui savent se balancer dans le vent sont toujours là. Ce n'est qu'une tempête, elle passera. Soyez plus forte qu'elle, et vous irez bien.

Un autre m'interrogea :

– Que va-t-il se passer quand l'intelligence artificielle interviendra dans nos vies ?

– Eh bien, vous serez toujours vous. Et je serai toujours moi. Les êtres humains seront toujours des êtres humains.

Le problème est que nous n'arrivons pas à nous débarrasser de nos besoins non comblés, de nos désirs insatisfaits, de certaines envies obsessionnelles.

La modernité est une bonne chose, sauf quand elle nous empêche de profiter de la richesse de la vie. Certains d'entre nous sont tellement occupés à vouloir réussir qu'ils n'ont pas le temps d'apprécier ce qu'ils sont devenus. D'autres veulent aller toujours plus loin et ne savent plus où ils sont au moment présent. Nous sommes des êtres « toujours en marche ».

Toutes les générations essaient de trouver des moyens de combler ce désir insatiable d'autre chose. Sénèque semble avoir anticipé le symptôme dit « du FOMO » (acronyme de l'anglais *fear of missing out*), une anxiété sociale caractérisée par la peur constante de rater quelque chose. Dans son traité *De la brièveté de la vie*, le philosophe romain écrit :

<i>Carpe diem</i> .....	269
Bon loup, mauvais loup .....	270
Choisir d'être libre .....	271