

The Meditator, the Artist, and the Warrior

Extrait du livre *Le zen et l'art de sauver la planète*, sur la thématique du
« Méditant, de l'artiste et du guerrier »,

« Il y a en chacun d'entre nous un méditant, un yogi. C'est le désir de méditer, de pratiquer, de s'améliorer, de donner le meilleur de soi-même et de s'éveiller. Notre méditant intérieur nous apporte la lucidité, le calme et la vision profonde. C'est la nature de bouddha en nous. Il arrive parfois, alors même que nous souhaitons nous améliorer, que nous ne pratiquons pas, que nous ne nous entraînions pas. Nous en avons envie, mais nous n'avons pas encore créé les bonnes conditions pour que cela soit possible.

Il y a aussi un artiste en chacun de nous. L'artiste est très important. Il peut apporter de la fraîcheur, de la joie et un sens à la vie. Vous devez laisser l'artiste en vous se montrer créatif afin de toujours ressentir la joie et les bienfaits que vous procure votre pratique de la pleine conscience. Bon nombre d'entre nous ne supportent pas la monotonie. Si nous avons un trop-plein de quelque chose, nous voulons en changer, même si ce n'est pas bon pour nous. C'est tout à fait naturel.

Vous vous demandez peut-être comment persévérer sur la voie que vous avez choisie. Bien entendu, il faut faire preuve de patience, mais ce chemin doit aussi vous apporter de la joie, vous nourrir et vous guérir. C'est pourquoi nous devons apprendre à créer de la joie chaque jour.

Nous devons organiser notre vie quotidienne en veillant à ce qu'elle ne soit pas répétitive et en faisant en sorte que chaque instant soit un nouvel instant. Nous devons faire preuve de créativité afin de garder notre bodhicitta vivante - notre esprit d'éveil - et la nourrir.

Que ce soit en prenant vos repas, en conduisant votre voiture en pleine conscience ou en pratiquant la marche méditative ou la méditation assise, vous devez inventer de nouvelles façons de pratiquer afin que cela vous apporte toujours du plaisir, de la solidité et de la paix. De l'extérieur, rien ne semble avoir changé, mais c'est une toute nouvelle personne qui marche. Votre pratique de l'assise est très différente, car vous vous transformez. Je peux vous assurer que je ne me suis jamais ennuyé en pratiquant la marche en pleine conscience. Quand je marche, chaque pas est un vrai bonheur, non pas parce que je fais preuve de diligence ou que je suis discipliné, mais parce que je laisse l'artiste en moi renouveler ma pratique, la rendre intéressante et faire en sorte qu'elle me nourrisse et me guérisse.

Pratiquer la pleine conscience sera toujours quelque chose qui nous nourrit et nous guérit à condition de faire preuve de créativité. Nous ne devons pas pratiquer comme une machine, mais comme un être vivant. Selon maître Linji, si vous parvenez à produire ne serait-ce qu'une vision profonde quand vous marchez ou prenez un repas ou à tout autre moment de la journée, c'est déjà très bien. Un pour cent de réussite, c'est déjà formidable, parce que cela peut être la base de dizaines d'autres pour cent.

Il y a aussi un guerrier en chacun de nous. Le guerrier nous apporte la détermination d'aller de l'avant. Vous refusez de laisser tomber. Vous voulez parvenir à vos fins. En tant que pratiquant, vous devez laisser agir ce guerrier en vous. Vous n'êtes plus victime de rien. Vous faites tout pour renouveler votre pratique de la méditation. Vous vous battez pour ne pas vous laisser gagner par l'ennui. Le méditant va ainsi de pair avec le guerrier. Nous ne devons pas craindre les obstacles rencontrés sur notre chemin. Beaucoup de choses peuvent vous décourager, mais si votre énergie de la bodhicitta est forte, si le guerrier en vous est suffisamment fort, vous surmonterez tous ces obstacles et votre bodhicitta en sortira renforcée à chaque fois. Ces obstacles seront pour vous des accélérateurs de sagesse venant consolider votre aspiration.

Le méditant, l'artiste et le guerrier ne sont pas trois personnes distinctes, mais trois différentes facettes de vous-même. Vous devez laisser ces trois aspects être actifs en même temps de façon à trouver un équilibre. Il est très important de les mobiliser tous les trois et de ne jamais laisser un de ces aspects s'éteindre ou trop s'affaiblir. Que vous soyez militant, responsable politique ou très actif dans votre communauté, vous devez apprendre à cultiver ces trois aspects en vous-même afin de pouvoir offrir autour de vous de l'équilibre, de la stabilité, de la force et de la fraîcheur. »