

Jay Shetty

PENSER COMME UN MOINE



Penser
comme un moine

JAY SHETTY

Penser
comme un moine

Traduit de l'anglais
par Olivier Vinet



Titre original
Think like a Monk

Publié pour la première fois en anglais par Simon & Schuster.

© 2020, Jay Shetty

© 2020, Guy Trédaniel éditeur 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 droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À ma femme,
qui pense comme un moine,
bien plus que je ne le ferai jamais

SOMMAIRE

<i>Introduction</i>	13
---------------------------	----

PARTIE I LÂCHER PRISE

1. L'IDENTITÉ	35
<i>Je suis ce que je pense être</i>	
2. LA NÉGATIVITÉ	65
<i>Quand le méchant roi est affamé</i>	
3. LA PEUR	111
<i>Bienvenue à l'hôtel Terre</i>	
4. L'INTENTION	147
<i>Aveuglé par l'or</i>	
 <i>MÉDITATION : Respirez</i>	
	181

PARTIE II
GRANDIR

5. LE SENS DE LA VIE.....	193
<i>La nature du scorpion</i>	
6. LE QUOTIDIEN	247
<i>Les lieux sont empreints d'une énergie et l'heure a de la mémoire</i>	
7. LE MENTAL	291
<i>Le dilemme de l'aurige</i>	
8. L'EGO	343
<i>Arrête-moi si tu peux</i>	
 MÉDITATION : Visualisez	 389

PARTIE III
DONNER

9. LA GRATITUDE.....	401
<i>Le médicament le plus puissant au monde</i>	
10. LES RELATIONS	433
<i>L'importance de l'observation</i>	
11. LE SERVICE	491
<i>Plantez des arbres sous l'ombre desquels vous ne prévoyez pas de vous asseoir</i>	
 MÉDITATION : Chantez	 521

<i>Conclusion</i>	529
<i>Annexe - Test de personnalité védique</i>	543
<i>Remerciements</i>	551
<i>Note de l'auteur</i>	555
<i>Notes</i>	557
<i>Pour aller plus loin</i>	599

INTRODUCTION

*« Si vous cherchez une nouvelle idée,
lisez un vieux livre. »*

Citation attribuée
à Ivan PAVLOV (entre autres)

Quand j'avais 18 ans, en première année d'université à la Cass Business School de Londres, un de mes amis m'a demandé de l'accompagner à une conférence animée par un moine.

J'ai résisté. « Pour quelle raison irais-je écouter un moine ? »

J'allais souvent écouter sur le campus les conférences de P.-D.G., de célébrités et d'autres personnes ayant réussi dans la vie, mais je n'avais absolument aucun intérêt pour les moines. Je préférais écouter les intervenants qui avaient vraiment *fait* quelque chose de leur vie.

Face à l'insistance de mon ami, j'ai capitulé : « Tant que nous allons dans un bar après, je te

suis. » « Tomber amoureux » est une expression que l'on utilise presque exclusivement pour décrire les relations sentimentales. Mais ce soir-là, en écoutant ce moine relater son expérience, je suis bel et bien tombé amoureux. La personnalité qui était sur scène était un Indien trentenaire. Il avait la tête rasée et portait une robe couleur safran. Il était intelligent, éloquent et charismatique. Il parlait du principe de « sacrifice désintéressé ». Lorsqu'il a dit que nous devrions planter des arbres sous l'ombre desquels nous ne prévoyions pas de nous asseoir, j'ai ressenti un frisson inconnu parcourir mon corps.

J'ai été particulièrement impressionné en apprenant qu'il avait été étudiant à l'IIT de Bombay, qui est l'équivalent du MIT en Inde, université dans laquelle il est quasiment impossible d'être pris. Mais il s'était détourné de cette opportunité et avait préféré devenir moine, renonçant à ce que mes amis et moi-même poursuivions. Soit il était fou, soit il avait trouvé quelque chose.

Toute ma vie, j'avais été fasciné par les personnes qui étaient parties de rien et avaient réussi, qui avaient vécu une ascension sociale fulgurante. Mais maintenant, pour la première fois, j'étais en présence d'une personne qui avait fait délibérément l'opposé. Il avait renoncé à la vie à laquelle le monde entier m'avait dit que nous devrions *tous* aspirer. Mais au lieu d'être un raté et d'être aigri, il semblait joyeux, confiant et en paix. En fait,

il paraissait plus heureux que toutes les personnes que j'avais rencontrées jusque-là. À l'âge de 18 ans, j'avais déjà rencontré beaucoup de riches. J'avais écouté beaucoup de personnes célèbres, convaincantes, belles, ou les trois. Mais je ne pense pas que j'avais rencontré quelqu'un de véritablement heureux.

À la fin, je me suis frayé un chemin dans la foule pour aller lui dire à quel point il était incroyable et il m'avait inspiré. « Comment puis-je passer plus de temps avec vous ? » me suis-je entendu lui demander. J'éprouvais le besoin d'être en compagnie de personnes qui avaient les valeurs, et non les choses, que je voulais.

Le moine m'a dit qu'il était en tournée, qu'il allait animer des conférences au Royaume-Uni toute la semaine et que je pouvais venir à ses autres événements. C'est ce que j'ai fait.

Ma première impression de ce moine, qui s'appelait Gauranga Das, était qu'il faisait quelque chose comme il fallait ; plus tard, j'ai découvert que la science le confirme. En 2002, un moine tibétain du nom de Yongey Mingyur Rinpoche a quitté une ville en banlieue proche de Katmandou, au Népal, pour se rendre à l'université de Wisconsin-Madison afin que des chercheurs puissent observer son activité cérébrale pendant qu'il méditait. Les scientifiques ont recouvert la tête de ce moine d'un appareil ressemblant à un bonnet de douche (un

électroencéphalogramme, ou EEG) qui contenait plus de 250 minuscules fils qui en ressortaient, chacun étant équipé d'un capteur qu'un technicien de laboratoire fixait à son cuir chevelu. À l'époque de l'étude, le moine avait accumulé 62 000 heures de pratique méditative dans sa vie.

Tandis qu'une équipe de scientifiques, dont certains étaient eux-mêmes des méditants chevronnés, observait la scène depuis une salle de contrôle, le moine a commencé le protocole méditatif que les chercheurs avaient mis au point : il alternait une minute de méditation sur la compassion et trente secondes de repos. Rapidement, il a effectué ce schéma quatre fois d'affilée, en signalant les différentes étapes grâce à un traducteur. Les chercheurs l'ont observé, émerveillés ; presque exactement au moment où le moine commençait sa méditation, l'EEG enregistrait un pic d'activité aussi soudain qu'important. Les scientifiques auraient été en droit de supposer qu'un tel pic d'activité signalait un changement de position ou des mouvements de la part du moine. Pourtant, ils voyaient bien qu'il restait parfaitement immobile.

Ce qui était remarquable n'était pas seulement la régularité de l'activité cérébrale du moine (qui passait de manière répétée d'une période d'activité à une période de repos), mais également le fait qu'il n'avait besoin d'aucune période « d'échauffement ». Si vous méditez, ou si vous avez tout du moins tenté de calmer votre mental, vous savez

que typiquement, il faut du temps pour calmer le défilé des pensées perturbantes dans le mental. Rinpoche semblait n'avoir besoin d'aucune transition de ce genre et en fait, il semblait pouvoir entrer et sortir d'un puissant état méditatif aussi facilement que s'il avait appuyé sur un interrupteur. Plus de dix ans après ces études initiales, des examens ont montré que le cerveau de ce moine, alors âgé de 41 ans, manifestait moins de signes de vieillissement que les personnes du même âge. Les chercheurs ont indiqué qu'il avait le cerveau d'une personne âgée de dix ans de moins.

Par ailleurs, les chercheurs qui ont examiné le cerveau du moine bouddhiste Matthieu Ricard l'ont consécutivement qualifié d'« homme le plus heureux du monde » après avoir découvert le niveau le plus élevé d'ondes gamma (associées à l'attention, à la mémoire, à l'apprentissage et au bonheur) *jamais enregistré par la science*. Le fait qu'un moine sorte autant de l'ordinaire peut paraître une anomalie, mais Matthieu Ricard n'est pas unique en son genre. Vingt et un autres moines dont on a étudié le cerveau au cours de diverses pratiques méditatives ont également montré des niveaux d'onde gamma caractérisés par des pics plus élevés et durant plus longtemps (même pendant le sommeil) que les personnes ne méditant pas.

Pourquoi avoir l'esprit du moine ? Si vous voulez savoir comment devenir doué en basket-ball, vous pouvez vous tourner vers Michael Jordan ; si vous

voulez innover, vous pouvez vous intéresser à Elon Musk ; et si vous voulez faire des concerts, vous pouvez étudier la vie de Beyoncé. Mais qu'en est-il si vous voulez exercer votre mental à trouver la paix, le calme et à donner un sens à votre vie ? Ce sont les moines qui sont les experts en la matière. Frère David Steindl-Rast, un moine bénédictin qui a cofondé le site www.gratefulness.org, a écrit : « Un laïc qui vise consciemment à être continuellement dans l'instant présent est un moine. »

Le moine est capable de résister à la tentation, de s'abstenir de critiquer, de gérer la douleur et l'angoisse, de calmer son ego et de se créer une vie riche de sens. Pourquoi ne pas apprendre en s'intéressant aux personnes les plus calmes et les plus heureuses du monde, et dont la vie a le plus de sens ? Peut-être pensez-vous qu'il est facile pour les moines d'être calmes, sereins et détendus. Ils vivent en marge du monde, dans des environnements tranquilles dans lesquels ils n'ont pas à se confronter à un emploi, à une relation amoureuse et à la circulation aux heures de pointe. Peut-être vous demandez-vous *en quoi penser comme un moine pourrait vous aider dans le monde moderne.*

D'abord, le moine ne naît pas moine. Ce sont des personnes issues de tous types de milieux, qui ont choisi de se transformer. Matthieu Ricard, « l'homme le plus heureux du monde », était auparavant biologiste ; Andy Puddicombe, cofondateur

de l'application de méditation Headspace, s'est formé aux arts du cirque ; je connais même des moines issus du milieu de la finance ou ayant appartenu à des groupes de rock. Ils ont grandi dans des écoles et des villes tout comme vous. Il n'est pas nécessaire d'allumer des bougies chez vous, de marcher pieds nus ou de poster sur Internet des photos de vous-même en train de faire la posture de l'arbre au sommet d'une montagne. Devenir moine, c'est un état d'esprit que tout le monde peut adopter.

Comme la plupart des moines d'aujourd'hui, je n'ai pas grandi dans un ashram. J'ai passé une grande partie de mon enfance à faire des choses que ne font pas les moines. Jusqu'à l'âge de 14 ans, j'étais un enfant obéissant. J'ai grandi dans le nord de Londres en compagnie de mes parents et de ma petite sœur. Je suis originaire d'une famille indienne de la classe moyenne. Comme beaucoup de parents, les miens accordaient beaucoup d'importance à mon éducation et à mon avenir. J'étais à l'abri des difficultés, j'ai eu une bonne scolarité et j'ai fait de mon mieux pour que tout le monde soit heureux.

Mais en arrivant au lycée, j'ai changé de trajectoire. Plus jeune, j'avais été corpulent et cela m'avait valu d'être rudoyé. Mais j'avais perdu ce surpoids et je me suis mis au football et au rugby. Je me suis intéressé à des sujets que les parents indiens traditionnels ne valorisent généralement pas, tels

que l'art, le design et la philosophie. Tout serait bien allé si les choses s'étaient arrêtées là ; mais en plus, j'ai commencé à fréquenter des personnes qui ont eu une mauvaise influence sur moi. Je me suis mis à faire pas mal de choses qu'il ne fallait pas. J'ai essayé la drogue. Je me battais. Je buvais trop. Cela n'allait pas. Au lycée, j'ai été exclu trois fois. Finalement, on a voulu me renvoyer définitivement.

« Je vais changer, ai-je promis. Si vous me gardez, je vais changer. » On m'a donné ma chance et je me suis racheté une conduite.

Enfin, à l'université, j'ai commencé à m'intéresser à des valeurs : travailler dur, le sacrifice, la discipline et la détermination à atteindre ses buts. Le problème était qu'à l'époque, je n'avais justement aucun objectif, à part décrocher un bon emploi, me marier un jour et éventuellement fonder une famille. Comme tout le monde, en somme. J'imaginai bien qu'il y avait quelque chose de plus profond, mais je ne savais pas quoi.

À l'époque où Gauranga Das est venu faire une conférence dans mon université, j'étais prêt à explorer de nouvelles idées, un nouveau modèle de vie, un chemin qui divergeait de celui que tout le monde, y compris moi, s'imaginait prendre. Je voulais évoluer. Je ne voulais pas que l'humilité, la compassion et l'empathie restent des concepts abstraits dans ma vie, mais je voulais les incarner. Je ne voulais pas me contenter de lire des écrits

sur la discipline, le caractère et l'intégrité, mais je voulais les vivre.

Pendant les quatre années qui ont suivi, j'ai jonglé avec deux mondes, alternant entre les bars et les restaurants-grills d'un côté, et la méditation et dormir par terre de l'autre. À Londres, j'étudiais la gestion en mettant l'accent sur le comportementalisme, je faisais un stage dans une grande entreprise de consulting et je passais du temps avec mes amis et ma famille. Et dans un ashram de Bombay, je lisais et étudiais les textes anciens, et passais une grande partie de mes vacances de Noël et d'été à vivre en compagnie de moines. Progressivement, mes valeurs ont changé. J'avais envie de *m'entourer* de moines. Et même, je voulais *m'immerger* dans leur mental. De plus en plus, le travail que je faisais dans le monde entrepreneurial semblait manquer de sens. En quoi étais-je utile si je n'avais pas d'impact positif sur qui que ce soit ?

Une fois mes études terminées, j'ai troqué mes costumes contre des robes de moine et rejoint l'ashram, où nous dormions par terre et n'avions qu'un petit meuble pour ranger nos affaires. Je vivais entre l'Inde, le Royaume-Uni et le reste de l'Europe. Je méditais plusieurs heures chaque jour et étudiais les écrits anciens. J'ai eu l'occasion d'être au service avec les autres moines en contribuant au travail continu de transformation d'un ashram situé dans un village près de Bombay en un centre de retraite spirituelle écologique (l'écovillage Govardhan) et en

faisant du volontariat dans le cadre d'un programme alimentaire distribuant plus d'un million de repas par jour (Annamrita).

Si j'ai pu apprendre à penser comme un moine, n'importe qui peut le faire.

Les moines hindous avec lesquels j'ai étudié ont pour textes fondamentaux les *Veda* (le mot *veda* signifie « connaissance » en sanskrit, cette langue ancienne étant précurseur de la plupart des langues parlées aujourd'hui en Asie du Sud). On pourrait affirmer que la philosophie a commencé il y a au moins trois mille ans par ce recueil d'écrits anciens, originaire de la région qui correspond de nos jours à une partie du Pakistan et au nord-ouest de l'Inde ; les *Veda* forment les fondements de l'hindouisme.

À l'instar des poèmes épiques d'Homère, les *Veda* ont d'abord été transmis oralement, avant d'être finalement consignés par écrit ; mais du fait de la fragilité des matériaux utilisés à l'époque (des feuilles de palmier et de l'écorce de bouleau !), la plupart des documents qui nous sont parvenus ont tout au plus quelques siècles. Les *Veda* incluent des hymnes, des récits historiques, des poèmes, des prières, des chants spirituels, des rituels cérémoniels et des conseils pour le quotidien.

Dans ma vie, je me réfère souvent à la *Bhagavad-Gita* (qui signifie « Chant de Dieu »), qui fait partie des *Veda*. Elle s'appuie librement sur les *Upanishads*, des textes écrits entre environ 800 et 400 av. J.-C. La *Bhagavad-Gita* est considérée comme une

sorte de manuel de vie universel et intemporel. Le récit ne s'adresse pas à un moine et n'est pas destiné à un contexte spirituel. En effet, il s'adresse à un homme marié, qui s'avère être un archer de talent. L'intention n'était pas qu'il soit réservé à une religion ou à une région, mais qu'il s'adresse à toute l'humanité. Eknath Easwaran, auteur spirituel et professeur qui a traduit de nombreux textes sacrés indiens, y compris la *Bhagavad-Gita*, dit d'elle qu'elle est « le plus important cadeau qu'ait fait l'Inde au monde ». En 1845, dans son journal, Ralph Waldo Emerson a écrit : « Je dois, ou plus exactement mon ami et moi-même devons, à la *Bhagavad-Gita* d'avoir passé une journée magnifique. Il a été le premier des livres ; c'était comme si un empire s'était adressé à nous, sans rien d'anodin ni de vil, mais avec grandeur, sérénité et cohérence. C'est la voix d'une intelligence ancienne venue d'un autre âge et d'un autre environnement, qui a réfléchi aux mêmes questions que celles que nous nous posons et leur a apporté une réponse définitive. » Il est dit que la *Bhagavad-Gita* a fait l'objet d'un plus grand nombre de commentaires que tout autre écrit.

Dans ce livre, l'un de mes objectifs est de vous aider à vous relier à la sagesse intemporelle de la *Bhagavad-Gita*, ainsi qu'à d'autres enseignements anciens qui ont constitué la base de mon éducation monacale, et qui sont particulièrement pertinents au

vu des défis auxquels nous sommes tous confrontés aujourd'hui.

Ce qui m'a le plus frappé lorsque j'ai étudié la philosophie du moine est qu'au cours des trois mille dernières années, les êtres humains n'ont pas vraiment changé. Bien sûr, nous sommes plus grands et en moyenne, nous vivons plus longtemps, mais j'ai été surpris et impressionné d'y trouver que les enseignements monacaux parlent de pardon, d'énergie, d'intention, de sens dans la vie et d'autres thématiques aussi parlantes aujourd'hui qu'elles ont dû l'être à l'époque.

Encore plus impressionnant, la sagesse monastique est largement étayée par la science, comme nous le verrons tout au long de ce livre. Depuis des milliers d'années, les moines croient que la méditation et la pleine conscience sont bénéfiques, de même que la gratitude, que le service rend heureux et d'autres choses que vous découvrirez dans ce livre. Ils ont mis au point des pratiques en lien à ces idées bien avant que la science moderne ne puisse les démontrer ou les confirmer.

Albert Einstein a dit : « Si on ne peut expliquer quelque chose simplement, c'est qu'on ne le comprend pas suffisamment. » Quand j'ai constaté à quel point les enseignements que j'apprenais étaient pertinents pour le monde moderne, j'ai voulu les

explorer plus profondément afin de pouvoir les faire découvrir à autrui.

Trois ans après mon emménagement à Bombay, mon enseignant, Gauranga Das, m'a annoncé que selon lui, ma valeur serait plus grande et je pourrais mieux aider autrui si je quittais l'ashram et si je partageais avec le monde ce que j'avais appris. Les trois années passées à apprendre le mode de vie du moine ont été une véritable école de vie. Il m'a été difficile de devenir moine et encore plus difficile de m'en aller. Mais le plus dur a été la mise en pratique de cette sagesse dans la vie à l'extérieur de l'ashram. C'était comme mon examen final. Chaque jour, je m'aperçois que le mental du moine fonctionne et que la sagesse ancienne est incroyablement pertinente aujourd'hui. C'est pour cette raison que je vous la fais découvrir.

Aujourd'hui encore, je me considère comme un moine, bien qu'en règle générale, je me considère plutôt comme un « ancien » moine, dans la mesure où je suis marié et où il n'est pas permis aux moines de prendre une épouse. J'habite à Los Angeles, dont on me dit que c'est l'une des capitales mondiales du matérialisme, des apparences, de l'illusion et de tout ce qui est douteux. Mais pourquoi vivre dans un lieu déjà éclairé ? Aujourd'hui, dans le monde et dans ce livre, je transmets les idées essentielles que j'ai apprises et vécues. Ce livre n'a rien de sectaire. Il n'a

rien d'une stratégie sournoise de conversion. Je vous le jure ! Je peux également promettre que si vous vous intéressez au contenu que je vous présente et que vous le mettez en pratique, vous découvrirez véritablement que votre vie a du sens, qu'elle a un but et que vous pouvez vivre passionnément.

Jamais tant de gens n'ont été aussi insatisfaits et préoccupés par la recherche du « bonheur ». Notre culture et les médias nous donnent à consommer des images et des concepts nous disant quoi faire et qui devenir, tout en proposant des modèles d'épanouissement et de succès. La célébrité, l'argent, le prestige et la sexualité ne peuvent fondamentalement pas nous satisfaire. Car ils nous amènent simplement à en vouloir toujours plus, cercle vicieux conduisant à la frustration, à la désillusion, à l'insatisfaction, au malheur et à l'épuisement.

J'aime dire que le mental du moine contraste avec le mental dissipé. Notre mental peut nous tirer soit vers le haut, soit vers le bas. Aujourd'hui, nous sommes tous confrontés à une activité mentale débordante, à la procrastination et à l'anxiété, justement parce que notre mental est tellement agité. Il passe sans but d'une pensée à l'autre, d'une difficulté à l'autre, sans jamais vraiment rien résoudre. Mais on peut s'élever jusqu'au mental du moine en creusant jusqu'à la racine de nos désirs et en mettant en place des étapes concrètes

destinées à nous faire grandir. Penser comme un moine nous sort de la confusion et de la distraction, il nous aide à trouver la clarté, du sens et une direction à suivre.

MENTAL DISSIPÉ

Accablé par de multiples conséquences

Laisse inconsciemment faire

Se plaint, compare, critique

Pense trop et remet à plus tard

Se laisse distraire par des choses anodines

Pense à la satisfaction à court terme

Est exigeant et pense que tout lui est dû

Change pour un rien

Alimente la négativité et la peur

MENTAL DU MOINE

Concentré sur la cause du problème

Vit intentionnellement et consciemment

Est compatissant, soucieux des autres et solidaire

Analyse et articule

Est discipliné

Pense au bénéfice à long terme

Est enthousiaste, déterminé et patient

Est engagé dans sa mission, sa vision ou son objectif

S'efforce de réduire la négativité et la peur

Est égocentrique et obsessionnel	Prend soin de lui pour mieux aider les autres
Fait plusieurs choses à la fois	Se concentre sur une chose
Se laisse contrôler par la colère, l'inquiétude et la peur	Contrôle et gère sagement son énergie
Fait tout ce qui lui passe par la tête	Cherche la maîtrise de soi
Cherche le plaisir	Cherche ce qui a du sens
Cherche des solutions temporaires	Cherche des solutions véritables

Cet ouvrage part du principe qu'il existe une autre perception et une autre approche de la vie, une voie mêlant rébellion, détachement, redécouverte, sens, concentration, discipline et aide à son prochain. Penser comme un moine a pour but de mener une vie libérée de l'ego, de la jalousie, de la convoitise, de l'angoisse, de la colère, de l'amertume et du passé. Selon moi, c'est non seulement possible, mais aussi nécessaire. Nous n'avons pas d'autre choix. Nous devons trouver le calme, la sérénité et la paix.

Je me souviens clairement de mon premier jour à l'école des moines. Je venais de me raser la tête,

mais je ne portais pas encore de robe et mon apparence trahissait toujours mon origine londonienne. J'ai remarqué un jeune moine, qui n'avait pas plus de 10 ans ; il faisait cours à un groupe d'enfants de 5 ans. Il avait une grande aura, ainsi que le calme et la confiance d'un adulte.

« Que fais-tu ? lui ai-je demandé.

— Nous venons de leur donner leur tout premier cours, m'a-t-il dit avant de me demander : et toi, qu'as-tu appris le premier jour à l'école ?

— J'ai commencé par apprendre l'alphabet et les chiffres. Et eux ?

— La première chose que nous leur apprenons est à respirer.

— Pourquoi ?

— Parce que la seule chose qu'on garde de la naissance jusqu'à la mort est la respiration. Tous nos amis, notre famille, le pays dans lequel on vit, tout cela change. Mais il y a une chose qui reste avec toi : ta respiration.

Puis le jeune moine de 10 ans a ajouté :

— Quand on est pressé, qu'est-ce qui change ? La respiration. Quand on est en colère, qu'est-ce qui change ? La respiration. Chaque émotion s'accompagne d'un changement respiratoire. Quand on apprend à diriger et à gérer sa respiration, on sait gérer toute situation dans la vie. »

D'ores et déjà, j'étais en train d'apprendre la plus importante des leçons : se concentrer sur la racine du problème, et non sur les feuilles de l'arbre, c'est-à-dire les symptômes. Et en même temps, j'ai appris par l'observation directe que n'importe qui peut être un moine, même un enfant de 5 ou 10 ans.

À notre naissance, la première chose que nous devons faire est de respirer. Mais de même que la vie se complique pour le nouveau-né, il peut être très difficile de rester calme et de respirer. Dans ce livre, j'espère pouvoir vous montrer la voie du moine, c'est-à-dire l'importance d'aller à la racine des choses, de s'examiner dans les profondeurs. Ce n'est que grâce à la curiosité, à la réflexion, à l'effort et à la révélation que l'on peut accéder à la paix, au calme et à notre raison d'être. J'espère qu'en vous transmettant la sagesse que m'ont donnée mes enseignants à l'ashram, je saurai vous guider sur cette voie.

Dans les pages qui suivent, je vous ferai découvrir les trois étapes qui vous permettront de penser comme un moine. D'abord, nous lâcherons prise, en nous dépouillant des influences externes, des obstacles internes et des peurs qui nous retiennent. Vous pouvez considérer cela comme une purification, qui fera de la place pour vous permettre de grandir. Ensuite, nous évoluerons. Je vous aiderai à restructurer votre vie afin que vous puissiez prendre des décisions avec intention, détermination

et confiance. Enfin, nous donnerons, en nous intéressant au monde qui nous entoure, en intensifiant et en partageant notre sentiment de gratitude et en approfondissant nos relations. Nous partagerons avec autrui les cadeaux que nous avons reçus et notre amour, et découvrirons la joie véritable et les bienfaits surprenants du service à autrui.

Je vous présenterai également trois formes très différentes de méditation que je vous recommande d'inclure dans votre pratique : les techniques respiratoires, la visualisation et le son. Toutes trois sont salutaires, mais le moyen le plus simple de les différencier consiste à savoir que l'on pratique la respiration pour ses bienfaits physiques, c'est-à-dire pour trouver la sérénité, le calme et l'équilibre, la visualisation pour ses bienfaits psychologiques, c'est-à-dire pour guérir le passé et se préparer à l'avenir, et enfin le chant spirituel pour ses bienfaits psychiques, c'est-à-dire pour se relier à son moi profond et à l'univers, pour véritablement se purifier.

Vous n'êtes pas obligé de méditer pour bénéficier de ce livre, mais si vous choisissez de le faire, les techniques que je vous donne seront plus efficaces. J'irai même jusqu'à dire que tout ce livre est une méditation, c'est-à-dire une réflexion sur nos croyances, nos valeurs et nos intentions, sur notre perception de nous-mêmes, sur la manière dont nous prenons nos décisions, sur la façon de discipliner le mental et sur nos choix et notre

interaction avec autrui. Atteindre une conscience de soi si profonde est le but et la récompense de la méditation.

Comment penserait un moine en de pareilles circonstances ? Ce n'est peut-être pas le genre de question que vous vous posez maintenant, et même probablement loin de là, mais d'ici la fin de ce livre, c'est le genre d'interrogation que vous aurez.

PARTIE I

LÂCHER PRISE

I

L'IDENTITÉ

Je suis ce que je pense être

*« Mieux vaut vivre imparfaitement votre destin
que de vivre parfaitement une imitation
de la vie de quelqu'un d'autre. »*

Bhagavad-Gita, III, 35

En 1902, un sociologue du nom de Charles Horton Cooley a écrit la chose suivante : « Je ne suis pas ce que je pense être et je ne suis pas ce que vous pensez que je suis. Je suis ce que je pense que vous pensez que je suis. »

Laissez-vous stupéfier quelques instants par cette phrase.

Notre identité est liée à ce que les autres pensent de nous, ou plus exactement, à ce que nous *pensons* que les autres pensent de nous.

Non seulement l'image que nous avons de nous-mêmes est associée à la manière dont nous pensons être perçus par autrui, mais en plus, la plupart de nos efforts pour nous améliorer ne consistent au fond qu'à tenter de réaliser cet idéal imaginaire. Si nous pensons qu'une personne que nous admirons considère que pour réussir, il faut être riche, alors nous allons chercher à devenir riches pour impressionner cette personne. Si nous imaginons qu'un ami nous juge à notre apparence, nous nous adaptons à son regard. Dans *West Side Story*, Maria rencontre un garçon qui est séduit par elle. Que va-t-elle se mettre immédiatement à chanter ? « Je me sens belle. »

À ce jour, le seul triple lauréat au monde de l'Oscar du meilleur acteur, Daniel Day-Lewis, a tourné dans seulement six films depuis 1998. Il se prépare minutieusement pour chaque rôle en s'immergeant complètement dans son personnage. Par exemple, pour jouer le rôle de Bill le Boucher dans le film *Gangs of New York*, de Martin Scorsese, il s'est formé au métier de boucher, parlait avec un accent irlandais prononcé pendant le tournage et en dehors, et a embauché des artistes de cirque pour qu'ils lui apprennent le lancer de couteaux. Et ce n'est que le début. Il ne portait que d'authentiques vêtements du XIX^e siècle et se promenait à Rome en se mettant dans la peau de son personnage et en cherchant querelle à des

inconnus. Peut-être est-ce d'ailleurs du fait de sa tenue qu'il a attrapé une pneumonie.

Daniel Day-Lewis employait une technique appelée « méthode de l'Actors Studio », nécessitant de la part de l'acteur de vivre autant que possible dans la peau de son personnage afin de *devenir* le rôle qu'il joue. Il s'agit d'une compétence, d'un art incroyable ; mais souvent, les acteurs qui utilisent cette technique sont tellement absorbés par leur personnage que leur rôle déborde sur leur vie privée. « Je dois admettre que cela m'a rendu fou, complètement fou », a déclaré des années plus tard l'acteur au journal britannique *Independent*, en ajoutant que son rôle n'était « pas très bon pour ma santé physique ou mentale ».

Inconsciemment, nous utilisons tous dans une certaine mesure la méthode de l'Actors Studio. Nous jouons tous certains personnages sur Internet, au travail, avec nos amis et chez nous. Ces personnages présentent des avantages. Ils nous permettent de gagner l'argent qui paie nos factures, ils nous aident à fonctionner dans un autre environnement de travail au sein duquel on ne se sent pas toujours à l'aise et ils nous permettent de garder le lien avec des personnes que l'on n'apprécie pas vraiment, mais avec lesquelles on a besoin d'agir. Mais souvent, notre identité se compose de tellement de couches que nous perdons de vue notre personnalité authentique, à condition déjà de savoir de quoi il s'agit. Le soir, quand nous rentrons

chez nous, nous sommes encore dans la peau du personnage que nous avons au travail et les rôles que nous jouons avec nos amis débordent sur notre vie sentimentale, sans le moindre contrôle ou la moindre intention conscients. Quand bien même nous réussissons à jouer nos rôles, au final, nous nous sentons insatisfaits, déprimés, indignes et malheureux. Car cela déforme notre « moi », qui est déjà petit et vulnérable.

Nous essayons de nous montrer à la hauteur de ce que, selon nous, les autres pensent de nous, même si cela peut nous faire renoncer à nos valeurs.

Ce n'est que rarement, voire jamais, que l'on crée consciemment et intentionnellement ses propres valeurs. On fait des choix de vie en se servant de cette image à double reflet de l'individu que nous *pourrions* être, sans vraiment réfléchir sérieusement à la question. Charles Horton Cooley a baptisé ce phénomène « le miroir social ».

En nous basant dans notre vie sur une perception d'une perception de nous-mêmes, nous en perdons notre moi authentique. Comment reconnaître ce que nous sommes et ce qui nous rend heureux quand on ne s'intéresse qu'au reflet déformé des rêves de quelqu'un d'autre ?

Vous pourriez penser que quand on devient moine, la difficulté consiste à renoncer à tous les plaisirs : faire la fête, la sexualité, regarder la télévision, posséder des objets, dormir dans un vrai

lit (d'accord, ça a été sacrément dur pour moi de renoncer à un vrai lit). Mais avant d'en arriver là, il m'a fallu surmonter un écueil plus important : annoncer à mes parents que je renonçais à leurs choix de « carrière ».

En dernière année d'université, j'ai décidé de ma trajectoire. J'ai annoncé à mes parents que j'allais décliner les offres d'emploi qui m'étaient proposées. Je fais toujours la plaisanterie suivante : pour mes parents, j'avais trois options de carrière, médecin, avocat ou raté. Le moyen le plus sûr d'expliquer à ses parents que tout ce qu'ils ont fait pour vous a été en pure perte est de devenir moine.

Comme tous les parents, les miens avaient des rêves me concernant, mais au moins, mes parents s'étaient progressivement faits à l'idée qu'un jour, je puisse devenir moine : tous les ans, à partir de l'âge de 18 ans, j'ai passé une partie de l'été à faire un stage à Londres dans le monde de la finance et une partie de l'année à me former à l'ashram de Bombay. Quand j'ai pris ma décision, la première préoccupation de ma mère a été celle qu'ont toutes les mères : mon bien-être. Est-ce que j'aurais des soins médicaux à ma disposition ? La recherche de l'éveil n'était-elle pas un prétexte pour ne rien faire de mes journées ?

Ce qui était encore plus délicat pour ma mère était que nous étions entourés de proches qui partageaient la même vision du succès que mes parents : c'était soit médecin, soit avocat, soit raté.

La nouvelle s'est répandue et ses amies ont commencé à lui dire : « mais tu as tellement investi dans son éducation », « il a subi un lavage de cerveau » et « il va gâcher sa vie ». Mes amis aussi pensaient que je courais au désastre. J'en ai entendu me dire : « jamais tu ne retrouveras un emploi » et « tu abandonnes tout espoir de pouvoir gagner ta vie ».

Quand on essaie de mener la vie la plus authentique qui soit, certaines relations sont menacées. Mais il vaut la peine de prendre le risque de se séparer de certaines personnes ; comme il vaut la peine de se donner du mal pour trouver un moyen de préserver ces relations.

Heureusement pour l'apprenti moine que j'étais, ce n'est pas sur l'opinion de mes parents et de mes amis que je me suis surtout appuyé pour prendre cette décision. Je me suis plutôt fié à mon expérience. Chaque année depuis l'âge de 18 ans, j'avais mis chacune de ces deux vies à l'épreuve. Le soir, lorsque je rentrais de mon stage dans la finance, j'avais simplement hâte de dîner. Mais chaque fois que je quittais l'ashram, je pensais : « Incroyable ! Je viens de passer les meilleurs moments de ma vie. » En me confrontant à ces expériences, valeurs et systèmes de croyances très divers, j'ai mieux compris quels étaient les miens.

Ces réactions de mes proches sont des exemples de pressions externes auxquelles nous sommes

tous confrontés tout au long de notre vie. Notre famille, nos amis, la société et les médias représentent autant d'images et d'avis qui nous poussent dans telle ou telle direction.

Tous clament leurs opinions, leurs attentes et nos obligations. Passer directement du lycée à la meilleure université, trouver un emploi bien rémunéré, se marier, acheter une maison, avoir des enfants, obtenir une promotion. Les normes culturelles ont une bonne raison d'exister : il n'y a rien de mal à ce qu'une société propose des modèles de vie épanouissants. Mais si l'on fait sien ces objectifs sans y réfléchir, on ne pourra jamais comprendre pourquoi on ne possède pas de maison ou on n'est pas heureux à l'endroit où l'on vit, pourquoi notre travail nous paraît creux, et même si l'on veut vraiment se marier ou réaliser les objectifs que l'on poursuit.

Lorsque j'ai pris la décision de partir à l'ashram, les opinions et préoccupations à mon sujet sont allées bon train, mais heureusement, mes séjours à l'ashram m'avaient également permis d'acquérir les techniques nécessaires pour filtrer tout ce bruit. La cause et la solution étaient identiques. J'étais moins vulnérable au bruit qui m'entourait et qui martelait ce qu'était une vie normale, sûre, pratique et idéale. Je n'ai pas repoussé les personnes qui m'aimaient, car elles comptaient pour moi et je ne voulais pas qu'elles s'inquiètent, mais je n'ai pas non plus laissé leur définition du succès et du

bonheur me dicter mes choix. À l'époque, cela a été la décision la plus dure que j'eusse jamais prise. Mais c'était la bonne.

Les opinions des parents, des amis, du système éducatif et des médias se bousculent dans l'esprit d'un jeune et y font naître des croyances et des valeurs. La définition que donne la société d'une vie heureuse est celle de tout le monde et de personne. La seule façon de se bâtir une vie qui a du sens est de filtrer ce bruit et de regarder en soi. C'est la première étape lorsqu'on cherche à penser comme un moine.

Nous allons démarrer notre exploration comme le font les moines, en écartant les distractions. D'abord, nous allons nous intéresser aux forces externes qui nous influencent et nous détournent de nos valeurs. Puis nous ferons le bilan des valeurs qui nous influencent actuellement et nous nous demanderons si elles sont en phase avec l'individu que nous voulons être et la manière dont nous voulons vivre.

EST-CE DE LA POUSSIÈRE OU BIEN EST-CE MOI ?

Gauranga Das m'a donné une belle métaphore pour illustrer les influences externes qui éclipsent notre moi véritable.

Nous nous trouvons dans un débarras, rempli de livres inutilisés et de cartons contenant des objets du passé. Contrairement au reste de l'ashram, qui est toujours rangé et balayé, ce lieu est poussiéreux et couvert de toiles d'araignées. Le moine supérieur me conduit jusqu'à un miroir et me demande : « Que vois-tu ? »

À travers l'épaisse couche de poussière, je ne vois même pas mon reflet. C'est ce que je lui indique ; il acquiesce. Puis il essuie le miroir à l'aide de la manche de sa robe. Un nuage de poussière enveloppe mon visage, me pique les yeux et s'engouffre dans ma gorge.

Il me dit : « Ton identité est tel un miroir recouvert de poussière. La première fois que tu regardes dans ce miroir, ce que tu es réellement et ce que tu valorises vraiment est dissimulé. Le nettoyer n'est peut-être pas agréable, mais ce n'est que lorsque la poussière est partie que tu peux voir ton vrai reflet. »

C'était une démonstration pratique des paroles de Chaitanya, un saint hindou bengali du ^{xvi}^e siècle. Dans ce genre de situation, il parlait de *ceto-darpana-marjanam*, ou purification du miroir impur du mental.

Les fondements de presque toutes les traditions monastiques visent à supprimer les distractions qui nous empêchent de nous concentrer sur l'essentiel : trouver du sens à la vie en maîtrisant les désirs physiques et mentaux. Certaines traditions renoncent à la parole, d'autres à la sexualité, d'autres aux possessions matérielles et d'autres encore à ces trois éléments. À l'ashram,

nous vivions avec le strict nécessaire et rien de plus. C'est ainsi que j'ai pu prendre directement conscience de l'importance du lâcher-prise. Quand on se laisse envahir par le superflu, on perd de vue l'essentiel. Je ne vous demande pas de renoncer à l'un ou l'autre de ces aspects de la vie, mais je veux vous aider à reconnaître et à filtrer le bruit des influences extérieures. C'est ainsi que l'on nettoie la poussière et que l'on voit si ces valeurs reflètent vraiment ce que nous sommes.

Les valeurs essentielles sont les principes qui ont le plus d'importance pour nous et qui devraient selon nous nous guider dans ce que nous voulons être et la manière dont nous nous traitons nous-mêmes et autrui. Les valeurs ont tendance à être des concepts énoncés en un mot, par exemple liberté, égalité, compassion, honnêteté. Cela peut paraître assez abstrait et idéaliste, mais en fait, les valeurs sont vraiment pratiques. Il s'agit d'une forme de GPS éthique dont on peut se servir pour se diriger dans la vie. Si vous connaissez vos valeurs de référence, vous savez dans quelle direction aller pour trouver les personnes, faire les actes et choisir les habitudes qui vous conviennent le mieux. De même que lorsqu'on conduit dans un endroit inconnu, on erre sans but si l'on n'a pas de valeur ; on prend les mauvais virages, on se perd, on se laisse piéger par l'indécision.

Grâce aux valeurs, il est plus facile de s'entourer des bonnes personnes, de faire des choix professionnels difficiles, d'utiliser plus sagement son temps et de porter son attention sur ce qui compte. Sans elles, on se laisse emporter par les distractions.

L'ORIGINE DES VALEURS

Nos valeurs ne nous viennent pas pendant notre sommeil. Nous n'y réfléchissons pas longuement de manière consciente. Il est même rare que nous mettions des mots dessus. Néanmoins, elles existent. Tout le monde naît dans un environnement particulier et nos valeurs sont définies par nos expériences. Sommes-nous nés dans la difficulté ou dans le luxe ? Par qui avons-nous été félicités ? Nos parents et les personnes qui s'occupent de nous sont souvent nos soutiens, mais aussi nos critiques les plus fervents. Même si l'adolescence est souvent un âge propice à la rébellion, on est généralement forcé de plaire à ces figures d'autorité et de les imiter. Avec le recul, songez à la manière dont vous avez passé votre temps avec vos parents. Avez-vous joué, pris plaisir à discuter ou travaillé sur des projets ensemble ? Qu'est-ce qui, selon eux, était le plus important et est-ce que cela correspondait à ce qui, pour vous, comptait le plus ? Quel genre d'individu voulaient-ils que

vous soyez ? Que voulaient-ils que vous accomplissiez ? À quel genre de comportement s'attendaient-ils de votre part ? Avez-vous intégré ces idéaux et vous ont-ils été utiles ?

Dès le départ, notre éducation constitue une influence supplémentaire importante, à travers les sujets qui nous ont été enseignés, l'angle culturel lié à cet enseignement ou encore la manière dont on nous a demandé d'apprendre. Un programme trop factuel n'encourage pas la créativité, une approche culturelle étroite ne favorise pas la tolérance à l'égard des personnes provenant d'autres milieux et d'autres régions du monde et nous disposons de peu d'opportunités de nous adonner à nos passions, même si nous les connaissons dès notre tendre enfance. Ce n'est pas pour autant que l'école ne prépare pas à la vie, d'autant plus qu'il existe de nombreux modèles éducatifs, dont certains sont moins restrictifs, mais il est bon de prendre du recul et de vous demander si les valeurs que vous avez apprises à l'école vous conviennent.

L'INFLUENCE DES MÉDIAS

Quand j'étais moine, j'ai appris tôt que nos valeurs sont influencées par ce que notre mental absorbe. Nous ne sommes pas notre mental, mais

il est le véhicule qui nous permet de décider ce qui est cher à notre cœur. Les films que nous regardons, la musique que nous écoutons, les livres que nous lisons, nos émissions télé préférées, les personnes que nous suivons sur Internet et dans la vie. Votre fil d'actualité alimente vos pensées. Plus on s'intéresse aux potins des stars, aux images représentant le succès, aux jeux vidéo violents et aux informations perturbantes, plus nos valeurs sont corrompues par l'envie, le jugement, l'esprit de compétition et le mécontentement.

EXERCICE : D'OÙ PROVIENNENT VOS VALEURS ?

Il peut être difficile de percevoir l'effet qu'ont sur vous ces influences ponctuelles. Les valeurs sont abstraites, insaisissables et le monde dans lequel nous vivons nous fait constamment des suggestions flagrantes ou subliminales concernant les désirs et le mode de vie que nous devrions avoir, ainsi que sur la manière de former notre perception de nous-mêmes.

Inscrivez certaines des valeurs qui influencent votre vie. À côté de chacune d'entre elles, indiquez leur origine. Cochez les valeurs que vous partagez vraiment.

Exemple :

VALEUR	ORIGINE	EST-CE VRAI SELON MOI ?
Gentillesse	Parents	✓
Apparence	Médias	Pas de la même manière
Richesse	Parents	Non
Bonnes notes	École	A interféré avec un vrai apprentissage
Connaissances	École	✓
Famille	Tradition	Famille : oui, mais pas traditionnelle

L'observation et la remise en question sont capitales pour penser comme un moine ; elles nécessitent au départ de l'espace et du silence. Pour les moines, la première étape lorsque l'on cherche à filtrer le bruit des influences externes consiste à lâcher prise sur le plan matériel. J'ai fait trois séjours de découverte de l'ashram, j'ai obtenu mon diplôme universitaire, puis je suis officiellement devenu moine. Après quelques mois de formation à Bhaktivedanta Manor, un temple campagnard au nord de Londres, je me suis rendu en Inde et je suis arrivé à l'ashram du village début septembre 2010. J'ai échangé mes vêtements relativement stylés contre deux robes de moine (l'une à porter et l'autre de rechange). Moi qui avais les cheveux assez gominés, je me suis retrouvé... chauve ; on nous a rasé la tête. Et

on m'a privé de presque toutes les occasions de vérifier mon apparence : il n'y avait aucun miroir dans l'ashram, à l'exception de celui qui allait plus tard m'être montré dans le débarras. Ainsi, nous autres moines ne pouvions faire une fixation sur notre apparence, mangions une alimentation simple et très peu variée, dormions sur une natte posée à même le sol et la seule musique que nous entendions était les chants spirituels et les clochettes qui ponctuaient nos méditations et rituels. Nous ne regardions ni film ni émission télévisée et nous recevions un nombre limité d'informations et d'e-mails sur des ordinateurs partagés dans un espace commun.

Ces distractions n'étaient remplacées par rien d'autre que l'espace, l'immobilité et le silence. **Quand on se coupe des opinions, des attentes et des obligations du monde qui nous entoure, on commence à s'entendre.** C'est dans ce silence que j'ai commencé à faire la différence entre le bruit extérieur et ma voix intérieure. J'ai pu enlever la poussière déposée par autrui et ainsi voir mes croyances fondamentales.

Je vous promets que je ne vous demanderai pas de vous raser la tête ni d'enfiler une robe de moine. Mais dans notre monde moderne, comment pouvons-nous jouir de l'espace, du silence et de l'immobilité nécessaires pour devenir conscients ? La plupart d'entre nous ne prennent même pas le temps de se poser et de réfléchir à leurs valeurs.

Nous n'aimons pas être seuls avec nos pensées. Car nous avons tendance à éviter le silence, à essayer de nous remplir la tête et à être constamment en mouvement. Au cours d'une série d'études, des chercheurs de l'université de Virginie et de Harvard ont demandé à leurs sujets de passer seulement entre 6 et 15 minutes seuls dans une pièce sans téléphone portable, sans rien pour écrire et sans rien à lire. Puis les chercheurs les ont laissés écouter de la musique ou utiliser leur téléphone. Non seulement les sujets ont préféré leur téléphone et leur musique, mais en plus, beaucoup ont même préféré *s'administrer eux-mêmes une décharge électrique* plutôt que d'être seuls avec leurs pensées. Si vous participez tous les jours à des événements dans lesquels vous vous faites de nouvelles connaissances, il est difficile d'échapper à une présentation réductrice de vous-même. Si vous regardez tous les soirs une émission de télé-réalité, vous commencez à penser qu'il est normal de jeter un verre de vin au visage de vos amis. Lorsque nous remplissons nos vies et ne laissons aucune place pour la réflexion, ces distractions deviennent nos valeurs par défaut.

On ne peut gérer ses pensées et explorer son mental quand on est préoccupé. De même que le simple fait de rester assis chez vous ne vous apprend rien. Il y a trois moyens que je vous suggère pour créer activement un espace de réflexion dans votre vie. Premièrement, je vous recommande tous les jours de vous poser pour réfléchir à la manière

dont votre journée s'est passée et aux émotions que vous ressentez. Deuxièmement, une fois par mois, vous pouvez vous rapprocher du changement que j'ai vécu à l'ashram en vous rendant dans un endroit inconnu pour vous explorer dans un environnement différent. Il pourrait s'agir d'aller dans un parc ou dans une bibliothèque inconnue, ou de faire un voyage. Troisièmement, impliquez-vous dans quelque chose qui a du sens pour vous : un passe-temps, une association caritative ou une cause politique.

Un autre moyen de créer de l'espace consiste à faire le bilan de la manière dont vous remplissez l'espace dont vous disposez et de voir si ces choix reflètent vos vraies valeurs.

EXERCICE : BILAN DE VOTRE TEMPS

Passez une semaine à identifier combien de temps vous consacrez aux domaines suivants : la famille, les amis, la santé et vous-même. (Remarquez que nous laissons ici de côté le sommeil, les repas et le travail. Ce dernier, sous toutes ses formes, peut s'étendre indéfiniment. Si tel est votre cas, définissez par vous-même les moments où vous êtes « officiellement » au travail et créez-vous une catégorie « heures supplémentaires ».) Les domaines dans lesquels vous passez le plus de temps devraient correspondre aux valeurs auxquelles vous accordez le plus

d'importance. Disons que le nombre d'heures nécessaires pour accomplir votre travail excède l'importance qu'il a pour vous. C'est le signe que vous devez examiner de très près votre décision. Car vous faites le choix de consacrer du temps à quelque chose qui n'est pas important pour vous. Quelles valeurs sous-tendent cette décision ? Est-ce que ce que votre travail vous rapporte va au bout du compte dans le sens de vos valeurs ?

FAITES LE BILAN

Quelles que soient les valeurs que vous *pensez* avoir, ce sont vos actes qui sont révélateurs. Ce que vous faites de votre temps libre montre ce que vous valorisez. Par exemple, peut-être allez-vous mettre en haut de la liste de vos valeurs le temps que vous passez en famille ; mais si, en réalité, vous passez tout votre temps libre à jouer au golf, vos actes ne correspondent pas à vos valeurs. Il vous faut alors procéder à une introspection.

Le temps

D'abord, faisons le point sur la manière dont vous passez votre temps lorsque vous n'êtes pas en train de dormir ou de travailler. Des chercheurs ont découvert qu'en une vie, en moyenne, chacun

d'entre nous passe trente-trois années au lit (dont sept à essayer de dormir), une année et quatre mois à faire de l'exercice physique et plus de trois ans en vacances. Si vous êtes une femme, vous passerez cent trente-six jours à vous préparer. Si vous êtes un homme, ce chiffre tombe à quarante-six jours. Bien sûr, il ne s'agit là que d'estimations, mais elles révèlent que nos choix quotidiens créent une accumulation.

Les médias

Lorsque vous avez fait votre bilan, il ne fait aucun doute que vous avez constaté qu'un nombre important d'heures a été consacré à lire ou regarder les médias. Des chercheurs estiment que, en moyenne, chacun d'entre nous passera plus de sept années de sa vie à regarder la télévision et les réseaux sociaux ! Peut-être vos choix en matière de médias vous paraissent-ils fortuits, mais en réalité, le temps est le reflet de nos valeurs.

Il existe de nombreuses formes de médias, mais la plupart d'entre nous n'abusent pas des films, de la télévision ou des magazines. En fait, tout se joue dans nos appareils connectés. Chose pratique, votre iPhone vous dira exactement comment vous l'utilisez. Dans vos paramètres, regardez le rapport concernant le temps passé devant votre écran la semaine précédente et vous verrez combien de temps vous avez consacré aux réseaux sociaux, aux

jeux, aux e-mails et à surfer sur Internet. Si vous n'aimez pas ce que vous y voyez, vous pouvez même définir vos propres limites. Sur Android, vous pouvez vérifier l'utilisation de votre batterie dans les paramètres, puis, à partir du menu, vous pourrez afficher l'utilisation complète de votre appareil. Ou alors, vous pouvez télécharger une application telle que Social Fever ou MyAddictometer.

L'argent

Tout comme le temps, vous pouvez examiner la manière dont vous dépensez votre argent pour faire le point sur vos valeurs. Mettons de côté les dépenses de base telles que votre domicile, les personnes à charge, votre voiture, les factures, l'alimentation et vos éventuelles dettes. Maintenant, intéressez-vous aux extras. Dans quoi avez-vous dépensé le plus d'argent ce mois-ci ? Quels à-côtés vous coûtent le plus ? Vos dépenses correspondent-elles à ce qui compte le plus pour vous ? Souvent, nous avons une perspective biaisée de ce qui « en vaut la peine », qui en réalité n'a aucun sens si l'on regarde l'ensemble de ses dépenses d'un coup d'œil. J'ai accompagné une femme qui se plaignait que sa famille dépensait trop d'argent dans les activités extrascolaires des enfants, jusqu'au jour où elle a pris conscience qu'elle dépensait plus d'argent pour s'acheter des

chaussures que pour les cours de musique de ses enfants.

J'ai vu passer des messages dans les réseaux sociaux où l'on comparait le temps et l'argent que nous consacrons à nos priorités ; cela m'a fait réfléchir au fait que ce à quoi nous consacrons notre temps et notre argent révèle ce que nous valorisons.

60 minutes à regarder une émission télé (« ça passe à une vitesse ! ») ;

60 minutes à manger en famille (« on n'en voit pas le bout ! ») ;

mon petit café quotidien (4 \$ par jour, soit environ 1 500 \$ par an) (« j'en ai besoin ! ») ;

choisir des aliments frais et sains (1,50 \$ supplémentaire par jour, soit environ 550 \$ par an) (« pas la peine ! ») ;

15 minutes à faire défiler les réseaux sociaux (« du temps pour moi ! ») ;

15 minutes à méditer (« pas le temps ! »).

Tout est question de perspective. Lorsque vous examinez vos dépenses mensuelles, demandez-vous si les petits à-côtés étaient des investissements à court ou à long terme, par exemple un merveilleux dîner au restaurant ou un cours de danse. Si vous êtes abonné à une salle de sport, mais que vous n'y êtes allé qu'une seule fois ce mois-ci et que vous avez dépensé encore plus d'argent

à acheter du vin, il est clair que vous devez vous poser des questions.

REVOYEZ VOS VALEURS

Un bilan vous indique les valeurs qui se sont glissées à votre insu dans votre vie. L'étape suivante consiste à décider des valeurs qui sont les vôtres et à vous demander si vos choix sont en phase avec celles-ci. Intéressons-nous aux valeurs des moines, elles pourraient vous aider à identifier les vôtres. À l'ashram, nos professeurs nous expliquaient qu'il existe des valeurs supérieures et des valeurs inférieures. Les premières nous tirent vers le haut, donnent du sens à notre vie et nous font tendre vers le bonheur et l'épanouissement. Les secondes nous tirent vers le bas et nous font tendre vers l'angoisse, la souffrance et la dépression. D'après la *Bhagavad-Gita*, telles sont les valeurs supérieures : l'intrépidité, la pureté d'esprit, la gratitude, l'aide à autrui et la charité, l'acceptation, l'accomplissement de sacrifices, l'étude approfondie, l'austérité, la franchise, la non-violence, la sincérité, l'absence de colère, le renoncement, la perspective, ne pas chercher à qui sont les torts, la compassion envers tous les êtres vivants, la satisfaction, la gentillesse/la bienveillance, l'intégrité, la détermination (remarquez que le bonheur et le succès ne font pas partie de ces valeurs, car ils ne sont pas

considérés comme des valeurs, mais comme des récompenses, comme des aboutissements ; nous reviendrons dessus au chapitre 4).

Quant aux six valeurs inférieures, il s'agit de la cupidité, de la luxure, de la colère, de l'ego, de l'illusion et de la jalousie. L'inconvénient des valeurs inférieures est qu'elles prennent très facilement le contrôle quand nous le leur permettons, mais l'avantage est qu'elles sont beaucoup moins nombreuses que les valeurs supérieures. Ou alors, comme nous le rappelait mon enseignant Gauranga Das, les moyens d'être tiré vers le haut sont toujours plus nombreux que les moyens d'être tirés vers le bas.

On ne peut faire apparaître d'un coup de baguette magique un ensemble de valeurs dans sa vie et procéder à des changements radicaux du jour au lendemain. Par contre, l'idée est de lâcher prise sur les valeurs erronées qui prennent toute la place dans notre vie. À l'ashram, nous autres moines avions tout le loisir d'observer la nature et nos enseignants attiraient notre attention sur les cycles de toutes les formes de vie. Les feuilles poussent, se transforment et tombent. Les reptiles, les oiseaux et les mammifères perdent leur peau, leurs plumes ou leur fourrure. Le lâcher-prise joue un rôle important dans les rythmes de la nature, tout comme la renaissance. Nous autres êtres humains nous accrochons à certaines choses, que ce soit à des idées, des possessions matérielles, un

exemplaire du dernier livre de Marie Kondo ou même à des personnes, en pensant qu'il n'est pas naturel de se débarrasser de certaines choses, mais le lâcher-prise est une voie directe qui conduit à l'espace (littéralement) et au silence. Nous nous séparons, émotionnellement, voire physiquement, des personnes et idées qui prennent toute la place dans notre vie, puis nous prenons le temps d'observer les penchants naturels qui nous influencent.

Chaque jour, il nous appartient de faire des choix et nous pouvons commencer à les associer à des valeurs. Chaque fois que nous faisons un choix, qu'il soit important, par exemple se marier ou plus anodin, par exemple se quereller avec un ami, nous sommes influencés par nos valeurs, qu'elles soient supérieures ou inférieures. Si ces choix donnent de bons résultats, c'est le signe que nos valeurs sont alignées sur nos actes. Et si le résultat n'est pas bon, il est utile de se demander ce qui a influencé nos décisions.

EXERCICE : VALEURS PASSÉES

Réfléchissez aux trois meilleurs choix et aux trois pires choix que vous ayez faits de votre vie. Pourquoi avoir fait de tels choix ? Qu'avez-vous appris ? Qu'auriez-vous fait différemment ?

FILTREZ LES OPINIONS, ATTENTES ET OBLIGATIONS, NE LES BLOQUEZ PAS

Une fois que l'on filtre le bruit des opinions, des attentes et des obligations, on porte un nouveau regard sur le monde. L'étape suivante consiste à inviter le monde à revenir en vous. Quand je vous demande de vous tenir à l'écart des influences extérieures, je ne vous demande pas de vous couper du monde entier. Votre esprit de moine peut et doit tirer les leçons de vos contacts avec autrui. Le défi consiste à le faire consciemment en vous posant des questions simples : quelles qualités est-ce que je recherche/j'admire parmi ma famille, mes amis et mes collègues ? S'agit-il de la confiance, de la détermination, de l'honnêteté ? Quelles qu'elles soient, ces qualités sont en fait nos propres valeurs, c'est-à-dire les points de repère dont nous devrions nous servir pour nous guider dans notre vie.

Lorsque vous n'êtes pas seul, entourez-vous de personnes qui correspondent à vos valeurs. Il est utile d'avoir un entourage qui reflète la personne que vous voulez être. Cet entourage doit ressembler à l'avenir que vous cherchez. Vous vous souvenez à quel point il a été difficile pour moi de commencer à vivre comme un moine durant ma dernière année à l'université ? Eh bien maintenant, il m'est difficile de vivre à Londres. Entouré des personnes avec lesquelles j'ai grandi et influencé

par leur mode de vie, je suis tenté de faire la grasse matinée, de colporter des ragots et de juger autrui. Une nouvelle culture m'a aidé à me redéfinir et encore une autre culture m'a aidé à continuer sur ma voie.

Chaque fois que vous déménagez, que vous commencez un nouvel emploi ou que vous vous mettez en couple, c'est une occasion en or de vous réinventer. De multiples études montrent que notre interaction avec le monde qui nous entoure est contagieuse. Ainsi, une étude ayant duré vingt ans et ayant porté sur des habitants d'une ville du Massachusetts a démontré que le bonheur comme la dépression se propagent au sein des cercles sociaux. Si un de vos amis vivant à moins d'1,5 kilomètre de vous devient heureux, les chances que vous-même voyiez votre bonheur s'accroître augmentent de 25 %. Et l'effet est démultiplié pour les voisins habitant à proximité.

Si vous êtes entouré des bonnes personnes, elles renforcent vos valeurs et vous aident à parvenir à vos objectifs. Vous évoluez ensemble. Si vous voulez courir un marathon en 2 h 45, vous ne vous entraînerez pas avec des personnes qui le courent en 4 h 45. Si vous voulez être plus spirituel, pratiquez plus longtemps avec d'autres personnes spirituelles. Si vous voulez développer votre activité professionnelle, allez voir votre chambre de commerce locale ou inscrivez-vous à un groupe en ligne d'entrepreneurs qui évoluent dans le même



I4047

Composition
NORD COMPO

*Achevé d'imprimer en Slovaquie
par NOVOPRINT
le 6 février 2024*

Dépôt légal mars 2024
EAN 9782290397718
OTP L21EPBN000686-617520

ÉDITIONS J'AI LU
82, rue Saint-Lazare, 75009 Paris

Diffusion France et étranger : Flammarion