

Introduction

Depuis quelques années, des groupes de Palestiniens et d'Israéliens viennent pratiquer la pleine conscience au village des Pruniers. La première fois qu'ils se sont retrouvés au village, ils étaient souvent pleins de méfiance les uns envers les autres. Ils ne pouvaient pas se regarder avec sympathie. Mais avec la pratique et le soutien de la communauté, ils ont pu apaiser leur souffrance, leur colère, leur suspicion et leur haine. Au bout de quelques jours, ils ont pu voir que l'autre groupe souffrait aussi. Cela prend du temps.

Quand nous voyons que l'autre pleure aussi et qu'il est désespéré, nous le voyons en tant qu'être humain, de sorte que le niveau de haine, de peur et de suspicion qui était en nous diminue aussitôt. Nous nous sentons mieux. Nous pouvons désormais regarder l'autre avec plus de compréhension et de compassion. Il y a des frères et des sœurs dans la pratique, monastiques ou laïques, qui savent comment aider.

Nous n'avons pas toujours la sagesse du Bouddha, de Dieu, d'Allah, de Mahomet ou de Jésus. C'est pourquoi il est très important de pratiquer la respiration consciente, la marche en pleine conscience et la relaxa-

La paix en soi, la paix en marche

tion totale pour prendre soin de notre souffrance, de notre colère et de notre peur. Sans cela, nous n'irons pas bien loin. Si nous nous contentons de pratiquer l'assise et d'échanger des idées, nous n'irons nulle part. La Maison-Blanche a organisé de nombreux pourparlers pour la paix, mais elle n'a jamais offert de pratiques comme la relaxation profonde, la marche méditative ou les repas en pleine conscience pour embrasser notre colère et notre peur.

Au village des Pruniers, nous essayons de faire les choses autrement. Nous n'avons pas de discussions sur les stratégies de paix qu'il faudrait adopter. Nous pratiquons en premier lieu la paix en nous-mêmes, puis, en petits cercles, nous nous regardons et nous voyons que nous sommes tous des êtres humains en grande souffrance. Nous pouvons voir que nos véritables ennemis sont la haine, la peur, le désespoir et surtout les perceptions erronées. Les êtres humains ne sont pas nos ennemis. Comme nous ne nous comprenons pas nous-mêmes et que nous ne comprenons pas les autres, nous nous détruisons mutuellement. C'est pourquoi nous devons commencer par nous détendre et embrasser notre peine et notre chagrin. Nous déconseillons de parler et de discuter de la situation au Proche-Orient. Il y a déjà eu beaucoup de débats sur la question depuis des années et cela n'a pas marché.

Quand nous aurons calmé nos émotions, nous pourrions pratiquer l'écoute profonde pour comprendre la souffrance de l'autre. L'écoute profonde va de pair avec la pratique de la parole aimante. Nous essayons de parler de notre souffrance sans blâmer l'autre. Nous parlons sans amertume, sans reproches et sans colère, pour aider l'autre à comprendre notre situation et notre souffrance.

Introduction

Avec l'écoute profonde et la parole aimante, la communication devient possible. Et si la communication est possible, la paix en sera le fruit.

A la fin de chaque retraite, des Palestiniens et des Israéliens viennent exposer les fruits de leur pratique devant toute la communauté réunie. Ils se réunissent également entre eux pour voir comment continuer la pratique lorsqu'ils seront de retour au Proche-Orient. Dans une zone de conflit ou de guerre, il est particulièrement important d'avoir une communauté de pratique. Sans les autres, vous perdez votre pratique, votre paix, votre compassion et votre bonheur. Si la compassion illumine notre regard, cela rend les gens heureux autour de nous et nous pouvons manifester la paix ici et maintenant.

Récemment, lors d'une retraite, un participant palestinien m'a posé la question suivante : « Je viens de Palestine où nous vivons sous occupation israélienne. Nous souffrons tous les jours de toutes sortes d'oppressions, matérielles et sociales. En venant ici, j'ai laissé derrière moi des gens qui se font tuer, bombarder par des avions et mitrailler par des tanks de l'armée israélienne. En ce moment même, nous perdons nos terres suite à la décision israélienne d'ériger une clôture de séparation. Malgré toutes ces souffrances qui sont quotidiennes, nous continuons à croire qu'il doit y avoir des Israéliens différents que nous n'avons pas encore rencontrés. C'est peut-être la raison pour laquelle nous sommes ici au village des Pruniers, pour rencontrer d'autres Israéliens. Comment transmettre à nos enfants innocents qu'il y a encore de la lumière et l'espoir de connaître une vie meilleure ? »

Voici ce que je lui ai répondu : « Il y a plus de

La paix en soi, la paix en marche

quarante ans, j'étais au Vietnam et c'était la guerre. Des centaines de milliers de soldats américains étaient stationnés dans le pays et des Vietnamiens mouraient tous les jours, civils et militaires, adultes et enfants. Je savais aussi que des soldats américains mouraient tous les jours au Vietnam, mais le nombre de morts parmi les Vietnamiens était beaucoup plus important. Il y avait beaucoup de désespoir parmi les jeunes au Vietnam car ils ne connaissaient que la guerre.

Un jour, un groupe de jeunes est venu me voir. Ils se sont assis avec moi et l'un d'eux m'a demandé : "Cher Thây, avez-vous l'espoir que la guerre s'arrête bientôt ?" Moi-même, je ne voyais aucun signe qui aurait pu annoncer la fin de la guerre. Je ne voulais pas sombrer dans l'océan du désespoir, ni voir ces jeunes y sombrer eux-mêmes. Le désespoir est la pire chose qui puisse nous arriver. Je suis resté silencieux un moment avant de leur répondre : "Chers amis, le Bouddha a dit que tout est impermanent. La guerre s'arrêtera un jour. La question est de savoir ce que nous pouvons faire pour accélérer l'impermanence. Il y a des choses à faire. Il est très important de trouver ce que nous pouvons faire chaque jour pour ne pas sombrer dans l'océan du désespoir".

Vous pouvez dire aux jeunes Palestiniens à peu près la même chose que ce que j'ai dit à ces jeunes au Vietnam il y a quarante-trois ans. Je pense que de nombreux soldats américains ressentaient la même chose. Plus de cinquante mille d'entre eux sont morts au Vietnam et leurs familles n'ont pas toujours pu faire enterrer leurs corps en Amérique. Vous savez qu'il y a des Israéliens pour la paix, qui ne sont pas d'accord avec leur gouvernement. Soutenir ces Israéliens est une chose que vous

Introduction

pouvez faire. Savoir que ces Israéliens existent peut vous aider à ne pas sombrer dans le désespoir. Du côté israélien, c'est la même chose ; vous savez qu'il y a des Palestiniens qui voient la souffrance de la guerre et qui ne veulent pas suivre la voie de la violence. Cela vous aide aussi à vous sentir mieux. Il y a des jeunes Israéliens qui ont le courage de refuser de faire l'armée. Leur acte est comme un enseignement du Dharma sur la non-violence.

Des Israéliens et des Palestiniens qui militent pour la paix sont venus en petits groupes au village des Pruniers. Je compte sur eux pour trouver la voie de la paix. Bien que les deux parties aient fait beaucoup d'efforts pour la paix au cours des dernières décennies, leurs efforts n'ont pas été couronnés de succès. Si notre processus de paix ne revêt pas une dimension spirituelle, tous nos efforts seront vains. La dimension spirituelle nous aide à voir les choses plus clairement. C'est pourquoi la pratique du regard profond est si importante. Méditer ne veut pas dire fuir la réalité, mais s'asseoir pour regarder la situation en profondeur, voir les choses plus clairement et trouver un meilleur moyen de mettre fin au conflit et à la souffrance. J'espère que les Palestiniens et les Israéliens, comme nous tous, trouveront dans ce livre des moyens pour apaiser la souffrance immédiatement. J'espère que ces pratiques nous aideront à avoir l'esprit clair, afin que nos actions apportent la paix et la réconciliation. Ce ne sont pas des rêves. Nous pouvons le faire. Les groupes de Palestiniens et d'Israéliens qui sont venus au village des Pruniers l'ont prouvé. Ils se sont transformés et ont pu faire la paix entre eux. Ce que nous avons fait ici a eu lieu à petite échelle. Si nous pouvons le faire à une plus vaste échelle, il y aura la paix au Proche-Orient.