

JACK KORNFELD

UNE LUEUR DANS
L'OBSCURITÉ

Comment traverser les temps
difficiles grâce à la méditation

Préface de Jon Kabat-Zinn

Postface de Jack Kornfield

*Traduit de l'américain
par Dominique Thomas*

belfond

Titre original :
A LAMP IN THE DARKNESS
Illuminating the Path Through Difficult Times
publié par Sounds True, Inc., Bolder, CO 80306

Retrouvez-nous sur
www.belfond.fr
ou www.facebook.com/belfond

Éditions Belfond,
12, avenue d'Italie, 75013 Paris.
Pour le Canada,
Interforum Canada, Inc.,
1055, bd René-Lévesque-Est,
Bureau 1100,
Montréal, Québec, H2L 4S5.

ISBN 978-2-7144-5382-2

© Jack Kornfield 2011. Tous droits réservés.

© Jon Kabat-Zinn 2011 pour la préface.

Cette traduction est publiée avec l'accord de Sounds True
(www.soundstrue.com).

© Belfond 2013 pour la version française du CD audio *Une lueur dans l'obscurité*.

Pistes audio extraites d'*Une lueur dans l'obscurité*.

Enregistré et mixé par LBP Studio (Malek Duchesne), avec la voix de
Véronique Muller.

Fabriqué en France par KDG.

© Belfond 2013 pour la traduction française.

Belfond | un département **place des éditeurs**

place
des
éditeurs

Introduction

Invitation à l'éveil

Un jour, je suis tombé sur un dessin humoristique dans le *San Francisco Chronicle*, il représentait une famille traversant le Sahara sur des dromadaires. Le père est sur le premier avec ses couvertures et ses sacs, la mère sur le deuxième, tandis que les trois enfants suivent derrière sur de plus petits dromadaires. La benjamine et le père sont à l'évidence en train de dialoguer ; le père regarde en arrière et lui crie : « Arrête de demander si nous sommes bientôt arrivés. Nous sommes des nomades, pour l'amour de Dieu ! »

Chaque vie est pleine de changements et de moments d'insécurité. Chaque vie apporte son lot de pertes, de souffrances et de difficultés. Dans ce monde si mouvant, nous sommes tous des nomades et avons besoin de repères afin de rester centrés, quoi qu'il arrive.

Les moments difficiles ne sont pas seulement dus à des événements extérieurs, c'est souvent notre propre état d'esprit qui nous cause le plus de souffrance. Le chagrin et l'anxiété, la peur et la perte, et toutes ces émotions tumultueuses qui viennent nous hanter – sans même parler des histoires que nous nous racontons afin de les

tenir à distance – contribuent à alimenter ce sentiment de souffrance mentale et physique qui nous habite. Jusqu'à ce qu'enfin nous apprenions comment nous en défaire.

Souvent, notre stratégie initiale consiste simplement à fuir. Mais, hélas, nos problèmes nous suivent. De manière paradoxale, l'une des meilleures façons de guérir de trahisons affectives et d'abus, de préjugés, de maladies et de traumatismes, c'est de nous tourner vers ce qui, en nous, est blessé. Cela demande beaucoup de soin et de courage que de prêter une véritable attention à nos blessures et nos difficultés, mais ce que nous récoltons alors n'a pas de prix, car les leçons que nous tirons de ces situations peuvent changer nos vies.

Il importe de nous souvenir que le parcours menant à la guérison ne consiste pas toujours – du moins pas seulement – à surmonter les difficultés dont nous faisons l'expérience ou à bien nous en remettre. Il exige parfois que nous apprenions à accepter les choses telles qu'elles sont, et que nous abordions les situations auxquelles nous sommes confrontés avec un esprit sage et plein de compassion. Nous avons tous la capacité de guérir, mais il nous faut découvrir quelle forme cette guérison doit prendre.

En suivant les enseignements contenus dans ce livre, vous apprendrez à faire confiance à la force de vie qui est en vous, et à intégrer les pratiques dont vous avez besoin pour transformer vos difficultés en lumière. Cette lumière vous guidera – vous et les autres – pour le reste de votre vie.

N'aie pas peur de faire face à ta difficulté.

Tourne-toi vers elle.

Penche-toi dans le vent et tiens bon.

La sagesse de nos difficultés

*Il y a la louange et le blâme, le gain et la perte,
le plaisir et la douleur, la renommée et le discrédit.
Pensez-vous que cela ne va pas vous arriver ?*

Le Bouddha

Si vous lisez ces mots, c'est que vous avez probablement rencontré des moments difficiles. Peut-être avez-vous perdu un être cher, peut-être êtes-vous au chômage ou peut-être êtes-vous sous le coup d'un diagnostic inquiétant, à moins que cela ne concerne un de vos proches. Il se peut aussi que vous soyez en train de divorcer ou de faire faillite, que vous ayez été blessé ou que votre vie s'effondre. Peut-être est-ce la vie quotidienne elle-même qui est devenue trop pour vous... ou pas assez. Mais même dans les meilleurs moments, il y a encore maintes sources d'inquiétudes : les guerres et la violence qui semblent ne jamais cesser, le racisme, la destruction de notre environnement qui s'accélère. Souvent, dans les temps difficiles – que ce soit à titre personnel ou de manière plus collective –, nous ne nous contentons pas de nous demander comment sortir de cette mauvaise passe, c'est l'existence elle-même que nous remettons en question.

VOUS N'ÊTES PAS SEUL(E)

L'une des choses les plus dures dans les moments difficiles, c'est cette impression d'avoir à les affronter seul. Mais nous ne sommes pas seuls. En fait, notre vie elle-même n'est possible que grâce aux générations qui nous ont précédés, des survivants qui, d'une personne à l'autre, ont porté à travers l'obscurité la lampe de l'humanité. Même Jésus a vécu des moments difficiles, tout comme Bouddha. Ils ont parfois été chassés, menacés, attaqués physiquement et méprisés. Leurs qualités naturelles éclipsaient pourtant tous ces problèmes. Et aujourd'hui, au moment où vous lisez ces mots, vous pouvez, vous aussi, sentir que vous appartenez à cette humanité. Car vous êtes un maillon essentiel de ce courant collectif qui progresse de génération en génération et trouve les moyens de porter la flamme de la sagesse, du courage et de la compassion à travers des temps difficiles.

*Il ne s'agit pas de vous. Il s'agit de nous.
La vie est difficile pour tout le monde.*

Il y a plusieurs années, je donnais avec Pema Chödrön une conférence sur la compassion, dans un grand auditorium à San Francisco. Trois mille personnes au moins y assistaient. À un moment donné, une jeune femme s'est levée. Elle a parlé de façon très directe et douloureuse du suicide de son compagnon, quelques semaines auparavant. Elle a évoqué toute une gamme d'émotions complexes : le chagrin, atroce, la confusion, la culpabilité et la colère, ainsi qu'un sentiment de perte et de peur. En l'écoutant, je pouvais sentir sa solitude et, lorsqu'elle a terminé, j'ai demandé à l'assemblée : « Combien d'entre vous dans cette salle ont-ils été

confrontés au suicide d'un membre de leur famille ou d'un être qui leur était vraiment proche ? » Plus de deux cents personnes se sont levées. J'ai alors demandé à cette femme de fixer son regard sur celles et ceux qui, autour d'elle, avaient subi la même tragédie que la sienne et qui étaient encore là. Tandis qu'ils se regardaient les uns les autres, tout le monde dans la salle a pu sentir la présence d'une vraie compassion, comme si nous étions dans un grand temple. Nous avons tous éprouvé la souffrance qui est une part de notre humanité, et une part du mystère que nous partageons. Mais nous n'accédons pas à cette vérité uniquement lors d'événements aussi tragiques que le suicide d'un être aimé. Au milieu des confusions, des doutes sur nous-mêmes, des conflits et des peurs, qui jalonnent notre quotidien, nous avons besoin de soutien, de rappels pour croire en nous. Nous pouvons avoir confiance. Nous sommes destinés à traverser toute l'étendue de la beauté et des peines de la vie, et à survivre.

VOS DIFFICULTÉS SONT VOTRE CHEMIN

Le chagrin, la perte et la souffrance, même la dépression et la crise spirituelle – les sombres nuits de l'âme –, ne font qu'empirer si nous essayons de les ignorer, de les nier ou de les éviter. Le parcours de guérison commence lorsque nous y faisons face et que nous apprenons comment travailler avec ces sentiments et ces sensations. C'est souvent quand nous cessons de lutter contre nos difficultés et trouvons la force d'affronter nos démons, que nous nous découvrons plus forts, plus humbles et plus posés. Survivre à nos difficultés, c'est s'initier à la fraternité de la sagesse.

La vraie tragédie, c'est lorsque, refusant de reconnaître et de respecter notre propre souffrance, nous la communiquons aux autres. C'est ce qu'écrit d'ailleurs Elie Wiesel, prix Nobel de la paix. « La souffrance ne donne aucun privilège ni droit ; tout dépend de l'usage que l'on en fait. Si vous l'utilisez pour la faire disparaître, elle vous donne une autorité morale. Mais si vous l'employez pour la perpétuer et la propager, cette autorité vous est retirée... Par le meurtre, vous l'avilissez, vous la trahissez... Cependant, un jour, nous comprendrons tous qu'elle est capable d'ennoblir l'homme autant que de l'amoindrir ¹. »

*Le guerrier dans votre cœur dit :
« Tiens bon. Sens dans tes muscles
et dans ton sang la survivance
d'un millier d'années d'ancêtres.
Dans tes os, tu as tout le soutien
dont tu as besoin. »*

ÉVEILLER CELUI QUI SAIT

Les pratiques proposées dans *Une lueur dans l'obscurité* ne sont ni des exercices de pensée positive ni des solutions miracles ou des stratégies simplistes qui vous permettraient, au prix de quelques efforts personnels, de vous sortir de situations difficiles. Ce sont des outils bien plus fondamentaux permettant un travail au niveau de l'âme. Ces pratiques éveillent votre faculté de connaissance intérieure. Si, alors que vous êtes en pleine crise, vous

1. Elie WIESEL, *Un Juif aujourd'hui*, récits, essais, dialogues, Le Seuil, 1977.

tenez votre attention éveillée, vous allez commencer à sentir en vous-même une conscience témoin, une présence pleine de sagesse, que l'on pourrait nommer « celui qui sait ». Cette « présence connaissante », c'est la conscience elle-même, et elle est là, en vous, à chaque instant de votre vie, même lorsqu'elle semble avoir complètement disparu. Même dans les moments les plus pénibles d'une maladie ou d'un deuil, dans vos dépressions et chagrins les plus profonds, lors de vos peurs et défis les plus graves, celui en vous qui sait veille toujours, calme et lucide. Il est dans l'acceptation de l'événement. Au-delà de la situation immédiate, il perçoit quelque chose de beaucoup plus vaste. Il sait que, quel que soit le changement qui a eu lieu – même si, pour vous, c'est une surprise plus ou moins grande –, celui-ci devait se produire. Il sait que tout ce qui est *est* – que vous l'acceptiez ou non. Celui qui sait est même souvent capable de percevoir l'humour et l'ironie de certaines situations, même les plus difficiles. Et il sait bien avant nous que notre souffrance prendra fin lorsque nous nous tournerons pour lui faire face et embrasserons sa vérité et sa sagesse au pouvoir guérisseur.

Mais comment trouver « celui qui sait » alors que nous sommes plongés dans les difficultés les plus accablantes ? Mettons-nous devant un miroir. Regardons notre visage. Nous voyons que nous paraissions plus vieux qu'il y a quelques années, et pourtant, intérieurement nous avons l'impression d'être resté le même. Seul notre corps prend de l'âge. La conscience intemporelle à travers laquelle nous voyons notre corps est « celui qui sait ». Notre corps n'est qu'un vaisseau temporaire qui est là pour accueillir cette sagesse. C'est un réceptacle physique pour la conscience immortelle de « celui qui sait ».

*La perte et la trahison déchirent le cœur.
Regarde à travers cette ouverture*

*et cherche la sagesse qui y demeure.
Qu'est-ce qui importe à présent ?
Que feraient maintenant les sages ?*

VIVRE DANS LE PRÉSENT

Nous devons apprendre à faire confiance à « celui qui sait », à expérimenter la conscience comme un espace conscient qui est immuable et indépendant des circonstances. Un espace ouvert, clair et sage. En demeurant en « celui qui sait », nous basculons hors du temps, nous évitons les préoccupations sans fin concernant le futur, et les incessants retours vers le passé. « Celui qui sait » demeure dans l'instant présent.

L'instant présent est tout ce que nous avons ; il est la porte donnant accès au véritable calme, au refuge source de guérison. La seule place où nous pouvons aimer, guérir ou nous éveiller est ici et maintenant, l'éternel présent. Créons la vie un jour à la fois. Nous ne pouvons pas anticiper le futur. C'est un mystère. Mais nous pouvons planter de jolies graines ici et maintenant, et apprendre à les cultiver avec l'amour, le courage et l'instinct de survie qui est inné en nous. Somerset Maugham a dit un jour : « Il y a trois règles à respecter pour écrire un roman. Malheureusement, personne ne les connaît. » Il écrivait de merveilleux romans, de la seule façon possible, une page à la fois.

Que notre souffrance soit due à un cancer, un divorce, un deuil ou un conflit, « celui qui sait » comprend que c'est uniquement dans le présent que nous pouvons guérir. « Celui qui sait » a le courage de reconnaître comment sont les choses et d'en prendre soin, d'aimer et d'avoir confiance, quoi qu'il advienne. Derrière toute

maladie, perte et mort, « celui qui sait » voit la réalité plus large. La sagesse sait que, même si nous avons peut-être le sentiment que notre vie ou celle de quelqu'un d'autre s'achève, une nouvelle vie est toujours en train de grandir en nous et autour de nous. L'Univers ne cesse de s'étendre, la planète continue de tourner au fil des saisons, la terre produit de nouvelles pousses. Même au moment de notre mort, des mères donneront naissance à des enfants, apportant au monde de nouveaux espoirs, de nouveaux amours, de nouvelles difficultés et possibilités.

*Si vous pouvez vous asseoir
tranquillement après avoir reçu de dures
nouvelles ; si vous restez parfaitement
calme lors d'un revers de fortune ; si vous
pouvez voir vos voisins voyager
dans des lieux paradisiaques sans ressentir
un pincement de jalousie ; si vous êtes
capable de manger avec joie quelque
nourriture que ce soit ; si, après une
journée passée à courir çà et là, vous
pouvez vous endormir sans boire un verre
ou prendre un somnifère ; si vous êtes
capable d'éprouver du contentement
en étant simplement là où vous êtes :
vous êtes probablement un chien.*

Rester conscient et attentif, demeurer en « celui qui sait », même au beau milieu de nos luttes, n'est pas un remède magique. Les problèmes ne vont pas disparaître comme par miracle. L'anxiété et la tristesse, la colère et la peur, le chagrin, la dépression, tout cela fait partie du processus naturel de la souffrance. Les émotions qui nous submergent

constituent un véritable défi et cela fait également partie du parcours. En nous comparant sans cesse à un idéal impossible, un idéal selon lequel nous « devrions » ressentir et agir de telle et telle façon quand nous sommes face aux difficultés, nous ne faisons qu'ajouter à notre souffrance.

Être vivant, c'est se trouver au sein d'un grand et mystérieux paradoxe. « Celui qui sait » a conscience qu'il y a dans chaque vie dix mille joies et peines, et qu'à un moment ou à un autre, nous serons touchés par toutes ces joies et ces peines. Nous allons tous faire l'expérience de la naissance et de la mort, du succès et de la perte, de l'amour et du cœur brisé, de la joie et du désespoir. Et à chaque moment de notre vie, partout dans le monde, des millions d'êtres humains, tout comme nous, sont confrontés à des situations tout aussi accablantes et luttent pour trouver une façon ou une autre d'y survivre. Comme l'a dit George Washington Carver : « Jusqu'où progresserez-vous dans votre vie ? Cela dépend de votre tendresse à l'égard des jeunes, de votre compassion pour les vieux, de votre bienveillance envers ceux qui font des efforts, et de votre tolérance vis-à-vis des faibles et des forts... Car, un jour ou l'autre dans la vie, vous aurez été tous ceux-là. »

*Comment ces émotions, ces pensées
et ces sensations difficiles peuvent-elles
constituer votre chemin vers la libération ?*

VOUS SURVIVREZ

Nelson Mandela, le premier Président de l'Afrique du Sud moderne, illustre parfaitement la capacité qu'a l'homme de survivre à des temps difficiles. Après

vingt-sept ans d'emprisonnement sur Robben Island, il n'a jamais fléchi, il est resté digne, bienveillant, plein de tendresse et de bonté, et curieux de tout ce qui se passait autour de lui. En Nelson Mandela, « celui qui sait » n'a jamais pris de façon personnelle ce qui lui arrivait. Il a ainsi été capable de préserver sa liberté même enchaîné, de conserver sa dignité dans les conditions les plus dégradantes, de continuer à pratiquer la compassion face à l'hostilité, et de répondre avec un amour inébranlable au climat de haine qui l'entourait. Seul, isolé dans la prison d'un pays lointain, Nelson Mandela est devenu une source d'inspiration pour des millions de personnes souffrant de situations, non pas similaires mais tout aussi éprouvantes. « Celui qui sait » en Nelson Mandela est le même que « celui qui sait » en vous. Vous êtes né avec le même potentiel de sagesse, la même vision, la même force et le même amour, tout ce dont vous avez besoin pour traverser les difficultés que vous rencontrez.

Afin de guérir, vous devez vous souvenir de qui vous êtes réellement. Peu importe alors ce qui vous arrive, vous pouvez compter sur ce courage inné, vous pouvez faire confiance à la sagesse de votre cœur, car rien ni personne ne peut vous les prendre. Vous êtes libre, comme Nelson Mandela.

Un de mes enseignants spirituels, le maître de méditation thaïlandais Ajahn Chah, avait coutume de me demander : « Qu'est-ce qui a eu le plus de valeur dans ta vie, où as-tu le plus grandi et le plus appris, où es-tu devenu plus sage, où as-tu appris la patience, la compréhension, l'équanimité et le pardon – dans les moments difficiles ou dans les bons moments ? » C'est un paradoxe : ce que nous estimons le plus dans nos vies est souvent né d'un conflit et d'une lutte. Comprendre ce paradoxe, c'est entrapercevoir la possibilité qu'un jour,

peut-être, nous serons sans doute capables d'épouser nos difficultés et de trouver grâce en elles, même si ce jour n'est pas encore venu.

Avec le temps, même les pires pertes peuvent nous permettre d'avancer. Elles deviennent une partie de l'histoire de notre vie et de notre destinée ; elles deviennent une part importante de l'être que nous sommes devenus. C'est en faisant face aux difficultés et en les dépassant que naissent la tendresse et la compassion. Nos épreuves ne sont pas uniquement des événements personnels et intimes, elles sont aussi une chose que nous partageons avec le monde entier. Tout ce à quoi nous avons survécu a influé sur la personne que nous sommes aujourd'hui. C'est une part de notre héritage et nul ne peut nous la prendre ; cette part vit en nous, de la même façon, mystérieuse, que tout ce que nous avons perdu, choses ou êtres, reste vivant et présent dans nos cœurs.

*À mesure que vous devenez intime
avec votre souffrance,
votre cœur s'attendrit.*

Il est important de nous souvenir que, même avec la meilleure des pratiques, notre guérison personnelle risque de ne pas être facile. Lorsqu'on rencontre l'adversité, décider d'y faire face au lieu de la refouler peut réveiller des douleurs et des peurs plus grandes encore, enfouies sous notre peine, ouvrir un puits de solitude que nous avons tenu scellé jusque-là. Mais les pratiques de ce programme sont justement conçues pour travailler sur tout cela, pour vous ramener à l'acceptation, au pardon et à la compassion – en particulier vis-à-vis de vous-même, de manière à ce que vous puissiez tout supporter en *vous* avec une grande clémence, pendant ces moments difficiles.