

Science & Conscience

N° 7

Vers le développement harmonieux et éthique de l'être humain



DOSSIER

Jean-Marie Pelt
Paul Lannoye
Dominique Bourg
Pir Kejttep Ançari
Patricia Montaud
Vlady Stevanovitch

**Respect de la terre
écologie, interdépendance**

L 11430-7-F: 8,00 €-RD



Interdépendances

un témoignage

Souad Filal

Tout nous contraint à courir d'une activité à l'autre dans le stress et l'urgence, la fausse urgence, car vous conviendrez qu'il n'y a de véritable urgence que lorsqu'il s'agit de sauver une vie humaine... Nous voulons tout, tout de suite, nous cherchons constamment à gagner du temps, à l'acheter si nécessaire, pour produire plus, consommer plus. Nous voulons des oranges en été et des pastèques en hiver, nous avalons dans les fast-foods des poulets aux hormones nourris de lumière artificielle, hors sol, en téléphonant à partir de notre GSM devant la télé ou au volant de notre voiture, des voitures de plus en

plus puissantes sur des autoroutes où le trafic est de plus en plus dense. Jamais l'espérance de vie n'a été aussi longue et paradoxalement, nous sommes comme asphyxiés par le manque de temps. Nous ne supportons pas d'attendre. Notre regard est constamment focalisé sur ce qu'il faut faire pour rester dans la course.

- Toute sa vie, l'être humain aspire à réaliser ses désirs. Mais la réalisation des désirs est synonyme d'avoir, accumuler des objets: biens, conquêtes, exploits, diplômes, pouvoirs, succès, honneurs... Comme pour

combler un vide. Un vide que rien ne peut remplir. À peine a-t-on obtenu quelque chose qu'on désire autre chose, sans jamais goûter à la plénitude, au contentement de l'être... Nous ne savons plus nous contenter de peu pour n'être esclave de rien alors que la véritable richesse est à l'intérieur de nous et non dans la poursuite effrénée du désir de posséder ce que l'on n'a pas. Notre vie intérieure, sous-alimentée, s'appauvrit; nous sommes comme des fantômes projetés dans le tourbillon de la société de consommation. Mal-être. Mal-être que l'on cherche à colmater par des

tranquillisants, des somnifères, des drogues, de l'alcool. Agressivité, angoisse, fatigue, insomnie, stress, ennui, difficulté à tisser des liens, à communiquer d'être à être, de profondeur à profondeur, à écouter attentivement et à éprouver la saveur des choses simples de la vie. La possession même de ce que nous espérons le plus n'apporte pas la jouissance. Elle s'accompagne même d'une inavouable tristesse. Dans cette tourmente existentielle, le *carpe diem* des épicuriens, des artistes, des poètes et des philosophes ressemble à un mirage...

Être plus et non pas avoir plus :

Face à ces menaces de déséquilibre, de dysharmonie et de déstructuration de l'être, il y a le recours à notre sagesse, à notre patrimoine intérieur pour restaurer notre humanité blessée, abîmée, déshumanisée. Je ne crois pas qu'il existe de solution globale ou de remède miracle mais plutôt ce que j'appellerais un long travail qui mène à la connaissance et à la transformation de soi afin de se tenir en éveil, sachant que les risques de somnolence, d'engourdissement, d'oubli, de distraction et de dérapage nous guettent en permanence. Ce qui me fait dire que la vie quotidienne, dans les actes les plus simples, est le lieu même de cette vigilance: c'est à chaque instant qu'il faut être conscient. Le sésame du mieux-être se trouve là. Nous sommes d'éternels stagiaires du mieux-être; celui qui a terminé son stage a fini de vivre. Pour ma part, l'expérience de la méditation m'a permis de découvrir deux choses essentielles qui m'aident à mieux-être: le lâcher prise et l'esprit dans l'acte.

- *Lâcher prise*, c'est vivre le désarmement des hostilités contre soi-même, l'amnistie, la pacification avec soi-même en s'acceptant tel qu'on est: notre grandeur et notre petitesse, notre force et notre vulnérabilité, notre générosité et nos mesquineries, nos fidélités et nos trahisons, nos peurs et nos dépendances. Accepter d'être ordinaire, libéré d'images idéales à atteindre, et sentir que malgré tout la vie nous aime. Ce qui ne veut pas dire résignation et passivité mais connaissance juste. Sans complaisance, sans interprétation, sans parasitage. Ceci permet ensuite l'action juste qui transforme peu à peu nos faiblesses intérieures en forces vitales, et transformer nécessite volonté et persévérance pour améliorer l'existant. Si je me dis: "je suis comme ça, je n'y peux rien", je me maintiens dans ma souffrance. Si je me dis: "je veux m'améliorer", je me donne plus de chances de vivre mieux. Le Coran nous dit: "Le bien que vous aurez accompli pour vous-même, vous le trouverez auprès de Dieu sous forme de don ou de récompense plus grande." Pourquoi? Parce que c'est cette bienveillance à l'égard de soi qui livre passage à la bienveillance à l'égard d'autrui. Si je suis bon avec moi-même, je peux l'être avec autrui. "Celui qui n'éprouve pas d'amitié envers lui-même est un ennemi public" nous dit Khalil Gibran.

- La deuxième chose à laquelle j'ai été initiée à travers la méditation, c'est *l'esprit dans l'acte*. Être présent ici et maintenant à ce que je vis, dis, fais, ne plus être éparpillé, écartelé, ne plus être en miettes. Être un, entier, uni, relié corps et esprit. Reliance qui permet de savourer l'acte présent. Rimbaud disait: "La vraie vie est ailleurs, la vraie vie est absente": nous passons notre temps à survivre, à peiner, trimer, calculer, répéter machinalement des actes sans vie. Mais nous faisons tout cela pour vivre, c'est-à-dire pour mériter de vivre quelques instants de bonheur, de jouissance, de joie, de fête, d'exaltation... Or, l'enseignement bouddhique nous apprend que la vraie vie est à savourer dans le moindre acte de notre quotidien. Être présent, le plus entièrement, le plus souvent, à tout ce que nous faisons. C'est cela la saveur, la sagesse, le bonheur. Saveur qui s'accompagne de gratitude, de dilatation du cœur, aux antipodes de la négligence, du bâclage. Le sésame du bien-être est d'une extrême simplicité!

Nous avons soit alors que la source est près de nous. Nous sommes asphyxiés alors que le ciel est au-dedans de nous.

C'est au travers de cette "reliance" corps/esprit que s'opère la transmutation fondamentale qui consiste à sortir de sa coquille, de son moi, pour se rendre plus sensible à l'être vivant, sous toutes ses formes - humaine, animale, végétale - afin de le protéger, car le vivant est sacré. Dans cette plénitude de l'instant, il nous est plus facile d'être dans la fraternité, la compassion, l'amour. Mais cet état n'est jamais acquis car nous sommes en permanence projetés dans nos peurs, nos incohérences, nos contradictions, nos neuroses, nos raz-de-marées, nos démons, notre pollution intérieure. D'où la persévérance, pour rester vigilant face à nos dérapages.

Dans la tradition soufie, on dit que l'évolution dans la voie de la sagesse se fait au travers de quatre étapes:

D'abord, il y a moi, il n'y a que moi, comme le bébé qui se croit le centre du monde. Ensuite, il y a moi et l'autre: je me rends compte que l'autre existe, mais je reste primordial. Puis il y a l'autre et moi: mon souci de l'autre fait que je lui donne priorité sur moi. Enfin, il n'y a que l'autre: c'est le stade ultime où toute ma vie, mon esprit,

mon énergie, est consacrée à l'autre. Ainsi, on reconnaît le niveau de quelqu'un à sa capacité de servir et de prendre plaisir à servir dans la gratuité. Bien que cette étape ultime, qui se caractérise par l'extinction du moi (fana) puisse paraître extrême, elle vient faire écho, confirmer et conforter une des notions clé de la philosophie bouddhiste : la compassion. Autrement dit, il ne peut y avoir de mieux-être sans souci de l'autre. Mais sans

extrémisme : il ne s'agit pas de s'effacer pour que l'autre existe. Je crois que la sagesse est dans le juste milieu. L'offrande consiste à donner et à recevoir, un temps pour soi et un temps pour autrui, un temps pour se recentrer et un temps pour s'ouvrir.

Khairou al oumouri ouassatouha.

"L'efficacité de l'engagement altruiste est à l'image de la consistance de l'amour que l'on porte à soi-même."

Je dois prendre soin de moi pour bien prendre soin d'autrui.

Je viens de finir la lecture d'un livre qui m'a beaucoup marquée. Un livre de Boris Cyrulnik intitulé "Un merveilleux malheur" dans lequel il explique le phénomène de résilience, c'est-à-dire la capacité de réussir à vivre heureux en dépit de l'adversité, l'épreuve, la blessure, le traumatisme subis.

Selon lui, que l'on soit issu d'un milieu privilégié ou défavorisé, cette capacité à rebondir et à se reconstruire, c'est-à-dire à transformer la souffrance en œuvre d'art, est soutenue par deux qualités fondamentales : l'altruisme et l'humour, ingrédients essentiels du mieux-être. L'altruisme est ce que nous sommes appelés à cultiver aujourd'hui pour contrecarrer les effets de la science, de la

technique, de l'industrie et du capitalisme, effets que l'on peut qualifier de sous-développement moral et psychique, d'esprit de cupidité, d'avidité, d'indifférence... Nous sommes devenus très intelligents pour nous détruire mutuellement. Le serons-nous assez

pour nous construire mutuellement? Vivre non relié, même dans le plus grand confort, vivre non solidaire, c'est vivre non humain! Notre humanité est dans l'alté-

rité, dans l'interdépendance, même si la solitude reste une composante nécessaire à notre développement. Vivre solidaire n'exclut pas de vivre solitaire. De temps en temps.

Interdépendance. Nous ne pouvons rien faire sans les autres. Rien. Nous sommes en permanence dans une interdépendance vitale et il ne peut y avoir de développement durable de l'être si cette interdépendance n'aboutit pas à la solidarité. L'épanouissement de l'un au détriment de l'épanouissement de l'autre ne peut être que de courte durée, même si notre monde est celui de l'impitoyable compétition où, pour réussir, il faut écraser l'autre, à commencer par les systèmes de concours et d'examens où l'esprit de solidarité s'efface pour céder la place à la névrotique réussite individuelle! Il en est de même à l'échelon des nations : tôt ou tard, la souffrance des laissés-pour-compte du progrès viendra frapper à la porte des nantis - elle le fait déjà avec insistance - pour leur rappeler que la solidarité est nécessaire. Sans solidarité, il n'y a que violence, insécurité, chaos. Écoutons Khalil Gibran : *"Donnez donc maintenant afin que la saison de l'offrande soit vôtre et non celle de vos héritiers."*



Pour en savoir plus :

Souad FILAL
Delta Management
46, boulevard Abdellatif Ben Kaddour
Casablanca - Maroc
Tel : (00212) 22.22.83.25
Email : deltamanagement@elan.net.ma

Ouvrages de l'auteur :

L'incontrôlable désir, Ed^o EDDIF
Les papillons du désert, Ed^o Dangles
Vibration ou l'indicible quête, Ed^o Lettres du Monde
Offrande ou la grâce d'aimer, Ed^o de la Lumière