

A close-up portrait of Jack Kornfield, an older man with grey hair and a mustache, wearing a dark blue polo shirt. He is looking slightly to the left of the camera with a calm expression. The background is a plain, light-colored wall.

L'INVITÉ

PROPOS RECUEILLIS PAR
CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL

JACK KORNFIELD

Né en 1945, diplômé en psychologie clinique, il est ordonné moine bouddhiste en Thaïlande en 1972. Il a fondé l'Insight Meditation Society avec Sharon Salzberg et a fait découvrir la méditation vipassana aux États-Unis. Fondateur du Spirit Rock Center, en Californie, il donne des conférences partout dans le monde. Il est l'auteur, notamment, d'*Après l'extase*, *la lessive* (Pocket) et de *La Sagesse du cœur* (Belfond).



Jack Kornfield

“Personne ne peut emprisonner notre esprit”

Figure de la méditation outre-Atlantique, le moine bouddhiste publie *Libre et heureux, ici et maintenant*. Sa conviction : nous pouvons tous accéder à la liberté intérieure et cheminer vers le bonheur.

Psychologies : Vous êtes considéré comme un maître en méditation. Comment avez-vous découvert cette pratique ?

J.K. : Je viens d'une famille très difficile. Mon père avait une tendance paranoïaque, il était violent, harcelait ses enfants et sa femme. Quand je suis entré à l'université, j'ai entamé des études de philo. Le cours sur Bouddha et Lao-tseu m'a fasciné, et

j'ai voulu découvrir comment il était possible de soigner ma souffrance et celle de ma famille. Une fois diplômé, j'ai réalisé que ma formation était incomplète : certes, j'avais étudié les langues, l'histoire, la philosophie, mais personne ne m'avait dit quoi que ce soit à propos de ma colère, de mes angoisses, ni que faire de mes émotions. Je me suis alors engagé dans les Peace Corps¹ et j'ai demandé à être envoyé en Asie. Je suis resté cinq ans

en Thaïlande, à la frontière du Laos, durant la guerre du Viêt Nam. Je travaillais dans un village, au sein d'une équipe médicale. J'avais 20 ans. Là, je me suis ouvert à la philosophie bouddhiste et j'ai commencé à méditer.

Comment se sont passés vos premiers pas en méditation ?

J.K. : Ce n'était pas facile au début, parce que des choses douloureuses remontaient à la surface. Comme je ne voulais surtout pas ressembler à mon père, j'avais enfoui toute colère et me montrais toujours comme un bon garçon souriant. En méditant, j'ai été choqué par ce que j'ai découvert au fond de moi. Je ne savais pas que je portais autant d'agressivité. Il a fallu que je me confronte à cette énergie primaire. Vous savez, la recherche montre que nous pouvons atteindre nos émotions grâce à la méditation. C'est ce qui s'est passé pour moi.

Votre livre parle de bonheur et de liberté. Nous sommes pourtant privilégiés, en Occident. Nous ne devrions pas en manquer...

J.K. : Nous vivons des temps difficiles, nous sommes soumis à toutes sortes de sollicitations, provenant en partie des réseaux sociaux, et nous avons perdu la capacité d'être présents les uns pour les autres, réellement et profondément. Albert

Einstein a dit : « Si vous pouvez conduire en sécurité tout en embrassant une fille, vous ne donnez pas au baiser l'attention qu'il mérite. » Et c'est exactement ce que nous faisons : nous ne donnons pas aux autres et au monde l'attention qu'ils méritent. C'est cette absence au monde qui nous rend malheureux et nous emprisonne.

La liberté, dites-vous, peut être effrayante. Pourquoi ?

J.K. : Nous confondons deux sortes de liberté : la liberté formelle, extérieure, politique, et la liberté intérieure. Nous sommes effrayés par l'impermanence : nous avons beau nous sentir en sécurité, avoir un travail, une famille, de l'argent, nous ne savons pas ce qui peut arriver demain, et cela nous terrifie. Or ce qui compte vraiment, c'est notre liberté intérieure, celle qui nous permet de ne pas rester enfermés dans nos craintes. Nous connaissons tous des personnes généreuses, ouvertes, équilibrées alors qu'elles traversent des situations difficiles. Je pense à Nelson Mandela, qui a vécu vingt-sept ans en prison tout en manifestant une telle compassion, une telle force mentale qu'il a montré au monde que l'on peut être physiquement emprisonné mais que personne ne peut emprisonner notre esprit. Bien entendu, nous n'aurons jamais le travail parfait ni l'amoureux parfait, nous ne vivrons jamais dans une

société parfaite, mais si nous écoutons notre sagesse intérieure, nous pouvons changer notre manière d'être. Si, par exemple, nous décidons de quitter un travail pénible en nous connectant à notre sagesse intérieure, nous devenons capables de supporter l'incertitude qu'entraîne un tel choix.

Cette sagesse n'est pas donnée à tous...

J.K. : Les neurosciences nous expliquent que la pleine conscience développe notre capacité de tolérance. Nous sommes alors plus compatissants, plus chaleureux avec les autres. Il est naturel d'être angoissé, mais la peur ne doit pas nous imposer sa loi. Nous devons travailler à ne pas la laisser prendre le pouvoir sur nos vies.

Pour nous libérer, vous parlez de la nécessité de ne pas nourrir de ressentiment. Mais le pardon est-il possible sans la justice ?

J.K. : La justice est nécessaire, mais pas suffisante. Prenons l'exemple des Tutsis après le génocide du Rwanda : s'ils n'avaient pas entamé un processus de réconciliation, ils auraient probablement tué à leur tour les Hutus, et cela aurait continué durant des décennies. La violence est un cercle infernal... Mais nous sommes tous capables de grandeur d'âme. Dans les années 1970, j'ai vécu dans un monastère en Thaïlande avec un ami cambodgien durant les mois du génocide. Toute sa famille a été tuée, sa maison brûlée. Quand cela a été possible, il est retourné dans son pays travailler dans un camp de réfugiés des Nations unies. Il l'a fait dans un esprit de paix. Pendant dix ans, il a mené des groupes de méditation bouddhiste et réalisé tout un travail de réconciliation. Des milliers de personnes qui l'ont écouté sont retournées dans leur village pour

“Il est naturel d'être angoissé, mais nous devons travailler à ne pas laisser la peur prendre le pouvoir sur nos vies”

réclamer leur maison, leur terre, sans violence. Nous faisons souvent cette erreur de penser que le pardon, c'est l'oubli. C'est faux. Pardonnez, c'est ne pas oublier le passé, mais refuser d'entretenir le cycle de la haine et de la souffrance. C'est un processus lent, qui demande de tenir la bride au désir de vengeance, à la peur, mais, à la fin, cela nous libère. Si des prisonniers des camps de la Seconde Guerre mondiale ou des victimes du génocide cambodgien sont parvenus à le faire, alors nous aussi nous le pouvons.

Ce sont des exemples magnifiques, mais dans la vie quotidienne, c'est peut-être plus compliqué...

J.K. : C'est un travail lent, qu'on ne nous enseigne pas. Vous savez, lorsque j'étais à l'université, personne ne nous parlait de cela. Nous ne savions pas quoi faire de la colère, de la tristesse. Mais ce qui est magnifique, c'est que nous pouvons tous l'apprendre. J'ai été invité à enseigner la méditation à un groupe de parlementaires britanniques comptant cent quatre-vingt-cinq membres. Ce programme incluait de la méditation de pleine conscience et un travail sur les émotions. Il y avait là des professionnels des systèmes d'éducation prioritaire, des psychologues, des directeurs du système de santé et nous avons avancé... Le livre du psychologue Steven Pinker [*La Part d'ange en nous, Les Arènes*, ndlr] nous permet de réaliser que nous faisons des progrès : l'esclavage est presque éradiqué, la violence recule, en dépit de ce que nous croyons. Même si cela prend du temps, nous voyons que l'humanité apprend et progresse.

“Rappelons-nous notre grandeur, notre nature profonde, et pas seulement notre numéro de Sécurité sociale !”

Votre premier livre s'intitulait *Après l'extase, la lessive*. Cela signifie-t-il que la méditation ne doit pas mener qu'à l'extase, mais rester connectée à la vie quotidienne ?

J.K. : Bien sûr. Nous vivons tous dans le grand mystère de la vie. Mais nous l'oublions trop souvent ! Nous retombons dans nos vieux travers de peur, de confusion, d'angoisse, d'égoïsme. Régulièrement, nous touchons à nouveau à ce mystère : en écoutant un magnifique morceau de musique, en marchant dans la montagne, en faisant l'amour. Ou tout simplement en étant là. Nous entrons alors en connexion avec l'ampleur et la beauté de la vie. Rappelons-nous notre grandeur, notre nature profonde, et pas seulement notre numéro de Sécurité sociale ! Il ne s'agit pas d'aller dans un temple à Kyoto mais de s'ouvrir à l'émerveillement et à l'éveil là où nous sommes. En faisant la vaisselle !

C'est très simple !

J.K. : Très simple, mais pas si facile...

La méditation est de plus en plus utilisée en Occident comme technique de bien-être, dépourvue de spiritualité. En tant que moine, qu'en pensez-vous ?

J.K. : Je n'ai aucun problème avec cela. La méditation a toujours été utilisée pour différentes choses parce qu'elle est un entraînement du cœur

et de l'esprit. Elle est pratiquée dans les écoles, dans les entreprises. L'un de mes collègues a enseigné sa pratique à de grands sportifs. Quelle que soit son utilisation, cela fait de nous de meilleurs êtres humains. Vraiment, cela ne me choque en rien. Plus nous méditerons, plus nous pourrions partager une sagesse commune, profonde. Si cela peut aider les gens à aller mieux, à se sentir appartenir à l'univers, alléluia ! La question est de savoir comment mettre en pratique les grands principes de compassion, d'attention, de sagesse et la méditation est l'une des réponses.

I. Peace Corps est une organisation américaine de coopération et d'aide aux pays en voie de développement.

À LIRE

Libre et heureux, ici et maintenant de Jack Kornfield. Pourquoi ne parvenons-nous pas à nous réjouir du présent ? Pourquoi sommes-nous trop souvent inquiets ? Jack Kornfield répond à nos interrogations avec chaleur et simplicité. Oui, nous dit-il, nous pouvons nous alléger et avancer sur le chemin de la liberté intérieure. Cela ne nous demande qu'un peu d'attention, d'ouverture d'esprit... et de pratique de la méditation. « Quelles que soient

les circonstances, il est toujours possible de prendre une grande inspiration [...] et de se rappeler que le courage et la liberté sont là... » Une aide précieuse (Belfond, 246 p., 20 €).

