

La réussite et l'échec

Chapelle, le 18 avril 2021

Lorsque le Bouddha dit que les causes de la souffrance sont liées à l'attachement à la réussite et à la peur de l'échec, il ne veut pas dire que nous devons lâcher tout effort pour atteindre nos objectifs. La vie est faite de réussites et d'échecs et nous restons dans le bon sens qui nous dit que pour réussir un pain il faut mettre du levain ! Nous souhaitons réussir à être en harmonie avec nos proches, à méditer pour entretenir un ancrage au non-conditionné, à donner satisfaction aux demandes liées à notre travail... **C'est l'effort sage dans le monde.**

Intérieurement, la sagesse nous dit qu'il y a l'impermanence. Nous pouvons constater que dans nos vies, parfois nous avons la satisfaction de réussir, et parfois nous éprouvons la peine d'avoir échoué. Quelle réponse donnons-nous à ce réel ? Savons-nous comment apprendre à grandir à travers nos échecs comme à travers nos réussites ? Savons-nous garder un cœur tranquillement content d'avoir réussi, et un cœur tranquillement déçu d'avoir échoué ? Si nous savons accepter avec équanimité le réel de la réussite et de l'échec nous nous libérons de beaucoup de souffrance. Face à l'échec, il y a de la peine, inutile de prétendre ! Mais il peut ne pas y avoir de souffrance. La souffrance vient de la soif d'une réussite personnelle, essentielle à notre bonheur, et de l'identification à l'échec qui nous fait perdre pied et tomber dans le désespoir. Quand il y a échec, pouvons-nous rester confiants ? Et face à la réussite, nous ne nous laissons pas enfiévrer en croyant que nous sommes extraordinaires ! Nous apprécions pleinement en restant connectés au corps et à la sagesse de l'impermanence.

Il y a aussi beaucoup de moments où nous avons l'impression d'avoir réussi ou échoué. Il n'y a rien de réel mais une vague impression, parfois intense, qui envahit le corps et l'esprit avec un fort sentiment d'identification.

Nous pouvons sentir l'impact sur le corps et l'esprit de l'exaltation liée à la réussite et de la dépression liée à l'échec. Lorsque nous disons ou faisons quelque chose qui a beaucoup d'importance pour nous, la parole et l'acte laissent un impact sur le corps et l'esprit. Nous pouvons sentir que l'expérience est colorée par des sensations parfois très puissantes qui nous donnent l'impression d'avoir réussi ou échoué. Avec l'exercice de la méditation, nous pouvons apprendre à reconnaître ces impressions qui sont très subjectives et **qui n'ont que le poids que nous leur donnons.** C'est le phénomène de la projection : le mental croit à l'impact des contacts reçus par le corps et construit tout un monde d'échecs problématiques ou de réussites merveilleuses ... c'est du vent ! Si nous vérifions auprès d'une autre personne, nous nous rendons compte que ce sont des projections. Ou si nous laissons passer du temps sans rien faire, la force de ces impressions se calme et nous voyons le processus de projections. La pleine conscience nous aide à voir ce qui se passe, d'abord après coup, puis dans l'instant. Nous ne sommes plus dupes de cette sensibilité de la nature humaine qui nous pousse à construire des histoires sur du vent.

**Si les portes de la perception étaient purifiées,
tout apparaîtrait à l'homme tel qu'il est : infini.
Car l'homme s'est fermé lui-même
jusqu'à voir toute choses
à travers la porte étroite de sa caverne. K.G. Dürkheim**

Le monde où nous vivons est fait de ce que nous aimons et de ce que nous n'aimons pas. Nous aimons réussir, nous n'aimons pas échouer. C'est ok ! L'attitude qui permet de regarder ce phénomène à l'intérieur de nous-même nous libère de l'obscurité. Il y a de la bienveillance pour notre aveuglement humain lorsqu'il émerge. La sagesse voit : ah ! contentement car il y a réussite, ah ! déception car il y a échec ! L'attitude fait toute la différence entre un esprit sage et un esprit aveugle. Le premier pas

est d'apprendre à voir quand nous sommes aveuglés par la réussite et par l'échec ... ou par tout autre énergie à laquelle nous nous attachons, positive ou négative.

Être dans le non-discernement et le savoir, c'est l'Eveil. Ajahn Succito

La soif de réussite et la peur de l'échec mettent en lumière notre attachement au regard de l'autre, à notre statut social, à notre orgueil, au sens de la vie elle-même. C'est important de ne pas prendre ces soifs à la légère. Ce sont des protections utiles qui nous ont permis de supporter le manque d'amour et d'unification de la vie sur cette terre.

Le problème c'est qu'elles nous rendent extérieurement dépendants des conditions et intérieurement déconnectés de nous-même.

Nous pouvons poser la question : **qu'y a-t-il derrière nos besoins de réussite et nos inquiétudes de l'échec ?**

Il y a peut-être une immense soif d'être quelqu'un de vivant, de beau, de reconnu... Il y a peut-être une soif d'être ceci ou cela pour avoir de la valeur, pour ne pas être un rien du tout.

Il y a peut-être et surtout un oubli que nous sommes assez tels que nous sommes. Comment pouvons-nous voir que nous sommes déjà et de toute éternité suffisants ?

La pleine conscience nous aide à voir la peur de n'être pas assez - ou la vanité d'être tellement ! - et nous pouvons apprendre à tranquillement laisser être l'instant, tel qu'il est. **Nous nous reconnectons avec nous-mêmes, en retrouvant un fil rouge de présence et de respect avec ce qui est maintenant. Et du coup, la dépendance que nous avons créée aux conditions se détend.** Je ne suis pas la réussite, ni l'échec ! Ce ne sont que des constructions, du vent !

L'exploration de cet aspect de la cause de la souffrance est belle. Elle nous dégage non seulement de l'identification à nos soifs mais aussi à celles des autres autour de nous. La compréhension et la compassion peuvent faire place à l'inquiétude et au jugement. L'exigence face à nous-même ou aux autres peut faire place à la sagesse.

Notre attitude se lie au regard de l'aigle qui plane majestueusement au-dessus du monde, et à la douceur de la colombe qui offre gratuitement la paix.

La Première Vérité s'approfondit : Oui, parfois il y a souffrance et c'est ok. Les difficultés de la vie se transforment. L'inquiétude et la réactivité font place à la confiance et à la sérénité.

**Quand vous aurez donné la préférence aux biens immatériels de l'esprit,
ceux que nul ne peut vous arracher,
plutôt qu'aux biens matériels du monde,
ceux que l'on peut vous ôter à tout instant,
qu'arrivera-t-il ? Vous serez invincibles.**