

# **- la Récolte Après le Déluge-**

**Le Joie et La Force de la Paix**

**TSC Anderson**

La Véritable Nature

Action ou Non-Action

La Voie de la Non-violence

Le Véritable Problème - Qui sommes-nous?

Cette Vie Épuisante - L'Âme à Vendre

La Paix de Lanza del Vasto

Une Nouvelle Communauté

Soyez le Changement, Pas le Processus du Changement

La Vie Simple de la Non-violence

Comment Vivre la Non-violence Répond aux Problèmes du  
Monde

Un Univers Silencieux En Nous

***« La non-violence est un "horizon" vers lequel la théologie doit regarder.....avec l'aide des écrits et des pratiques de Martin Luther King, du philosophe italien Lanza del Vasto et d'autres artisans de la paix.» - Pape François***

***« La non-violence est une manière de faire qui découle d'une manière d'être» - Lanza Del Vasto, L'Arche Avait Pour Une Voilure Une Vigne, pg 167, Denoël, 1978***

# La Vraie Nature

Ne rien faire, juste être ? Dans ce monde avec tant de problèmes ? Comment guérir le monde en ne faisant rien d'autre qu'en étant ? Comment pouvons-nous sauver l'environnement ou créer une société plus juste ? Comment le simple fait d'être pourrait-il suffire ?

N'avons-nous pas besoin de plus d'action, pas moins ?

Bien que la réponse puisse sembler évidente, la question de quelle action est la meilleure n'est pas si claire. Toutes les actions ne se valent pas. Alors que nous vivons dans un monde de choix illimités, quelle est la bonne manière d'agir pour créer l'harmonie, la paix, un monde non violent ?

Le nôtre est un monde d'hyperactivité, un monde qui vit tellement aux limites de ce qui est possible qu'il est sorti de la synchronicité avec ce qui le soutient, avec ses besoins essentiels. Nous vivons dans un monde qui nous encourage à faire et à être plus, à vivre et à exciter chaque moment autant que possible. Cependant, au lieu de résoudre nos questions et d'apporter la paix à l'humanité, notre hyperactivité crée une épidémie de confusion et de problèmes.

Des menaces existentielles de l'environnement à l'effondrement des communautés et des relations étroites, en passant par l'effondrement des médias et du gouvernement dignes de confiance, à l'avancement non réglementé de l'IA et à la menace de guerre nucléaire, notre mode de vie est actuellement au bord de sa propre destruction. Il se détruit par le progrès efficace de ses propres inventions et actions. Nos grandes civilisations se révèlent ne pas être si grandes, ni civilisées.

Nous vivons dans un monde où nous produisons bien plus que nécessaire. La surconsommation et le gaspillage sont partout, encouragés et englobés par la dépendance économique plutôt que par la logique. Chaque génération considère que les actions de la génération précédente sont malavisées et mal jugées, pourtant nous continuons à penser que notre génération est à l'abri du même destin. Nous ne le sommes pas.

Au fond, c'est notre manque de compréhension de nous-mêmes qui nous pousse à consommer. Consommer non seulement des choses matérielles, mais aussi consommer d'innombrables actions, informations et expériences. Bien que nous essayions de tout faire et d'être tout, il y a toujours quelque chose de plus que nous voulons et nous ne sommes jamais tout à fait satisfaits de chaque nouvel effort et accomplissement.

Cette voix intérieure est la voix subtile du mécontentement. C'est le manque de conscience de qui nous sommes toujours dans notre connexion avec l'univers. C'est la petite voix à l'intérieur qui nous rappelle constamment la prochaine chose à faire, le prochain objectif à atteindre, la prochaine possession à avoir.

Étant à 100 % dépendants de la nature, l'équilibre écologique et social n'est équilibré que s'il nous équilibre également. Nous n'avons pas besoin de nous débarrasser du monde moderne seulement pour reconnaître que notre manière de penser la vie, notre manière de comprendre ce qui est intelligent, ne peut pas nous sauver et ne nous sauvera pas.

Nous avons traversé des millions d'années par le processus de l'évolution pour en arriver là où nous en sommes. Pendant notre existence physique la plus faible, avec toutes les possibilités et les événements potentiels qui auraient pu se produire à ce moment-là, nous ne sommes pas morts, nous ne nous sommes pas détruits mutuellement et nous n'avons pas épuisé le monde naturel.

Contrairement à la théorie couramment admise selon laquelle nous étions des sauvages violents en proie à une survie désespérée constante, la preuve écrasante est contraire. Tout au long de la vie évolutive primitive, nous avons pu trouver un moyen d'évoluer, de croître et de vivre durablement avec le monde naturel et les uns avec les autres. Des centaines de milliers, voire des millions d'années ! Prenez un moment pour considérer cette période de temps.

Nous avons toujours fait confiance et vécu avec notre connexion naturelle au monde, sans avoir besoin de le contrôler ou de le revendiquer pour nous-mêmes. Nous avons toujours compris l'équilibre nécessaire pour prospérer et survivre. L'harmonie et la paix sont au centre de notre être et de notre existence.

Au fond de nous, nous ressentons tous encore notre noyau paisible, c'est pourquoi les gens s'efforcent toujours de trouver et de créer des connexions et la paix. En tant que créations dotées de libre arbitre, nous sommes capables de faire les choix qui pourraient unir le monde et apporter la paix. Pourtant, alors que nous pouvons voir et connaître les problèmes qui nous entourent, notre manière de penser à nous-mêmes contredit notre nature, nous obligeant à entrer en compétition les uns avec les autres et avec le monde naturel.

En seulement environ 10 000 ans depuis la création de nos grandes civilisations et notre obsession du progrès et du développement, nous sommes arrivés à un point existentiel dans l'histoire.

En tant qu'être humains, nous devons renouer avec notre vérité plus profonde. Notre caractère de non-violence doit être réinitialisé. La paix, comme l'a découvert Lanza Del Vasto, se trouve en reconnectant le monde naturel avec la nature humaine, en communiquant à travers notre vrai moi et en servant les autres dans ce voyage à travers l'expérience d'être un être, un être humain sur la planète Terre.

***"Nous n'avons plus le choix entre la violence et la non-violence. C'est soit la non-violence, soit la non-existence." - Martin Luther King Jr.***

## **Action ou Non-Action**

À mesure que la vie moderne a progressé avec une vélocité croissante, notre connaissance des choses et de leur contrôle a également augmenté de manière exponentielle. Nous avons exploré des millions d'années-lumière dans l'univers et étudié les plus petites particules subatomiques connues. Cela nous a offert une vaste opportunité d'exprimer notre humanité dans toute sa plénitude.

Cependant, au lieu d'apporter clarté et paix à nos vies, nous sommes submergés et accablés par l'information et l'activité. Nous découvrons qu'il y a tellement plus à apprendre et à faire que nous n'avons pas le temps de vivre.

En étant submergés par l'information et les possibilités, une désespérance croissante naît, celle de faire autant que possible, de bouger de plus en plus vite. L'activité est multipliée mais il y a de moins en moins de temps pour décider si une décision est bonne ou mauvaise, ou pour voir s'il y a des conséquences à nos actions. Le résultat est qu'avec moins de temps pour réfléchir soigneusement aux décisions, nous commettons de plus en plus d'erreurs. Des erreurs qui doivent être corrigées, prenant plus de temps, embrouillant la situation et compliquant les problèmes encore davantage. Nous nous retrouvons avec plus de problèmes à résoudre et moins de temps pour décider. C'est un cycle de destruction et d'entropie.

La réponse évidente réside dans le ralentissement, dans le fait de prendre moins d'informations et de trouver nos limites. Mais les limites exigent que nous fassions moins et c'est bien plus facile à dire qu'à faire. Faire moins est difficile ! Notre éducation consiste à faire plus, à être toujours actifs, à absorber et à consommer, afin de croître personnellement et de soutenir la croissance économique.

Pourtant, les preuves sont là que faire moins fonctionnerait pour résoudre certaines de nos principales questions mondiales. Prenons par exemple l'environnement. Comme nous l'avons vu pendant la pandémie de COVID-19, avec le monde entier en confinement, lorsque nous étions restreints à ne pas nous déplacer très loin, la nature est très rapidement revenue à son état naturel. Des dauphins ont été vus dans les canaux de Venise, l'Himalaya était clairement visible depuis Delhi pour la première fois depuis une génération et les animaux sauvages sont revenus dans plusieurs rues de villes à travers le monde. Les pétroliers et les cargos étaient alignés dans divers ports du monde sans personne à qui livrer car il n'y avait personne pour consommer le pétrole, ni par conséquent, polluer le ciel avec ses fumées. Les mers étaient calmes un moment, accordant un répit aux moteurs sans fin qui traversent les océans pour soutenir les économies du monde.

Dans les montagnes, les cieux et les océans, sans intervention humaine, la nature a commencé à redécouvrir son rythme sain et naturel. C'est le chemin sur lequel elle est toujours. Le chemin que nous empruntons également toujours mais avons oublié. La nature a un modèle exquis qui a été impliqué dans la création et l'évolution bien avant que les humains ne commencent à interférer. L'idéal est toujours là.

**« Si tous les insectes venaient à disparaître de la terre, dans 50 ans, toute vie sur terre s'éteindrait. Si tous les êtres humains disparaissaient de la terre, dans 50 ans, toutes les formes de vie s'épanouiraient. » - Jonas Salk citant peut-être Albert Einstein**

Purement d'un point de vue environnemental, tous les programmes, promesses gouvernementales et mouvements activistes ne peuvent pas rivaliser avec le pouvoir du confinement pandémique. Le pouvoir de la non-action. Pour tout le monde, de ne rien faire pendant un moment.

La vérité est la suivante. Nos actions ne sauvent pas l'environnement. L'environnement se porte bien sans nous. En réalité, nous luttons contre une manière systématique de vivre et de penser qui nous éloigne de notre équilibre naturel. Ce système repose également sur notre façon de voir le monde, de percevoir qui nous sommes et notre place dans son fonctionnement.

Que se serait-il passé si nous avions continué à ne rien faire d'autre qu'être?

Qu'est-ce qui serait arrivé si nous avions continué à agir de la même manière? À court terme, la nature retrouverait de plus en plus son état naturel. Les sols et les mers se renouvelleraient et se rétabliraient, les forêts et les rivières se régénéreraient. Les nombre de poissons et d'animaux sauvages augmenteraient.

Comme le montrent nos ruines historiques, à plus long terme, la plupart des choses fabriquées par l'homme diminuent et déclinent, s'effondrent et échouent. Les villes et même les empires perdent leur utilité pendant un certain temps puis commencent à dégénérer et à s'effondrer à l'arrivée des nouvelles générations. La nature pousse à travers les fissures des jungles de béton que nous pensions auparavant si impénétrables. La nature gagne toujours.

Le problème avec l'action (ou la sur-action) est que tandis que nous pensons faire quelque chose de positif, en réalité, nous devons souvent intervenir dans le fonctionnement naturel du monde. Notre action positive s'accompagne d'un petit aspect négatif.

Que nous voyagions à l'étranger pour sauver les baleines ou que nous échangeons les voyages en avion contre des voyages en voiture, nos bonnes intentions aggravent souvent la situation. Alors que nous pouvons empêcher un navire de tuer une baleine une fois, nous consommons et polluons en voyageant pour y arriver. Les problèmes liés à la chasse à la baleine continueront bien après que l'avion soit rentré chez lui, mais les coûts pour l'environnement s'accumulent. Bien que conduire soit peut-être mieux que voler en termes de production de CO2, nous polluons toujours en voyageant en voiture.

Ce sont les dommages minimes cumulés de toutes nos actions qui laissent des cicatrices à travers la planète. Cela peut sembler relativement petit, et en réalité, c'est le cas. Mais quand un milliard de personnes essaient de sauver le monde avec leur projection de ce qui est nécessaire, il y a un milliard de petits coûts accumulés sur le monde naturel. L'harmonie de la manière dont la nature fonctionne est brisée et c'est de plus en plus nous qui en souffrons. C'est une mort par un milliard de coupures ! Notre coût individuel peut ne pas être élevé mais ensemble, nous créons collectivement les problèmes environnementaux que nous voyons autour de nous.

Souvent, nous justifions nos actions en les considérant relativement meilleures que celles des autres. Après tout, les activistes environnementaux ne sont pas les seules personnes à voyager dans le monde et on pourrait même dire qu'elles accomplissent au moins certaines actions "positives". Mais les capitalistes argumentent également que leur système est "positif". Et ils ont aussi probablement raison. Le capitalisme est probablement le seul système qui a prouvé son efficacité pour améliorer la santé et le niveau de vie des gens en masse. Plus d'un milliard de personnes mènent une vie relativement confortable grâce à lui.

En fin de compte, tout le monde pense que sa façon de vivre est la bonne, ce qui doit aussi signifier que, d'un autre point de vue, sa façon de penser est aussi mauvaise.

Nos villes ont la capacité de répondre à nos désirs et de profiter de toutes les possibilités que ce monde moderne offre. La technologie moderne est devenue si avancée que nous n'avons pas à bouger pour avoir tout ce que nous voulons. Nous pouvons diriger des entreprises depuis nos chambres et depuis nos ordinateurs portables, avec la tentation de consommer et de créer tout ce que nous voulons, quand nous le désirons. Malheureusement, avec toutes les possibilités qui s'offrent à nous pour changer le monde grâce à la puissance d'Internet, nous avons pris la direction opposée. Nous avons en fait accéléré la destruction de nos ressources naturelles.

C'est parce que même si nous faisons moins physiquement en utilisant Internet, cela affecte également l'environnement. C'est consommer, rechercher, acheter. Prévisualiser des activités, des expériences, des choses potentielles. C'est développer une habitude de consommation, la condition humaine insatiable de vouloir et d'avoir besoin de plus.

En utilisant Internet, nous ne nuisons pas au monde par notre propre pollution due aux déplacements, mais nous transférons notre pollution due aux déplacements dans la recherche de toutes les choses que nous voulons et exigeons que le monde nous les apporte. Le nombre croissant de câbles sous-marins qui réalisent les rêves d'Internet à l'étranger consomme également d'énormes quantités d'énergie. Pendant COVID, ces actions en ligne ont elles-mêmes augmenté de façon exponentielle.

La première année de COVID, le nombre d'utilisateurs d'Internet a augmenté de près de 800 millions de personnes pour atteindre 4,9 milliards de personnes dans le monde. Cela a créé une



énorme augmentation de la consommation d'énergie qui a été très destructrice et perturbatrice pour le monde naturel ainsi que pour notre connexion à celui-ci.

Un retour à la simplicité ne serait pas un rejet de l'expérience ni de la technologie, après tout, le monde est vraiment un endroit incroyable d'exploration et d'apprentissage. C'est plus une prise de conscience que ces choses peuvent très rapidement submerger notre moment présent, notre connexion à ce qui est essentiel. Nous devons redécouvrir notre connexion. Nous devons redécouvrir qui nous sommes vraiment.

Trouver l'équilibre entre ce que nous voulons découvrir pendant notre vie et ce qui est durable pour notre monde naturel est la question de cette époque. Quelle que soit la réponse que nous donnons maintenant, nos futures générations seront obligées de vivre avec les conséquences.

Malheureusement, la simplicité ne s'intègre pas facilement dans la philosophie économique. Le but de l'économie n'est jamais défini, mis à part le fait de toujours demander plus. De plus en plus et encore plus. En tant que produits de nos sociétés, cultures et gouvernements, notre satisfaction n'encourage pas la "croissance" ou le "progrès" comme le définit l'économie.

**« Si nous sommes assez fous pour rester à la merci de ceux qui veulent nous vendre le bonheur, il nous sera impossible d'être jamais satisfaits de quoi que ce soit. Comment pourraient-ils en tirer profit si nous étions satisfaits ? Nous n'aurions plus besoin de leur produit. » - Thomas Merton, *The Pocket Thomas Merton*, pg 33, *New Seeds Pocket Classics*, 1995**

Est-ce la seule manière de se connecter à la vie ? D'être constamment chargé et chargé d'activité et de bruit, pressé et poussé à être actif à chaque instant ? Ou existe-t-il un moyen de rejoindre le miracle rotatif du monde naturel, de descendre profondément et consciemment dans notre véritable être, la nature en nous, et de se sentir complet, joyeux, paisible, connecté ?

En nous arrêtant complètement et en retournant à nous-mêmes, nous pouvons récupérer et reconstruire nos fondations, et retrouver la vérité longtemps pratiquée et sacrée de notre relation avec le monde.

# ***La Voie de la Non-violence***

***« La non-violence est la plus grande force à la disposition de l'humanité. Elle est plus puissante que la plus puissante arme de destruction conçue par l'ingéniosité de l'homme. » - Gandhi***

En pratiquant la non-violence, nous pouvons nous libérer du cycle de destruction qui nous submerge.

La non-violence est une pratique originaire de l'Inde, où elle était appelée « Ahimsa » dans les anciens textes védiques. C'est la force de notre nature pacifique inhérente et la plus haute aspiration de l'humanité. C'est l'essence même de chaque être humain et notre connexion la plus profonde à la vie. C'est le chemin de la libération et de la liberté. C'est notre bonheur le plus profond et c'est le chemin de la paix.

La non-violence est une manière d'être qui refuse de faire du mal, que ce soit physiquement, psychologiquement ou spirituellement, à tout être vivant ou sensible. Elle refuse d'agir d'une manière qui causerait la misère ou la confusion chez les autres. La non-violence cherche toujours des résolutions à travers des vérités éternelles.

La voie de la non-violence consiste à vivre la vie dans son expression la plus complète. C'est le chemin pour revenir à nous-mêmes et comprendre ce que signifie être un être humain. Dans l'action, c'est l'expression externe d'une recherche interne.

La non-violence est une protestation active contre les principes violents et les valeurs que l'on trouve dans une grande partie du monde moderne. Des principes et des valeurs qui éloignent les gens de leur objectif essentiel et encouragent l'exploitation des autres et de l'environnement. Des principes et des valeurs qui créent la violence contre la nature, la violence contre autrui et finalement la violence contre notre véritable être.

***« L'exploitation est l'essence de la violence » - Gandhi***

Gandhi croyait que la manière dont nous cultivons notre état interne influençait profondément nos actions et interactions externes. En cultivant les vertus à travers des exercices spirituels et des disciplines, il croyait que les gens pouvaient acquérir la force de résister à l'oppression et à l'injustice. Cela permettait aux gens de résister à la violence de la vengeance et leur apprenait à séparer la personne de l'action. Continuer à aimer la personne et la traiter comme quelqu'un qui les a seulement confondus avec un ennemi et agit par ignorance de leur sens naturel de vérité et d'équité.

# ***Le Véritable Problème - Qui Sommes-nous ?***

## ***Deux Sortes d'Intelligence - Rumi***

***Il y a deux sortes d'intelligence : l'une acquise, comme un enfant à l'école mémorise des faits et des concepts à partir de livres et de ce que dit l'enseignant, recueillant des informations des sciences traditionnelles ainsi que des nouvelles sciences.***

***Avec une telle intelligence, on monte dans le monde. On est classé devant ou derrière les autres en ce qui concerne sa compétence à retenir l'information. On se promène avec cette intelligence dans et hors des champs de connaissance, obtenant toujours plus de marques sur ses tablettes conservatrices.***

***Il y a une autre sorte de tablette, une déjà complétée et conservée à l'intérieur de vous. Une source débordant de son réservoir. Une fraîcheur au centre de la poitrine. Cette autre intelligence ne jaunit pas et ne stagne pas. Elle est fluide, et elle ne se déplace pas de l'extérieur vers l'intérieur par des conduits d'apprentissage de plomberie.***

***Cette seconde connaissance est une source venant de l'intérieur de vous, se déversant à l'extérieur.***

Nous oublions souvent qu'en étant vivants, en ayant une vie en tant qu'être humain, nous passons par une expérience si mystérieuse que la science n'a pas pu en donner une description précise. Toutes nos études n'ont toujours pas éclairé de manière concluante ce mystère simple. Et même si nous l'avons culturellement accepté, cela nous cause une profonde frustration. Nous regardons la vie à travers les lentilles concaves d'une conscience si pure que nous ne pouvons pas en définir le sens ou la finalité.

Notre façon de gérer notre frustration a été de nous engager avec le monde pour en savoir plus sur ce dont nous sommes capables de faire. Pour nous donner un sentiment de notre monde autour de nous et de notre place en lui. La technologie, tout au long du temps, nous a permis d'expérimenter et d'apprendre plus dans différentes situations et environnements. Cela a

culminé dans l'omnipotence d'Internet, avec ses pouvoirs de possibilité et d'information éblouissants et addictifs. De plus en plus à cette époque, si nous ne remplissons pas chaque instant d'activité, nous pouvons souvent sentir que le temps est gaspillé. Que nous ne vivons pas assez. La peur de rater quelque chose (FOMO) est devenue une obsession culturelle.

Pourtant, même si nous pouvons remplir la vie de nombreuses expériences et compétences, nous ne pouvons jamais arriver à une image complète pour expliquer qui nous sommes dans notre intégralité de manière satisfaisante. L'univers est tout simplement trop grand.

Mais en essayant de nous définir de cette manière, nous sommes toujours pris au piège d'un jeu d'espoir et de désespoir, grandissant et apprenant dans nos histoires mentales mais n'arrivant jamais à la paix, ne découvrant jamais la joie de lâcher prise enfin. De dire « Je suis assez. J'ai assez. J'ai assez fait. Je peux profiter de ma vie telle qu'elle m'est présentée. Je suis complet en ce moment. »

Nous essayons de remplir un puits sans fond, nous remplissant de bruit et de distraction, obscurcissant les profondeurs connectées et tranquilles en nous et nous protégeant de la réalité infinie qui nous entoure. Nous devons accepter cette vérité essentielle ; que nous sommes perdus quant à qui nous sommes, en tant que créatures existantes, dérivant sur notre petite boule bleue de vie. En effet, nous vivons deux vies. L'une dans notre tête sur qui nous sommes. Et l'autre, entant que partie de la nature, grandissant comme toute vie, d'une graine à la maturité, fleurissant brièvement avant de retourner à la terre. L'une, une histoire qui projette et réfléchit sur ce qui s'est passé et se passera, qui nous compare aux autres dans notre environnement pour déterminer notre place. L'autre, notre véritable et solitaire expérience de vie réelle et viscérale, le moment présent, notre véritable foyer.

**« Vraiment, nous connaissons deux Soi : un Soi qui dit 'Moi', qui agit et parle à l'état de veille, un Soi 'conscient et personnel', et un Soi substantiel et caché, mais dont l'existence reste assurée, même si ce n'est que par l'expérience du sommeil. »- Lanza del Vasto, *Approches de La Vie Intérieure*, Pg 70, Denoël, 1962**

Par conséquent, les plus anciennes questions de l'humanité restent toujours. « Qui suis-je ? » et « Quel est mon but ici ? ». En construisant une société sans répondre à ces questions fondamentales, nous avons perdu notre gratitude de vivre une expérience aussi miraculeuse et magnifique, celle d'être une âme vivante. Nous avons construit une société sur un fondement de sable.

**« Connais-toi toi-même » -Inscription à l'entrée du Temple de Delphes, Grèce.**

Notre ego commence avec notre croyance en la séparativité. Sigmund Freud a noté que l'Ego chez tout le monde cherche un endroit où il peut se sentir à l'aise, respecté et aimé. C'est essentiel car à sa base, l'Ego est une fondation insecure qui n'est pas sûre de sa place intrinsèquement connectée et valorisée dans le monde.

En étant convaincus que nous sommes un individu égoïste, nous croyons que nous connaissons déjà notre être interne. Après tout, nos corps sont notre habitat unique avec lequel nous avons un contact direct. Et il est vrai que nous le connaissons certainement mieux que quiconque, ce qui nous empêche d'approfondir notre connaissance de nous-mêmes, nous vivons principalement à ce niveau superficiel. Savoir que notre corps nous appartient suffit déjà, alors pourquoi l'explorer davantage ?

Nous sommes plus facilement attirés et encouragés dans notre monde extérieur. Un monde si attrayant et stimulant, rempli de personnes, de lieux et de choses extraordinaires. Notre monde intérieur est un miracle vivant, étant notre connexion à la compréhension de la vie. L'intelligence du corps est évidente dans chaque partie de notre conscience. Par exemple, ce qui se passe dans le pied ou la main de chacun est une intelligence incroyable de nourrir et de guérir, de fournir de l'oxygène et la nutrition nécessaire pour nourrir les muscles, les tendons, les ligaments et les os. Et cela se passe sans effort conscient.

C'est l'intelligence à laquelle nous devons être plus connectés, abandonnant l'idée que l'intelligence repose simplement dans la tête. De plus en plus, nous apprenons sur l'intelligence du cœur, et sa profonde connexion avec l'esprit humain. Mais l'intelligence de l'esprit se manifeste dans tout le corps, animant le squelette pendant ces brèves années avant de le laisser s'effondrer sur son chemin de retour vers la poussière d'où il est venu.

***« Éduquer l'esprit sans éduquer le cœur n'est pas une éducation du tout » - Aristote***

# Cette Vie Épuisante - L'Âme à Vendre

**« Si le service est gratuit, c'est vous le produit » - Richard Serra**

De plus en plus, notre déconnexion de nous-mêmes permet au monde de nous pousser vers toujours plus d'actions et de consommation inutiles. Le marketing, la publicité et le discours déterminent nos actions et préférences, nos goûts et dégoûts, et nos habitudes de consommation.

Dès la naissance, nous sommes entraînés dans ce cycle de violence que nous ne reconnaissons souvent même pas en nous-mêmes. Nous avons simplement l'impression que nous essayons seulement de mieux comprendre nous-mêmes et notre place dans le monde.

La vie moderne est le reflet de cette culture, poussée par le besoin de convaincre les gens de consommer des choses dont ils n'ont pas besoin. Stimuler le désir, créer de nouveaux produits et des sentiments chez chaque personne afin qu'elle puisse être satisfaite un moment par une acquisition.

Le marketing, la publicité et le spin doctor( façonneur d'image gouvernemental) sont des industries en plein essor dans l'économie car ils fonctionnent. Une étude récente a révélé qu'une personne moyenne vivant dans une grande ville peut être confrontée à plus de 5000 publicités en une seule journée ! Cela fonctionne car cela joue avec une partie de notre psychologie dont nous ne sommes pas toujours conscients, notre subconscient mental. Le subconscient réagit et nous encourage à nous comporter de manière particulière, ce qui, finalement, encourage nos comportements dans des directions particulières et aide l'économie à croître.

Ce sont des professions basées sur des sciences qui analysent nos réponses à divers stimuli sensoriels et les attaquent de manière agressive.

Les sens sont notre premier instinct pour comprendre la réalité et sont des outils extrêmement puissants et magnifiques. Mais nous avons appris à jouer avec cette partie de l'expérience consciente humaine. Nous n'apprenons pas le subconscient mental à l'école. Mais nos sociétés et nos économies sont stimulées par la manipulation des sens.

Bien qu'il soit important de comprendre comment la société convainc les gens d'acheter continuellement des choses dont ils n'ont pas besoin, comprendre comment cela fonctionne en nous est la partie la plus essentielle. Tout le monde sait que le marketing, la publicité et le spin doctor fonctionnent. Mais personne ne croit que cela leur arrive ! Même si clairement un grand pourcentage d'entre nous est piégé dans notre connaissance consciente, inconscient de la manipulation de notre subconscient.

***"Nous vivons dans une société dont la politique entière est d'exciter chaque nerf du corps humain et de le maintenir à un niveau maximal de tension artificielle, de tendre chaque désir humain au maximum et de créer autant de nouveaux désirs et de passions synthétiques que possible, afin de les satisfaire avec les produits de nos usines et de nos presses d'imprimerie et de nos studios de cinéma et tout le reste." - Thomas Merton, The Pocket Thomas Merton, pg 22, New Seeds Pocket Classics, 1995***

Nos sens sont un moyen viscéral de se sentir vivant. Une manière tangible de se rapporter au monde matériel. Mais entre nos principales expériences sensorielles, il y a de longues périodes d'expériences sensorielles plus subtiles et même d'activités conscientes normales qui ne sont pas perçues comme étant très importantes.

En fait, la plupart de nos comportements sur la planète sont en fait instinctifs et intuitifs. Si nous étions uniquement des êtres rationnels vivant seulement avec notre intelligence intellectuelle, nous mettrions une éternité à prendre des décisions, perdus, considérant chaque résultat possible de chaque décision que nous prendrions. En réalité, nos décisions sont souvent instinctives, intuitives et émotionnelles.

En observant de plus près, lorsque nous sommes capables de nous accorder sur ce qui se passe à chaque moment, il y a un mélange riche de sensations et d'expériences, d'interrelations exquises nous reliant à une relation plus profonde avec le monde. Nous respirons et notre cœur bat à chaque instant presque sans aucune conscience. Pourtant, c'est pour ces choses que nous sommes vivants ! Sans effort conscient, comme les arbres, nous grandissons de la graine à la maturité, avant de vieillir et de nous effondrer pour retourner à la poussière. Il en va de même en profond sommeil, lorsque notre conscience quitte notre conscience mais que notre corps continue de guérir, de grandir et d'être.

Ces dernières années, nos opportunités de stimuler nos sens arrivent beaucoup plus fréquemment. Avec la quantité de stimulation qui nous entoure, il est difficile de créer suffisamment d'espace ou de temps pour voir nos décisions pour ce qu'elles sont. Il n'y a pas de temps pour remarquer même qu'autre chose existe !

Nous pouvons finir par juger notre vie uniquement par le nombre d'expériences sensorielles que nous avons et par les informations que nous recueillons.

Dans les années 1950, le scientifique du comportement BF Skinner a démontré que le renforcement ou la punition constants peuvent façonner et maintenir les comportements. Ses études ont montré que les rats dans certaines conditions étaient "heureux" de subir une punition s'il y avait la promesse d'une récompense à la fin. Une fois que la récompense était devenue une partie du conditionnement du rat, il subissait une punition croissante pour recevoir la récompense.

Des études telles que celles-ci ont été mises en œuvre à l'échelle de la société pour continuer à

faire venir les récompenses, au détriment de notre santé mentale et physique. C'est la même idée que les Romains appliquaient dans l'antiquité avec "du pain et des jeux". Gardez les gens divertis et leurs estomacs pleins et ils ne se plaindront pas. Ils sont accros à la stimulation.

Ce monde devient de plus en plus confus, anxieux et épuisant parce que nous sommes poussés d'un côté à l'autre par notre subconscient pour consommer des choses dont nous n'avons par ailleurs pas besoin. Pour être quelque chose que nous ne sommes pas.

**« Combien de chemins un homme doit-il parcourir, avant que vous ne l'appeliez un homme ? » - Bob Dylan**

Il est facile d'établir des parallèles avec le monde moderne d'Internet. Pour une génération de fouineurs d'écran de fin de soirée, l'objectif final est évident et les statistiques s'accumulent. À cette époque, nous assistons à une forte augmentation des problèmes de santé mentale parmi les jeunes générations élevées qui ne connaissent la vie qu'avec Internet, bien que les générations plus âgées ne soient pas immunisées non plus. Les enfants n'ont plus le temps d'être inutiles, d'attraper des papillons et d'être des explorateurs innocents des merveilles du monde. Ils sont rapidement orientés vers l'éducation, la nomination, l'étiquetage et la quantification du monde qui les entoure. La vie devient de plus en plus une analyse et moins un mystère. Pourtant, c'est dans le mystère que notre être devient une idée plus convaincante et que la célébration de la vie commence à être ancrée dans notre essence non violente.



## ***La Paix de Lanza Del Vasto***

En 1937, le philosophe et artiste italien Lanza Del Vasto passa plusieurs mois en compagnie de Gandhi en Inde, étudiant la non-violence comme mode de vie. Son expérience toucha et inspira sa quête de sens. Gandhi remarqua que ce talentueux Italien était profondément animé par la même recherche de paix que lui-même. En le nommant Shantidas, "Serviteur de la Paix", Gandhi reconnut en Del Vasto un chercheur intemporel de Vérité.

***"La véracité est la première des vertus, sans laquelle les autres n'ont pas de substance."  
- Lanza del Vasto, Le Pèlerinage Aux Sources, pg.107, Rocher, 1993***

Del Vasto ne rêvait pas seulement de créer un monde meilleur, mais, tel l'idéaliste pratique qu'était son maître, il croyait que c'était possible. Un monde non dirigé par la peur et la haine, mais par l'amour, la compassion et la justice. Non pas par la domination et la cupidité, mais par la justice et la durabilité. Non pas en imaginant qui nous étions, mais en étant notre vrai moi.

En étudiant et vivant la non-violence telle que Gandhi l'enseignait, Del Vasto acquiert une profonde conviction en la valeur éternelle des méthodes non violentes pour créer la paix et élever l'expérience humaine à son plus haut potentiel.

***«La non-violence est la recherche du «Royaume des cieux». » - Lanza Del Vasto, Pages d'Enseignement, pg.13, Rocher, 1993***

Dans la non-violence, il vit les réponses aux questions qui le tourmentaient. Son éducation religieuse n'avait pas apporté de réponse à sa quête de paix. Mais après avoir rencontré Gandhi, il commença à comprendre l'universalité de la non-violence et le potentiel, lorsqu'elle est mise en pratique, de créer une nouvelle façon pour les êtres humains de vivre pacifiquement ensemble.

***« Ce que chez elle, comme chez les politiciens, les philosophes, les sociologues, les socialistes je cherche en vain, c'est une doctrine de la Paix Juste, d'une paix sans contradiction interne et ne portant pas le germe de sa propre destruction, d'une paix qui n'engendre pas tout naturellement la guerre! » - Lanza Del Vasto, L'Arche Avait Pour Une Voilure Une Vigne, pg.12, Denoël, 1978***

Dans les années tumultueuses de la fin des années 1930, parmi les bouleversements sociaux de la Grande Dépression et de la montée du nazisme, Del Vasto se plongea dans sa quête de sens et de dessein. Il voulait comprendre comment l'humanité pouvait se libérer de la spirale descendante incessante vers sa propre destruction. Il voulait savoir pourquoi le système diminuait constamment l'individu dans la misère et la servitude envers les autres, les forçant constamment à exiger un changement par la révolution, créant inévitablement des conflits et la

guerre.

Profondément troublé par tant de souffrances et d'injustices, il se demandait : "Pourquoi n'est-il pas possible de vivre pacifiquement ensemble dans le monde ?"

En 1948, la même année où son maître fut assassiné, Del Vasto entreprit de tenter d'établir une communauté gandhienne en Occident, pour ouvrir la sagesse intemporelle de l'orient aux cultures progressistes de l'occident.

***"La non-violence n'est pas une tactique ni une technique, mais c'est une foi, une vertu, une discipline spirituelle." - Lanza del Vasto, Pages d'Enseignement, pg12, Rocher, 1993***

En orientant chaque activité vers la simplicité et la lenteur, vers une interaction exigeante, une responsabilité et une interdépendance positives, Del Vasto voulait transformer la vie en une méditation constante. En faisant ainsi, nous construisons non seulement notre propre respect de soi et le respect des autres, mais nous pouvons trouver notre place dans le monde, en tant que serviteurs, plutôt que maîtres de notre foyer naturel.

***"Un des avantages les moins appréciés, mais sans doute des plus précieux, de la méthode non-violente, c'est la lenteur. Gandhi se garde d'en parler à ses partisans qui ne l'écouteraient pas et se montrent pressés." - Lanza Del Vasto, Le Pèlerinage aux Sources, pg 110, Rocher, 1993***

Pour ses efforts visionnaires, le Pape actuel, François, l'a nommé aux côtés de Martin Luther King comme un "Artisan de la Paix", un spécialiste dans la discipline de vivre en paix avec les autres.

# Une Nouvelle Communauté

***"On nous accuse d'aller contre les temps; nous le faisons délibérément et de toutes nos forces." Lanza del Vasto, L'Arche Avait Pour Voilure Une Vigne, pg 83, Editions du Denoël, 1978***

Lanza a réalisé que les problèmes de la société étaient ancrés dans les âmes des gens qui étaient façonnés dès leur plus jeune âge pour s'adapter au modèle économique et social du monde. Ils étaient poussés hors de leur connexion naturelle et de leur sens naturel de la justice et de la paix.

Il s'est donc engagé à recommencer, à créer une nouvelle communauté pour les personnes recherchant un mode de vie non violent. Bien que la communauté soit ouverte à toutes les religions (considérant la non-violence comme la base intentionnelle de chacune), l'histoire biblique de Noé a inspiré le nom qu'il a donné à sa communauté gandhienne - « L'Arche ». Dès le départ, il était censé être un lieu de refuge et de ressource pour toute l'humanité.

Bien qu'il se rendît compte que la vie en communauté n'était pas pour tout le monde, les règles et la structure donnaient aux gens quelques outils qu'ils pouvaient appliquer dans leur vie quotidienne dans le monde moderne.

L'Arche était une expérience holistique de vie communautaire, conçue pour développer une société pacifique grâce aux pratiques de la non-violence. Chaque aspect de la vie dans l'Arche était guidé par sa recherche de création d'une société pacifique, imprégnée d'un sentiment d'équité et de vérité, en mettant l'accent sur le respect de chaque être humain, sur le fait de mettre le corps humain au travail actif, de réaliser la joie de l'expression artistique et la paix de la recherche spirituelle en nous-mêmes. Chaque aspect éveillerait la beauté et la puissance de la non-violence qui existe en chacun.

La non-violence était inculquée dans la façon de partager et de diviser le travail et les responsabilités. Comment partager les bénéfices et les avantages de la communauté. Comment vivre en paix avec le monde naturel et comment résoudre les conflits. Cela a façonné l'attitude envers les personnes aux valeurs et cultures différentes et la manière dont nous devrions réagir à la violence du monde extérieur.

En suivant le chemin de la non-violence, les communautés cherchaient une compréhension plus profonde du véritable potentiel et de la nature spirituelle de l'humanité. Elles cherchaient le meilleur de l'humanité. Elles étaient un refuge pour les personnes qui réalisaient qu'il y a plus dans la vie que simplement le « monde matériel ». Un endroit pour les chercheurs de l'esprit et de ses vérités essentielles.

En encourageant les gens à être responsables de ce qu'ils créent et consomment, de la manière dont ils se rapportent aux autres et à eux-mêmes, ces communautés répondaient à

toutes les principales crises du jour, sociales, économiques, spirituelles et gouvernementales, la plupart d'entre elles continuant malheureusement aujourd'hui.

Aussi indépendante et durable qu'il voulait que sa nouvelle communauté soit, et aussi accueillante et puissante qu'il croyait que la non-violence était, Del Vasto savait que se désengager totalement de la société ne serait jamais un processus parfait ou fluide.

Il savait lui-même qu'il bénéficiait de la société moderne tout en réalisant que la direction de la vie moderne ne produirait jamais la paix qu'il recherchait.

Mais il a réalisé que pour changer la direction de la société, il aurait besoin de créer un lieu où les gens pourraient pratiquer la paix, où ils pourraient apprendre à être les personnes les plus pacifiques possible. Avec cette solide base dans la vie non violente, les résidents seraient habilités à partager leur paix avec le monde entier, lorsqu'ils seraient appelés à répondre aux injustices du monde.

Il a établi des vœux et des règles sur la manière dont les nouveaux membres devraient être et agir, donnant forme à ses idées. Il a trouvé un équilibre entre la vie monastique et la vie agricole, acceptant les familles, les couples et les individus, les femmes et les hommes de toutes cultures et traditions.

Après de nombreux faux départs et efforts avortés, une communauté a été fondée à La Borie Noble, 500 hectares de forêts, de rivières et de terres agricoles en France. Plusieurs autres communautés ont rapidement suivi en France et dans toute l'Europe. C'était le début des années 1960 et le changement social suscitait un intérêt pour de nouvelles façons de vivre et de se connecter les uns aux autres et à la nature. Moins d'une génération après la fin de la Seconde Guerre mondiale, la menace de la bombe nucléaire et les cercles destructeurs de violence et de guerre continuaient de s'accroître et une reconnaissance/prise de conscience émergeait qu'une nouvelle façon pour l'humanité de se rapporter les uns aux autres était nécessaire.

### ***Le Travail Manuel au Service des Autres***

***"Ahimsa (du) sanskrit signifiant non-violence, signifie que les gens devraient être formés de manière à ce que l'utilisation complète du corps humain puisse être atteinte."***

***Swami Bradpuhaba***

Il était central pour la révolution de Gandhi que les gens devaient être employés à quelque chose de physique. Le travail était essentiel pour la vie de chacun. Non seulement c'était pratique, mais c'était aussi un moyen de donner aux gens une dignité simple, afin qu'ils puissent participer et se sentir respectés pour leur rôle dans la vie de la communauté. Pas dans les mondes abstraits et virtuels que nous avons maintenant, mais en façonnant l'environnement physique au bénéfice de la communauté. C'était un moyen par lequel ils pouvaient prendre des

mesures pour prendre le contrôle de leur vie et cesser de dépendre des autres ou d'être soumis à un patron.

***"A dire vrai, l'homme a besoin du travail plus encore que du salaire." - Lanza del Vasto, Le Pèlerinage Aux Sources, pg 94, Rocher, 1993***

Les membres des communautés étaient encouragés à travailler de leurs mains, à engager leur corps physique, à avoir un contact direct avec le monde matériel. Grâce au travail pratique et agricole, aux poursuites spirituelles et artistiques et à une communication respectueuse, chaque personne pouvait développer les compétences nécessaires pour gouverner sa vie, contrecarrant les exigences violentes d'une société qui demande uniquement de consommer.

***"Oublier comment creuser la terre et soigner le sol, c'est s'oublier soi-même." - Gandhi***

La connexion entre le monde physique externe et interne en travaillant de ses mains était un moyen de construire une unité avec le moment présent, un moyen de se connaître soi-même d'une manière plus profonde. C'était un moyen de connecter sa physicalité unique et de l'exprimer dans son travail.

C'était aussi un moyen d'améliorer la concentration et de ralentir. L'accent était mis non pas sur ce qui était fait, mais sur la manière dont il était fait. Le travail mettait l'accent sur la qualité plutôt que sur la quantité. L'artisan pouvait s'exprimer dans chaque emploi et travail, du nettoyage à la peinture de la toile la plus fine. Ce n'était pas réservé uniquement à ce que l'on considère comme les "arts créatifs".

Travailler dans une communauté présuppose que les gens sacrifieront une partie de leur temps pour aider à construire une vie pour les gens autour d'eux. Travailler pour le bénéfice des autres, au service de leurs besoins, est un acte de sacrifice et un don de générosité pour construire un monde meilleur pour tous. Toutes les communautés prospèrent grâce à ce que les gens font ensemble.

Une communauté basée uniquement sur ce que nous voulons pour nous-mêmes ne construit pas une base de respect mutuel, car nous sommes tous éloignés par notre sens croissant de la séparation. ?

La vie en communauté de l'Arche était basée sur ce que les gens font pour les autres, pour le bien commun, une qualité que beaucoup estiment être de plus en plus absente aujourd'hui.

***"Le meilleur moyen de se retrouver est de se perdre dans le service des autres." - Gandhi***

***"Car toute la loi est accomplie en observant ce seul commandement. Aime ton prochain comme toi-même" - La Bible***

## ***Une Économie Non Violente***

***"Ils disent que ceux qui ne sont pas heureux avec peu ne seront jamais heureux avec beaucoup" - Épictète***

Comme tous les domaines d'une communauté non violente, l'économie non violente était basée moins sur l'acquisition d'argent que sur la création de justice et de paix entre ses membres. Les responsabilités et les droits dans le fonctionnement de l'économie communautaire sont partagés, du plus basique au plus influent.

L'économie non violente proposée par Del Vasto était basée sur le respect de chaque personne, reconnaissant leur humanité avant leurs talents. Reconnaisant leur besoin de contribuer là où ils se sentent le mieux à contribuer, leur présence, leurs compétences et leurs capacités, peu importe combien d'argent ils pourraient apporter individuellement. Tout en étant prêts à mettre leur travail et leurs efforts physiques dans les activités mutuelles sur lesquelles la communauté compte.

Une économie non violente rejette la croissance et le progrès sans fin exigés par la société moderne.

Del Vasto a établi les règles comme suit -

***"Que nous prenions de la terre notre nourriture par le travail de nos mains, en évitant autant que possible l'utilisation de machines ou d'argent.***

***Que nous réduisions nos désirs et nos besoins à l'extrême, pour nous libérer du travail excessif.***

***Que nous vendions l'excédent que nous produisons pour nous-mêmes, mais que nous n'achetions jamais ni ne vendions pour en tirer profit et que nous apprécions seulement l'échange.***

***Que nous mettions nos ressources en usage commun dans la communauté si nous en avons qui peuvent servir la communauté et que nous abandonnions le reste. Mais que nos communautés restent pauvres et n'accumulent pas de ressources au-delà des provisions pour l'année.***

***Que nous observions la règle d'or de ne payer personne et de ne pas être payés par qui que ce soit.***

***Que nous n'exploitions personne, même s'ils le demandent, et que nous ne nous rendions pas complices de quelqu'un qui tire profit de notre travail, même si cela nous convient. Parce que autant que nous sommes au service, nous refusons d'être esclaves.***

***Que en dehors de nous-mêmes, nous n'exploitions rien, ni les scarabées, ni les plantes***

***ni la terre. Nous cultivons, nous laissons vivre, nous laissons les choses mourir d'elles-mêmes, nous les faisons vivre, car au final, nous traitons les hommes de la même manière que nous traitons la nature.***

***Dans la pratique de nos professions, nous nous préoccupons moins de la quantité du produit que de la qualité, moins du produit que du travailleur.***

***Que nous participions tous, les chefs d'abord, aux tâches les plus basses et les plus difficiles, afin de ne pas rabaisser ou écraser qui que ce soit.***

***Que tout notre travail artisanal à notre place soit connu et pratiqué depuis le début, depuis les matières premières jusqu'à la dernière décoration. Parce que c'est en faisant les choses que les hommes se font.***

***Tous les artisans recherchent le rythme et le sentiment de leurs professions et en faisant cela, redécouvrent les secrets perdus dans les ruines des corporations." - Lanza Del Vasto, L'Arche Avait Pour Voilure Une Vigne, pg 189-190, Denoël, 1978***

De cette manière, l'économie non violente était orientée vers la non-utilisation de l'argent.

L'argent est l'un des sujets les plus controversés et personne n'a la même opinion sur la quantité qui pourrait suffire. Chacun apporte son éducation, sa culture et ses attentes uniques. Il y a des différences universelles entre les gens pour savoir combien suffit. La frustration que cela crée est énorme car les gens qui ont besoin de plus exigent plus d'efforts de la part de ceux qui ont besoin de moins. Et les gens qui ont besoin de moins sont frustrés par ceux qui demandent toujours plus. Lanza a réalisé que le seul objectif commun à travers lequel les gens peuvent être unifiés est l'objectif d'une économie zéro, essayant de travailler avec le moins d'économie possible.

***"L'amour de l'argent est la racine de tous les maux" - La Bible***

Dans une économie axée sur le zéro, il y avait moins de désir, moins de cupidité, moins d'opportunités et de raisons pour les gens de se battre pour le privilège et le pouvoir, réduisant les conflits et favorisant la non-violence. Il n'est clairement pas possible d'atteindre une économie totalement nulle, mais Lanza Del Vasto a réalisé que c'était la meilleure façon d'orienter la vie communautaire non violente. Une économie zéro, comme la non-violence, est un idéal absolu, vers lequel les gens peuvent aspirer mais pas atteindre. La perfection n'est pas un accomplissement mais un objectif. Mais en visant les plus hautes vertus, dans ce cas la paix par la non-violence, les gens visent la plus haute expérience humaine.

## ***Résolution des Conflits***

Le conflit est inévitable dans les relations humaines. Mais il est aggravé par des êtres humains pris au dépourvu de qui ils sont et de ce qui les anime.

La violence a besoin d'un ennemi, d'où elle puise son carburant. La colère et la haine se nourrissent de la colère et de la haine. Lorsqu'il n'y a ni colère ni haine en retour de la part de l'ennemi perçu, l'agresseur est immédiatement stoppé. Lorsque nous pouvons confronter la violence avec patience, avec paix, alors l'agresseur est privé de tout pouvoir, il n'a nulle part où aller. Il ne sait pas qui il attaque.

Après un certain temps, l'agresseur est contraint soit d'essayer d'écraser encore plus l'ennemi perçu afin de provoquer une réponse agressive qui justifie sa propre colère, soit il est contraint de confronter la violence en lui-même. C'est ainsi que nous atteignons la conscience de celui qui exerce la violence. C'est à travers cela que l'amour triomphe de la haine, que la non-violence devient "l'arme des forts", comme l'a enseigné Gandhi.

En créant les conditions qui encouragent la prise de conscience de soi, la communication, la patience et la compassion, en évitant les relations de domination et de servitude, les environnements potentiels dans lesquels de nombreux conflits surviennent étaient minimisés.

***"D'abord, ils vous ignorent, puis ils se moquent de vous, ensuite ils vous combattent, puis vous gagnez." - Gandhi (paraphrase de Nicholas Klein)***



# ***Soyez le Changement, Pas le Processus de Changement***

***«On ne comprendra rien à la politique de Gandhi si l'on ignore que le but de sa politique n'est pas une victoire politique mais spirituelle.» - Lanza del Vasto, Le Pèlerinage Aux Sources, pg 100, Editions du Rocher, 1993***

Au cœur de sa nouvelle vision de la communauté se trouvait un engagement profond à élever l'esprit humain dans l'unité pacifique. Non pas pour créer une nouvelle religion, mais un nouveau peuple, non pas pour reculer du monde mais avancer pleinement en lui, dans notre pleine humanité.

En découvrant notre propre humanité, Lanza croyait que nous pouvions mieux sympathiser avec l'humanité des autres. Ce qui est essentiellement vrai pour un être humain l'est essentiellement pour un autre. Les décisions sont mieux prises lorsque nous comprenons leurs besoins. Nous revenons à la seule chose que nous partageons avec les autres. Notre humanité.

Del Vasto l'appelait « Le Retour à Soi ». Tous ses enseignements reposent sur ce premier principe simple de la vie non violente.

***« La connaissance de soi apporte la connaissance de Dieu. Si je me connaissais, je te connaîtrais aussi » - Lanza Del Vasto, L'Arche Avait Pour Voilure Une Vigne, pg 231, Denoël, 1978***

Del Vasto comprenait que toute violence était le résultat de l'incapacité à comprendre la condition humaine.

***« Si la Non-Violence est la solution des conflits, les conflits ne commencent pas avec les conflits sociaux, avec les guerres mondiales... Elle consiste d'abord à être vigilant avec nos proches... Le commencement de tout est dans la pensée. Le commencement de la pensée c'est le regard. Vous savez comment débute notre méthode. Le retournement de regard sur soi. » - Lanza Del Vasto, Pages d'Enseignement, pg.37-38, Rocher, 1993***

Réduire autant que possible la violence repose sur la création d'un environnement et d'une culture qui créent autant de paix que possible chez chaque personne. Cela ne signifie pas que les gens deviennent pacifiques mais qu'ils deviennent *les plus pacifiques possible*. De cette manière, la discipline spirituelle ne consiste pas à devenir une personne parfaite mais à reconnaître à quel point nous sommes vraiment imparfaits. C'est en réalisant à quel point il est difficile de changer nos habitudes et nos routines que nous sommes humiliés par nos faiblesses et forcés de devenir moins jugeants envers les autres.

**« Qui n'a pas la paix en soi ne peut pas l'établir autour de soi. » - Lanza Del Vasto, Pages d'Enseignement, pg22, Rocher, 1993**

De cette manière, la non-violence n'est pas quelque chose que nous faisons, mais quelque chose que nous sommes.

**« A l'Arche, (nous sommes).. plus engagée dans la préparation spirituelle et dans un enseignement complet que dans une action publique particulière. Nos interventions n'ont jamais été que des témoignages et des signes, non des œuvres poussées jusqu'au succès. La préparation spirituelle n'est pas regardée chez nous comme un moyen, mais comme plus importante que toute manifestation ou victoire extérieure. La préparation spirituelle n'est pas regardée chez nous comme un moyen, mais comme plus importante que toute manifestation ou victoire extérieure. C'est que pour faire, il faut d'abord être, et c'est à quoi nous nous sommes efforcés.- Lanza del Vasto, Les Quatre Fleaux, pg353, Denoel, 1959**

Encore et encore, il répète le même processus...

**« La préparation régulière à la non-violence est l'initiation à la vie intérieure. » - Lanza Del Vasto, Technique de la Nonviolence, pg.41, Denoël, 1971**

Nous sommes dans le mouvement éternel de l'univers. Il ne change jamais. Être est le seul vrai lien que nous avons entre notre vérité intérieure et notre réalité extérieure. Nous ne sommes que nous-mêmes, des êtres humains, dans le moment présent. Le sentiment d'être est dans ce moment. C'est toujours et seulement notre véritable expérience de la vie, le sentiment d'être vivant. C'est le seul moment où nous pouvons retourner à nous-mêmes.

**"J'ai tellement à faire aujourd'hui que j'ai besoin de méditer pendant deux heures au lieu d'une." - Gandhi (paraphrase d'une tradition Zen)**

Lanza Del Vasto croyait que le pouvoir de la non-violence est la capacité à être entièrement dans le moment présent, à travers lequel nous pouvons apporter une lumière dans nos coins cachés, à la fois positifs et négatifs. La non-violence ne se concentre pas sur ce que vous pouvez obtenir de la vie mais plutôt sur l'apprentissage d'abord à accepter et à apprécier ce que la vie nous donne à tous, tout le temps.

**« Rien qui ne soit tout » - Lanza Del Vasto**

En unissant le rythme de notre vie physique à nos pensées, nous pouvons apprendre progressivement à mettre de côté tout ce qui nous sépare du mouvement de l'univers. En particulier, le mouvement de l'univers en nous. Tout ce qui nous sépare de donner attention au présent/maintenant.

Ce que Del Vasto proposait était une communauté holistique transformant toute la vie en une

célébration de l'humanité en tant qu'entité vivante connectée à l'univers.

**« Ne rien faire par le Faire. Faites tout par l'Être » - Lao Tzu**

La méditation peut être pratiquée à travers des pratiques religieuses et spirituelles ainsi qu'en travaillant la terre ou avec des animaux, à travers des poursuites artistiques ou simplement en pratiquant la non-violence dans les interactions avec les autres. Mais la méditation est plus que simplement la présence. La méditation est un moyen d'arrêter l'esprit, d'être déconnecté du besoin d'être ou de faire quelque chose. La méditation crée le silence, l'espace dans lequel nous pouvons approcher la voix de notre réalité intérieure.

**« Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde »** comme l'a dit Gandhi. Non pas, « **Soyez le processus pour le changement** ». Soyez le changement. Que voulons-nous vraiment voir dans le monde ? Voulons-nous la paix ? Alors nous devons essayer d'être un peuple de paix, un peuple pratiquant la paix, maintenant.

Vous ne pouvez jamais changer que le moment présent. La projection de ce qui pourrait être meilleur à l'avenir, d'idées sur ce qui devrait et pourrait être, est la façon de penser que nous devons changer. C'est dans la projection que souvent nous commençons à interférer avec la voie de la nature.

**« Action ou contemplation? Termes d'un débat ancien sur lequel on discute beaucoup, et tandis qu'on discute, on n'agit pas, ni ne contemple.....Si on nous demande pour laquelle nous optons, nous répondons: 'pour le deux' » - Lanza Del Vasto, L'Arche Avait Pour Voilure Une Vigne, pg 95, Denoël, 1978**

# ***La Vie Simple de la Vie Non Violente***

***«Le souffle est rythmé par nature, une telle vérité pénètre même dans les profondeurs de la vie organique. » - Lanza Del Vasto, Approche de la Vie Intérieure, Denoël, 1962***

En tournant notre attention vers l'intérieur, vivre et apprécier la vie simple devient beaucoup plus facile. Lorsque nous ralentissons et observons notre vie telle que nous la vivons, nous sommes de plus en plus confrontés au fonctionnement miraculeux de la force de vie en nous et à cette 'force' opérant dans la nature et à travers toute l'existence.

***« Le mouvement de l'univers vous révèle. » - St Grégoire de Nazianze***

En réalité, nous faisons toujours quelque chose. Être est une action constante et présente qui peut révéler les profondeurs et la beauté de l'expérience humaine.

***« Vous n'êtes pas une goutte dans l'océan. Vous êtes l'océan dans une goutte. » - Rumi***

Plus nous devenons patients, plus nous nous rapprochons du vrai rythme de la vie, agissant dans et à travers notre propre nature, Humanité-Nature, de la même manière. Nous devenons plus ouverts à être guidés dans nos mouvements dans chaque activité accomplie. Les mêmes mouvements qui ont créé les relations interdépendantes et la puissance exquise que l'on trouve dans la nature.

***« Ne vous inquiétez pas de ce que vous mangerez. La vie est plus que la nourriture. Le corps est plus que le vêtement. Considérez les oiseaux. Ils ne sèment ni ne moissonnent, et pourtant Dieu les nourrit. Combien plus valez-vous que les oiseaux ? » - La Bible***

Lanza Del Vasto voulait que La Borie soit un foyer spirituel pour les croyants et les chercheurs de toutes origines. Lorsque l'Arche a été fondée, la France était un pays majoritairement catholique et une grande partie de ce que Del Vasto a écrit était dirigée vers son public. Mais la même pratique peut être trouvée dans toutes les traditions.

***« Soyez tranquilles, et sachez que je suis Dieu. » - La Bible***

***« Nous sommes vivants dans le moment présent. Le seul moment où nous sommes vivants » - Thich Nhat Hahn***

Dans toutes ces traditions, au cœur se trouve une pratique de présence silencieuse. La prière, la méditation et la contemplation sont des pierres angulaires de l'islam, de l'hindouisme, du judaïsme, du bouddhisme, du christianisme et du taoïsme. Ce sont les mêmes principes qui guident l'approche de Del Vasto de vivre la non-violence.

Del Vasto avait appris la méditation et le yoga lors de son séjour en Inde mais encourageait vivement ses disciples à suivre leurs propres traditions, sachant qu'il serait plus facile pour eux d'atteindre les vérités plus profondes dans les profondeurs de chaque tradition, plutôt que d'apprendre une toute nouvelle tradition.

**« Et il est meilleur pour toi que tu t'appliques à ces textes-là, dans lesquels tu as été élevé depuis l'enfance; tu as plus de chance de les pénétrer. » - Lanza Del Vasto, L'Arche Avait Pour Voilure Une Vigne, pg.231, Denoël, 1978**

Le pouvoir de revenir à nos racines non violentes, au centre de notre être, fermé à l'extérieur, est d'ouvrir à la source de la vie en chacun de nous. Nous devenons une célébration de la création éternelle émanant de chaque instant.

**« Dieu nous communique de bien des manières... Mais le silence est son premier langage » - Thomas Keating**

La transformation qui se produit dans la vie non violente est que dès que vous commencez à grandir dans cette réalisation, vous avez moins besoin du monde matériel pour être heureux. Les choses simples acquièrent une sacralité.

**« La nature nous peint chaque jour des tableaux d'une beauté infinie, pourvu que nous ayons des yeux pour les voir » - John Ruskin**

Malheureusement, la vie simple n'est pas la vie facile. La vie facile est l'acceptation de la technologie qui rend tout plus rapide et « pratique ». La vie simple est lente, physique et inconfortable. Mais le résultat à long terme est l'inverse sur l'être humain qui la vit. La vie facile nous rend stressés, fatigués et notre monde épuisé et appauvri. Alors que la vie simple apporte clarté et sagesse, force et connexion.

L'essence de la vie simple est la connaissance de soi. C'est le pouvoir de la patience. C'est le pouvoir de la paix. C'est la source de la vie non violente. Ou comme l'exprime la devise de l'Arche, c'est « La joie et la force de la paix ».

**« Il n'y a pas de chemin vers la Paix. La Paix est le chemin. » - AJ Muste**

# ***Comment la non-violence vivante répond aux problèmes du monde***

S'il était possible de résoudre les problèmes du monde moderne grâce au modèle capitaliste technologiquement dominant employé ces derniers siècles, cela serait évident pour tout le monde à présent. Sans surprise cependant, encourager des désirs sans fin basés sur l'exploitation de la terre et des autres ne crée pas la paix humaine.

La vie non violente, l'apprentissage de comment faire émerger notre essence non violente, offre une approche holistique qui aborde tous les défis de notre époque. En ne faisant rien d'autre que de se concentrer sur l'être et en laissant nos actions découler de notre essence, nous pouvons accéder au pouvoir de la non-violence qui peut répondre à toutes les grandes questions auxquelles notre monde est confronté.

Apprendre à être plus patient et à mieux écouter sont des qualités universelles dont chaque action et interaction que nous avons avec le monde peut bénéficier.

## ***Protection de l'environnement et durabilité***

La vie simple est la pratique d'une vie non violente. Elle met fortement l'accent sur la vie en harmonie avec le monde naturel et sur une consommation réduite grâce à un mode de vie durable pour minimiser l'impact environnemental. Vivre de manière non violente signifie trouver et accepter les limites de ce que le monde naturel est prêt à nous offrir, autant que possible. Un monde naturel sain n'a pas besoin d'aide pour produire tout ce que nous achetons actuellement dans les supermarchés. En étant simplement plus souvent avec la nature, et en essayant de plus en plus de vivre de ce qu'elle nous donne autour de nous, nous faisons tout pour rétablir les déséquilibres produits par le monde industriel moderne. Nous pouvons laisser la nature faire ce qu'elle a fait depuis le début des temps, nous nourrir de ce qui est essentiel à notre survie.

Inévitablement, cela réduira les variétés d'aliments que nous consommons actuellement venant du monde entier. Mais en même temps, en vivant de ce que nous produisons et collectons de nos mains, nous pouvons réduire l'impact sur le monde et nous assurer qu'il soit également préservé pour les générations futures.

Vivre simplement signifie que nous ne gaspillons pas autant et que nous recyclons ce que nous ne mangeons pas. Il y a peu de gaspillage car ce qui n'est pas consommé de notre propre production est retourné à la terre sous forme de compost pour la prochaine récolte. En conservant et en séchant nos excédents, nous nous préparons au mieux aux difficultés et aux conditions changeantes.

En mangeant selon les saisons, nous adoptons toujours un mode de vie durable. Nous pouvons

éviter les aliments emballés, manipulés sur le plan nutritionnel. Nous pouvons éviter les aliments pas complètement mûrs avant d'être cueillis. Nous pouvons manger frais, bio et de saison. Une valeur nutritionnelle plus élevée signifie à son tour que nous pouvons plus facilement satisfaire les besoins corporels, réduisant ainsi notre besoin de consommer des quantités excessives de produits fatigués et longtemps transportés. Nous pouvons également réduire le besoin de toute l'infrastructure de voyage dommageable qui engloutit et détruit nos écosystèmes.

***Lorsque nous endommageons quelque chose fait par l'homme, nous appelons cela du vandalisme. Lorsque nous endommageons quelque chose fait par Dieu, nous appelons cela du progrès." - Ed Begley Jr.***

### ***Encouragement des solutions pacifiques aux défis géopolitiques***

En incorporant le silence et la réflexion dans nos vies, nous pouvons être plus conscients de la manière dont nous répondons aux efforts pour manipuler notre subconscient. Cela s'étend aux niveaux de la politique internationale où les agendas nationaux sont soutenus par des 'spin doctors' qui nourrissent le public avec des idées sur qui ils sont et comment ils devraient se comporter.

***"Je crois de tout mon cœur que le système actuel des nations souveraines ne peut conduire qu'à la barbarie, à l'inhumanité et à la guerre." Albert Einstein, Einstein on Peace, pg***

En accédant au pouvoir de la non-violence, en augmentant notre conscience de qui nous sommes et de comment nous sommes et en reconnaissant que nos propres peurs, besoins et désirs sont souvent à l'origine de nos problèmes, nous pouvons réduire l'agression, la mauvaise communication et les conflits.

Les rivières, les forêts, les terres agricoles, les déserts et les montagnes n'appartiennent à personne. Nous partageons ces ressources naturelles avec nos voisins. La nature n'a jamais prévu que nous, les humains, divisions le monde en ces nations égoïstes. Il nous est offert comme une planète pleine de ressources à partager.

Même lorsque presque toutes les frontières internationales ont changé au cours des 100 dernières années, nous continuons souvent à adhérer à l'idée qu'elles sont fixes. Que les personnes à l'intérieur des lignes sont comme « nous » et que ceux qui se trouvent à l'extérieur de ces frontières ne le sont pas.

À mesure que les populations augmentent et que nous continuons à soutenir et à insister pour demander de plus en plus, les relations entre les États-nations partageant les ressources naturelles sont inévitablement mises sous pression. L'égoïsme qui sous-tend les relations géopolitiques accepte cet état de fait comme nécessaire et juste.

Malheureusement, la défense de ces frontières est le plus grand moteur de l'économie

mondiale. Pour l'arrêter, nous devrions être prêts à réorienter l'économie ou à redéfinir sa valeur. La guerre est une entreprise qui encourage la séparation les uns des autres.

***'Les gens ne veulent pas la guerre. Pourquoi un pauvre type de la ferme voudrait-il risquer sa vie dans une guerre quand le mieux qu'il puisse en tirer est de revenir à sa ferme en un morceau ? Le peuple ne veut pas la guerre. Mais, après tout, ce sont les dirigeants du pays qui déterminent la politique et il est toujours facile d'entraî***

***ner le peuple, que ce soit dans une démocratie ou une dictature fasciste ou un Parlement ou une dictature communiste. Le peuple peut toujours être amené à obéir aux ordres des dirigeants. C'est facile. Tout ce que vous avez à faire, c'est leur dire qu'ils sont attaqués et dénoncer les pacifistes pour leur manque de patriotisme et pour exposer le pays au danger. Cela fonctionne de la même manière dans n'importe quel pays.'* - Hermann Goering, chef de l'armée de l'air nazie**

Nous savons maintenant que nos systèmes internationaux de commerce ne sont ni durables ni justes. Nous prenons de plus en plus conscience qu'il est nécessaire de changer nos attitudes et nos croyances établies. La trajectoire évolutive de l'homme a été de développer de plus en plus d'armes de destruction pour se protéger contre les menaces perçues d'autres humains. Logiquement, cela ne peut pas continuer. La bombe atomique a empêché une génération de se lancer dans des guerres mondiales. Mais nous devons maintenant émerger dans une nouvelle manière de nous regarder les uns les autres. Prendre soin de nos semblables devrait être notre première et plus importante responsabilité.

Comment pouvons-nous jamais travailler ensemble si nous continuons à diviser notre monde par ces frontières fluides et fréquemment changeantes ? Quel pays serait jamais le premier à renoncer à sa souveraineté ? Quel dirigeant sacrifierait sa position privilégiée ? Comment pourrions-nous abolir les pays ?

Mais peut-être même pire, en imaginant qu'il serait d'une manière ou d'une autre possible d'établir un gouvernement mondial (sous prétexte d'une autre crise peut-être ?), comment pourrait-on leur faire confiance, étant donné qu'ils sont nés du même système de domination et de pouvoir ?

Les réponses ne résident pas dans la lutte avec un système qui s'est enraciné dans la survie, qui prétend vouloir la paix mais qui a en réalité besoin de la guerre. La réponse réside dans le fait de ne pas nourrir le système, ce qui découle de notre croyance en sa nécessité. La seule réponse est de revenir autant que possible à l'autosuffisance, au localisme, à en faire moins et à revenir à nous-mêmes. En faisant moins, nous consommons moins des produits qui stimulent la production économique.

***"Une grande arme pour miner (plutôt que renverser) l'État était le refus des individus de coopérer avec lui et d'obéir à ses demandes immorales." - Tolstoï***



Vous ne pouvez pas commander une guerre ou un esclave ou déconstruire le monde naturel tout en ne faisant rien. Vous ne pouvez pas commencer une dispute ou médire de quelqu'un tout en étant assis en silence les yeux fermés.

Nous pourrions même quantifier pratiquement les avantages que la méditation pourrait avoir sur la paix mondiale. Si tout le monde ne faisait rien que de l'auto-réflexion ou de la méditation pendant deux heures sur une journée de 24 heures, la violence moyenne dans le monde serait réduite de 1/12. Si l'on tient compte des heures d'éveil dans une journée de 16 heures, 2 heures réduiraient la violence mondiale de 1/8 !

### ***Créer un sentiment de communauté***

À l'ère numérique, favoriser un sentiment de communauté n'a jamais été aussi important. Dans la réflexion sur la pratique de la non-violence, la vie communautaire encourage les gens à se soutenir mutuellement, à partager les ressources et à travailler collectivement. La vraie communauté est fondée sur la patience, l'amour, le respect, la compassion et les valeurs partagées.

Ce sentiment d'appartenance et d'interconnexion peut motiver les individus et leur donner un sentiment d'appartenance. En revenant à nous-mêmes et par conséquent en nous déplaçant moins, des relations locales plus fortes se développent, réduisant le besoin de chaînes d'approvisionnement mondiales gourmandes en ressources.

Les humains ont besoin de plus que de simples contacts électroniques/virtuels. La plupart de notre communication est non verbale, selon des études jusqu'à 93 % ! Être en présence de quelqu'un, partager l'espace physique est une partie souvent négligée de la vie communautaire. L'énergie de nos corps se transmet autour de nous et aide à créer des relations de toutes sortes. En présence physique de quelqu'un, votre énergie se mêle à la leur, même sans se toucher. Vous inspirez ce qu'ils expirent et vice versa, la force vitale qui nous garde en vie et unis.

Des techniques de respiration partagée entre les gens existent dans plusieurs cultures anciennes, de la salutation en se touchant les narines au partage d'appareils à fumer en passant par les baisers et les câlins platoniques. Des études montrent que les battements de cœur se régulent en fonction de la présence des autres. Ce sont des éléments essentiels pour créer des relations communautaires basées sur l'unité, l'amour et la compréhension entre les humains.

### ***Éducation et Plaidoyer***

En revenant à nous-mêmes et en apprenant à nous concentrer plus étroitement sur chaque activité, l'éducation de chaque sujet qui entre dans la conscience présente est portée à un niveau profond.

Pour Lanza Del Vasto, chaque activité devrait être effectuée du premier au dernier pas, avec l'intention, ***'non pas seulement de faire des choses, mais de faire des gens' (Le Pèlerinage***

**Aux Sources, pg 108, Denoel, 1943).** C'est l'attention portée aux détails, née de la patience qui vient de l'apprentissage de rester calme et observateur, qui rend les actions et l'éducation de la vie non violente si solides et vitales.

Nous voulons tous que nos enfants soient plus patients, de meilleurs auditeurs et des êtres humains plus attentionnés. Nous voulons qu'ils aient les outils pour prendre les meilleures décisions pour eux-mêmes. En apprenant à rester calmes, en comprenant qui ils sont, ils peuvent développer un profond sentiment de valeur personnelle, suffisamment fort pour résister aux pressions croissantes du monde moderne. Ils peuvent développer la force de voir le monde tel qu'il doit être vu, comme un endroit de paix, et agir en conséquence.

### ***Établir des connexions spirituelles***

La vie non violente met l'accent sur la transformation intérieure comme le chemin essentiel pour créer un changement positif dans le monde, elle inspire un changement profond de conscience. Devenir plus conscient de notre humanité peut créer une manière différente de voir et de résoudre les problèmes auxquels le monde est confronté et nous permettre de le faire d'une manière à la fois efficace et durable.

### ***Communication non violente***

En apprenant la non-violence, la violence exprimée par les frustrations causées par la technologie moderne et les pressions pour se conformer est atténuée. La non-violence ne nous encourage pas seulement à nous parler les uns aux autres dans des termes respectueux mais nous apprend à écouter patiemment et profondément la personne derrière les mots. Cela peut en soi fournir un cadre de dialogue constructif de respect et de compréhension mutuels. En donnant à chacun une voix dans la gestion des communautés, dans l'indépendance respectueuse des dons et des capacités, des talents et des limites de chacun, la non-violence peut fournir un moyen de communication nécessaire pour améliorer les relations personnelles à travers les frontières culturelles et internationales.

La communauté encourage les relations de dépendance et de civilité, à connaître nos voisins et à collaborer avec eux. En développant la confiance en nos voisins et collaborateurs, nous commençons à recréer les communautés qui, ces derniers temps, disparaissent lentement.

# *Un Univers Silencieux en Nous*

Si vous vous tenez parmi la nature, vous verrez et entendrez qu'elle est principalement silencieuse. Le monde n'est pas né dans un environnement de communication de masse. Il y a toujours des sons de toutes sortes autour, mais ils sont relativement faibles par rapport à la quantité écrasante de silence qui existe. Nous avons tendance à penser que le monde est naturellement animé, plein de bruit et d'activité, mais ce n'est pas vrai. Le silence, c'est-à-dire au-delà de l'audition humaine, est de loin l'état le plus dominant de l'univers.

***"Le silence n'est pas vide. C'est une vaste plénitude" - Rumi***

Le son des galaxies qui entrent en collision les unes avec les autres dans le cosmos, comme elles le font, produirait un son si grand que les humains ne pourraient pas être à des milliards de kilomètres de l'événement sans blessure.

Mais même alors, l'espace qui existe entre les planètes, sans parler des soleils, sans parler des galaxies, est tellement incroyablement immense qu'il nous faut toujours accepter que la grande majorité de l'existence est silencieuse.

Se comporter comme si l'univers était la meilleure porte d'entrée pour comprendre comment il fonctionne et comment nous fonctionnons en son sein. Dans la pratique du silence, nous reproduisons la plus grande partie de notre expérience en tant qu'êtres humains, même si nous ne passons pas assez de temps dans des endroits calmes pour le savoir.

Ce monde de communication hyperactive, de surcharge sensorielle et d'information nous entraîne sur un chemin de plus en plus dangereux. Ce n'est qu'en redécouvrant nos racines que nous redécouvrirons notre raison d'être. Et les racines ne se trouvent pas dans plus de communication, mais moins. Pas dans l'expression extérieure mais dans la réalisation intérieure.

Ces dernières années, la pleine conscience et la présence sont devenues des mots à la mode d'une importance culturelle. Une génération submergée par le choix et la stimulation sensorielle commence à nouveau à se tourner vers le passé pour trouver la sagesse ancienne sur la façon de vivre une vie pleine et enrichissante.

Des enseignements et des livres tels que "Le pouvoir du moment présent" d'Eckhart Tolle et le mouvement de la pleine conscience (MBSR) de Jon Kabat-Zinn ont ouvert une nouvelle génération au moment présent constant à travers lequel nous pouvons exposer la fragilité de l'ego et accéder au pouvoir de la non-violence, le pouvoir d'être.

Nous pourrions même quantifier pratiquement les avantages que la méditation pourrait avoir sur la paix mondiale. Si tout le monde ne faisait rien d'autre que de l'auto-réflexion ou ne méditait

pendant deux heures sur une journée de 24 heures, la violence moyenne dans le monde serait réduite de 1/12. Si l'on tient compte des heures de veille dans une journée de 16 heures, 2 heures réduiraient la violence mondiale de 1/8 !

La recherche de faire moins est un fleuve vers la source où nous sauverons le monde. En réalité, nous ne pouvons jamais rien faire, car nous sommes toujours en train d'être. Mais en ne faisant rien d'autre qu'en étant, nous pouvons plus facilement apprendre (avec la pratique) à être en paix, à nous sentir détendus.

Il y a un cycle qui se forme lorsque nous sommes en paix, lorsque nous nous sentons détendus. Lorsque nous sommes détendus, nous ressentons moins d'anxiété à changer quoi que ce soit et nous sommes plus heureux avec ce que nous avons. Lorsque nous n'avons pas besoin de changer, nous n'avons pas besoin de consommer autant non plus. Lorsque nous n'avons pas besoin de consommer autant, nous n'avons pas besoin de autant d'argent. Lorsque nous n'avons pas besoin de autant d'argent, nous sommes libérés de devoir travailler si dur. Avec moins de travail nécessaire, nous avons plus de temps et nous nous sentons plus libres. Avec plus de temps et de liberté, nous sommes plus détendus et le cycle recommence. C'est le chemin de la non-violence. C'est le chemin de la liberté humaine. Avec l'esprit plus en phase avec l'univers tel qu'il est, prendre la bonne décision dans n'importe quelle situation devient plus clair et même évident.

***(En référence à vivre simplement) - "De nouvelles lois universelles et plus libérales commenceront à s'établir autour et en lui ou les anciennes lois s'élargiront et seront interprétées en sa faveur dans un sens plus libéral et il vivra avec la licence de l'ordre supérieur des êtres." Henry David Thoreau, "Walden"***

La plupart des gens ne sont même pas conscients de ce qu'ils cherchent. Ils imaginent juste quelque chose de mieux que ce qu'ils ont maintenant. Ils imaginent que s'ils pouvaient obtenir tout ce qu'ils veulent, ils trouveraient la vie de leurs rêves. Mais à la fin, ironiquement, le rêve est qu'ils ne veulent rien d'autre, qu'ils sont satisfaits de tout ce qu'ils ont et ont fait. Avec cela, ils peuvent se sentir accomplis de l'expérience de la vie. Ils auront trouvé un endroit où ils peuvent être en paix.

***"La solitude est pour moi une source de guérison qui rend ma vie digne d'être vécue. Parler est souvent un tourment pour moi, et j'ai besoin de nombreux jours de silence pour me remettre de la futilité des mots" - Carl Jung***

Trouver la paix est l'état ultime d'éveil, le point où nous pouvons commencer à transcender l'ego et devenir conscients de quelque chose d'extraordinaire qui travaille à travers notre existence à chaque instant. Certains peuvent l'assimiler à être en présence du divin, à être en présence de Dieu.

***"Soyez immobile et sachez que je suis Dieu" - La Bible***

Trouver la paix en nous-mêmes commence par avoir la bonne orientation. L'intention d'être en paix. Comment se détendre dans le moment présent est un exercice de méditation. La méditation est l'action la plus non violente qu'un être humain puisse accomplir. C'est le moment où nous sommes le moins susceptibles de nous faire du mal à nous-mêmes ou aux autres. C'est le moment où nous consommons le moins d'énergie et de produits. La méditation est la clé pour redécouvrir notre connexion avec la nature et sauver le monde de son chemin destructeur actuel. Chaque aspect de nos vies peut être amélioré grâce à elle.

**« Arrêtez de chercher à l'extérieur des bribes de plaisir ou d'accomplissement, de validation, de sécurité et d'amour. Vous avez un trésor à l'intérieur de vous qui est infiniment plus grand que tout ce que le monde peut offrir » - Eckhart Tolle.**

L'harmonie n'est pas quelque chose que nous devons lutter pour créer à l'extérieur. Le soleil est toujours dans la même direction le matin, les saisons continuent de changer selon l'exquis équilibre cosmique à travers lequel nous existons.

Au final, les réponses sont évidentes. Dans un monde qui va de plus en plus vite, la réponse est de s'arrêter. Dans un monde qui devient si compliqué que nous sommes confus quant à ce qui est réel et vrai, la réponse est de simplifier. Et dans un monde qui nous demande d'essayer de tout faire, la réponse est de ne faire que ce qui est nécessaire dans le moment présent. Soyez le changement. Soyez en paix. En ce moment. Maintenant. C'est ce dont ce monde a plus que jamais besoin. Ce n'est qu'en lâchant prise que nous changerons le monde et ouvrirons notre conscience à une coexistence durable, pacifique et heureuse. Ce n'est qu'en étant ce que nous sommes vraiment que nous pouvons trouver la paix dont nous avons vraiment besoin et que nous recherchons.

***Assis immobile***

***Ne rien faire***

***Les saisons viennent et s'en vont***

***Et l'herbe pousse toute seule***

***-Zen***