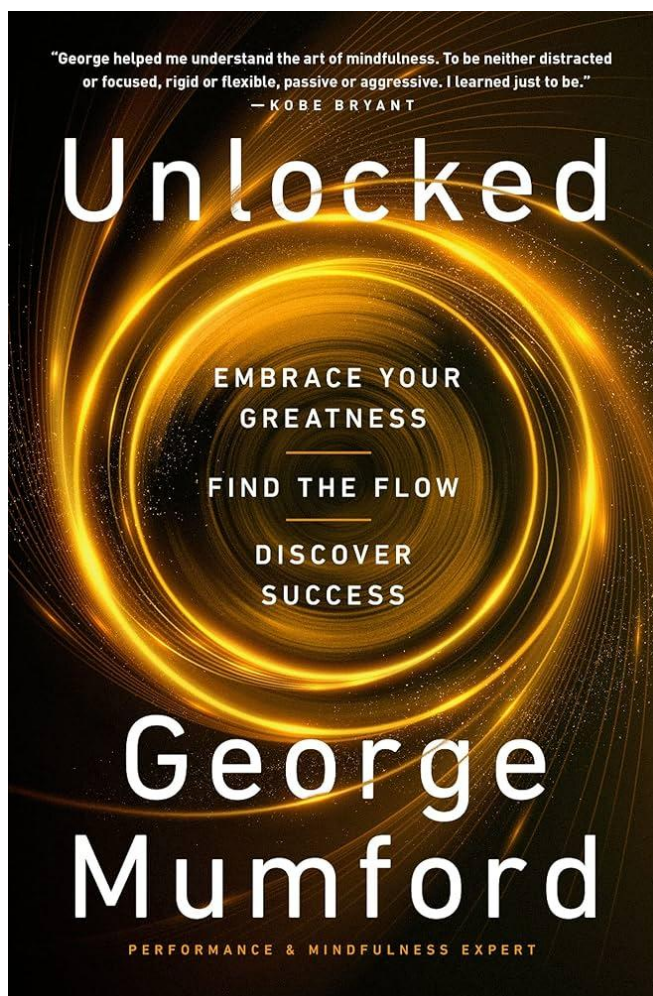


RELEVER LE DÉFI D'ENSEIGNER LA MÉDITATION DANS LE SYSTÈME CARCÉRAL : SAVOIR UTILISER LA FORCE TRANQUILLE

GEORGE MUMFORD

Extrait d'Unlocked



George Mumford enseigne la pleine conscience et la méditation, après avoir interrompu une carrière de planificateur financier et décroché un master en psychologie de l'orientation. Il a travaillé au Centre pour la Pleine Conscience de l'Université du Massachusetts, et il a dirigé un projet carcéral qui a enseigné des techniques de pleine conscience à plus de cinq mille détenus de la Nouvelle-Angleterre.

Alors qu'il était étudiant-athlète à l'université du Massachusetts, des blessures le contraignirent à renoncer au basket-ball. Les médicaments qui soulageaient sa douleur l'anesthésiaient aussi face au vide qu'il ressentait sans le jeu qui avait été sa plus grande passion — et ils le conduisirent à se droguer. Après s'être désintoxiqué et après avoir fait de la méditation le centre de sa vie, Mumford a pu retourner au jeu qu'il adorait, en enseignant ses techniques

révolutionnaires de pleine conscience en NBA, où il a coaché des stars comme Michael Jordan et Kobe Bryant.

George Mumford enseigne aussi régulièrement dans le cadre de conférences sur le monde de l'entreprise et de l'athlétisme, tant au niveau national qu'international. Il réside dans le Massachusetts.

Lorsque j'enseignais dans le système pénitentiaire, je voulais soulager la souffrance et aider les gens à exploiter leur potentiel. Aider ces personnes au plus bas était un défi. Presque tous les détenus avaient du mal à voir leur valeur, leurs dons potentiels. Ils

avaient été dévalorisés par le système, poussés à penser qu'ils étaient en quelque sorte inférieurs au reste d'entre nous.



La lutte pour les atteindre et établir un lien était difficile, mais elle n'était rien comparée à la bataille pour faire face à ce qu'ils durent affronter. J'ai enseigné des techniques qui, je le savais, les aideraient à pénétrer dans leur esprit et à découvrir la vérité sur leur identité et sur ce qu'ils pouvaient être. Je voulais qu'ils découvrent qu'ils avaient eux aussi un chef-d'œuvre en eux, qu'ils pouvaient eux aussi dévoiler. "N'oubliez pas que c'est un travail intérieur", leur ai-je dit, et nous avons tous ri.

Il revient à chacun d'entre nous d'accéder à ce chef-d'œuvre, de développer notre propre équivalent du tir en suspension

de Kobe Bryant. Peu importe que l'on soit au service de la vie ou que l'on vive à fond - c'est votre état d'esprit intérieur, votre capacité à croire en ce qui est bon pour vous, et à le mettre en pratique, qui comptent, au final. Vous pourriez penser que le yoga et la méditation sont des passe-temps pour ceux qui mènent une vie aisée. C'est souvent le cas, bien sûr, mais la réalité est que ces outils peuvent également sauver la vie des personnes incarcérées. Pouvoir maîtriser son corps et son esprit, lorsque d'autres libertés ont été supprimées est un vrai don précieux.

Le projet des prisons (le programme pour lequel nous reçûmes une subvention fédérale) dura cinq ans et m'apprit énormément de choses. Lorsque j'ai commencé, je ne m'attendais pas à cela - je pensais être là pour aider ; j'ignorais que j'étais également là pour apprendre. Certains des détenus avec lesquels je travaillais en prison avaient développé une profonde sagesse, et ils devinrent comme des maîtres pour moi.

Nous opérâmes dans cinq prisons de l'est du Massachusetts, dont le Massachusetts Correctional Institution à Norfolk — le foyer de Malcolm X, loin de chez lui. À tous les égards, Malcolm considéra la prison comme un élément central de son évolution. Il lut avec voracité pendant son incarcération et il se convertit à l'islam. Il se découvrit lui-même, en développant son intelligence. Il se servit de la prison comme d'une retraite particulière, si l'on veut. Ceci pourrait paraître exagéré pour certains, mais après avoir passé pas mal de temps dans les prisons à travailler avec les détenus, je peux voir que cette approche de l'exécution de la peine n'est pas si farfelue, car en effet, certains

détenus utilisent la prison comme un moyen de se libérer, même quand ils sont derrière les barreaux, même quand ils savent qu'ils ne sortiront plus jamais.

Certains des gars à qui j'enseignais étaient doublement condamnés à perpétuité, c'est-à-dire qu'ils purgeaient deux peines de condamnation à perpétuité consécutives, la plupart du temps pour avoir commis plusieurs meurtres ; certains avaient aussi été condamnés pour des crimes comme des agressions et des viols. C'était une bande de durs à cuire, dont beaucoup connaissaient bien les aspects les plus noirs de la nature humaine. Je n'étais pas tout à fait étranger à ce monde, puisque j'avais grandi avec certains d'entre eux, et qu'ils me connaissaient depuis l'époque où j'étais un camé, dont l'unique but dans la vie était de planer. Je les connaissais depuis la rue, les salles de shoot et les planques à crack que j'avais fréquentées. Imaginez leur surprise, le jour où je me pointai dans ma petite tenue chinoise, du genre de celle que portait David Carradine dans la série télévisée *Kung Fu* dans les années 1970, qui m'avait fait forte impression.



Il y a une devise en prison : Tu peux faire ton temps ou laisser le temps te refaire. J'en eus la preuve au cours de mes années de travail dans les prisons. L'une des choses que les détenus avec lesquels j'ai travaillé m'ont apprises, c'est bien que la prison est un état d'esprit. Tout comme la liberté.

Les gars doublement condamnés à perpétuité ne sortaient jamais, et pourtant, certains d'entre eux étaient mes meilleurs étudiants et ceux qui m'appréciaient le plus. Ils me remerciaient d'être juste simplement là. Ils trouvaient miraculeux que j'entre *volontairement* dans leur monde. Ou que je m'intéresse à eux. Ainsi que je l'ai dit, la prison est un endroit où il est difficile de se sentir digne en tant qu'être humain, de sentir qu'on a de la valeur. Les détenus ont l'impression d'avoir été mis de côté, d'avoir été mis aux oubliettes. Ils sont emprisonnés ; c'est leur réalité. Ils se trouvent en état d'animation suspendue. C'est une condition très particulière et très dure à vivre.

Les prisonniers qui purgeaient des peines d'emprisonnement à perpétuité ou même plusieurs peines d'emprisonnement à perpétuité consécutives n'étaient pas dans le déni, malgré la réalité brutale de la vie carcérale. J'ai connu des gars qui étaient là depuis dix ans sans réellement y croire. Il faut consentir à ce que quelque chose soit vrai pour l'accepter comme tel. Ces prisonniers agissaient comme s'ils n'étaient pas en prison, ils ne prenaient pas la chose au sérieux. Ils n'étaient pas présents, ils étaient dans le déni. Je connais ce sentiment, ayant été dans le déni de ma toxicomanie jusqu'à ce que je l'admette et que je prenne mes responsabilités.

En prison, quand vous prenez la responsabilité de votre vie, vous prenez votre temps. Vous vous dites : "Oui, je suis en prison et je dois utiliser mon temps à bon escient, au lieu de faire comme si rien n'avait d'importance."

La vérité, c'est que beaucoup d'entre nous ont tendance à vivre sans assumer la responsabilité de leurs actes et de leurs choix. Nous passons passivement d'un jour à l'autre, d'une interaction à l'autre, en blâmant les autres et le monde pour tout ce qui nous rend malheureux. Nous nous considérons comme des victimes plutôt que comme des auteurs. Nous nous contentons juste de suivre le courant, détachés et à la dérive. Nous n'embrassons pas pleinement notre connexion aux autres, préférant vivre égoïstement. Nous vivons dans un rêve de notre cru, et nous renâclons à tendre la main pour aider les autres, considérant que c'est trop d'efforts et préférant nous occuper de nous-mêmes.

Fort heureusement, certains détenus qui purgent des peines d'emprisonnement à perpétuité consécutives prennent conscience que oui, la prison est l'endroit où ils se trouvent et où ils resteront jusqu'à leur dernier souffle. Ils réalisent aussi que la façon dont ils utilisent leur temps en prison déterminera leur qualité de vie. Comme le disait le grand romancier afro-américain, James Baldwin : "La liberté n'est pas quelque chose qui peut être donnée à quiconque ; la liberté est quelque chose que les gens prennent, et les gens sont aussi libres qu'ils veulent l'être." Selon une autre grande romancière afro-américaine, Toni Morrison : "Se libérer est une chose, s'approprier cette liberté en est une autre."

A un certain niveau, nous sommes tous prisonniers de notre conditionnement, c'est-à-dire de la manière dont nous réagissons automatiquement à ce qui se passe tout autour de nous et de l'image personnelle que nous avons fabriquée et à laquelle nous nous accrochons avec ténacité (même si celle-ci n'a que peu ou pas de rapport avec qui nous sommes vraiment). Nous pouvons soit vivre piégés dans un tel fantasme, soit nous éveiller à la réalité que nous possédons une grandeur innée en étant capables de l'inimaginable. Mais, nous sommes également existentiellement seuls et impuissants ; c'est aussi une réalité. La vie peut donner l'impression d'être infiniment précieuse et elle peut s'éteindre à tout moment. L'amour et la perte sont inextricablement liés. Ces paradoxes sont au cœur de la condition humaine. Ils sont également cruciaux dans ma vie en tant qu'ancien toxicomane et méditant, enseignant et chercheur.

L'objectif du Projet Prison, qui consistait à initier les détenus à la méditation et au yoga, visait à les aider à "réintégrer" leur corps et à vivre l'instant présent. Vous pouvez vous

imaginer à quel point il est difficile, en prison, d'être réellement ici et maintenant. Il est naturel de vouloir être ailleurs, de se perdre dans des fantasmes sur le passé ou l'avenir. De vouloir être n'importe où ailleurs que derrière les barreaux. Être ici et maintenant peut ébranler le psychisme d'une personne.

Beaucoup des hommes que je fus amené à connaître étaient submergés par la honte. Une partie de mon travail consista à leur permettre de respirer à nouveau, en les aidant à contacter leur sagesse innée. J'essayai par ailleurs de leur donner le sentiment qu'il y avait également en eux de la grandeur. Certains d'entre eux étaient d'avis qu'ils avaient peut-être possédé cette grandeur à un moment donné — ils pouvaient aller jusque-là — mais la plupart croyaient qu'elle avait été irrémédiablement détruite par les choix qu'ils avaient faits. Et maintenant, la plupart des choix étaient faits à leur place.

Peu importe que vous soyez sur le terrain pendant la finale de la NBA ou dans la prison où Malcolm X purgea sa peine. Le processus – et le potentiel – sont identiques. Peu importe ce que vous avez pu faire, la grandeur est toujours là, en vous. Que vous fonciez vers le panier pour inscrire le point décisif ou que vous fassiez la queue dans une cafétéria sans fenêtre pour de la gelée à l'orange, si vous êtes libre dans votre esprit, vous êtes libre, la liberté étant un état d'esprit. La libération est intérieure, c'est un état mental.

Pendant mes visites à la prison, cette leçon s'appliquait aussi bien à moi qu'aux détenus. Les locaux que l'administration pénitentiaire mettait à ma disposition pour enseigner étaient souvent peu accueillants : des espaces de stockage remplis de bric-à-brac, avec des plafonds bas, des murs en béton et des néons qui bourdonnaient. Je devais nettoyer le sol, essuyer les surfaces, aménager un espace fonctionnel pour donner mes cours. Ce n'était pas la salle de méditation sereine, immaculée et recouverte de moquette, avec ses statues de Bouddha, du Cambridge Insight Meditation Center. Les locaux que l'on mettait à ma disposition n'étaient pas du tout propices à ce que je voulais enseigner : accéder au moment présent, vivre l'instant présent, se détendre.

Le moine bouddhiste et auteur, Thich Nhat Hanh disait que "chaque respiration que l'on prend, chaque pas que l'on fait, peut être rempli de paix, de joie et de sérénité." Atteindre cet état d'esprit n'est facile nulle part, et le fait d'être à l'intérieur de Norfolk ne rendait la tâche que plus ardue. L'atmosphère de la prison était étouffante, avec la sensation oppressante et pesante du temps contraint de s'écouler lentement, de se traîner lamentablement. Il y régnait une claustrophobie irrespirable et hermétique, quasiment cryptique, avec une odeur d'ammoniaque et de nourriture bouillie. A cela s'ajoutait l'odeur corporelle d'hommes enfermés ensemble dans des espaces confinés, tassés les uns contre les autres, inhalant leurs effluves. L'ennui et l'oppression engourdisaient l'esprit, et les lieux étaient chargés de douleur.

Il me fallait souvent attendre longtemps à l'intérieur de l'établissement pour pouvoir circuler d'un endroit à l'autre ; et il n'était pas rare que tout le bâtiment soit bouclé, et alors je me retrouvais coincé, enfermé dans un local sans fenêtre. Pendant tout ce temps, je devais faire face à mes propres difficultés. Trouver comment gérer cela :

l'attente, le nettoyage, la façon dont les gardiens compliquaient tout, en rajoutant des obstacles par rapport à ce que je m'évertuais à faire. Ils ne trouvaient aucun intérêt, ni ne voyaient aucune valeur dans ce que je faisais. Ils éprouvaient du ressentiment à cet égard et à mon égard, comme si les personnes qui étaient sous leur autorité ne devaient pouvoir bénéficier d'aucune aide, d'aucun avantage supplémentaire. Comme si l'existence des détenus devait être aussi spartiate et dépourvue de joie que possible. Les prisonniers étaient punis, après tout. Et la réhabilitation ? Ce terme vient du latin *habilitas*, qui signifie rendre à nouveau capable, restaurer une situation ou un privilège. La plupart des gardiens étaient profondément cyniques et s'en contrefichaient complètement.

Il me fallut changer mon propre état d'esprit pour m'adapter au cadre et aux attitudes. J'avais un choix à faire. Je pouvais grincer des dents et accepter le local crade qu'on avait mis à ma disposition, les attentes interminables, le désintérêt, voire l'hostilité du personnel ; je pouvais succomber à la colère involontaire qui montait en moi face à la manière dont certains agents pénitentiaires considéraient les détenus comme une espèce de sous-hommes, qui méritaient d'être traités avec mépris ou cruauté même. Ou je pouvais considérer comme une opportunité tout ce que ce travail impliquait — ne pas réagir. Agir en toute simplicité. Continuer à faire naître l'espoir et à le voir comme un service.

Kabat-Zinn évoque la notion de service dans son livre, *Où tu vas, tu es* : "Le seul moyen d'accomplir quelque chose qui ait de la valeur est de laisser l'effort résulter du non-agir et de ne pas se préoccuper de savoir si cela sera profitable ou non. Autrement, l'égoïsme et la cupidité peuvent s'immiscer et fausser votre relation au travail."

Le non-agir que je pratiquais impliquait de donner suite sans jugement, ni commentaire interne à la tâche à accomplir. On peut tous cultiver cette attitude : l'action juste du non-agir. S'occuper de ce qui se présente à soi, être attentif à cela, cela étant du pareil au même. Les sentiments qui résultent de ce qui est perçu comme des situations ou comme des tâches désagréables ne sont que cela : des sentiments qui passent. Ils sont comme la météo qu'il fait à l'intérieur de nous. Pourquoi s'y attacher ? Faites ce qui doit être fait, qu'il s'agisse d'attendre ou de nettoyer. Cela n'a aucune importance. Accomplissez votre peine. Ne laissez pas la peine vous submerger.

La première chose que j'appris aux détenus (et que moi-même je pratiquais), c'était comment arrêter d'être dans la réaction : ralentir, rester calme, se reposer et guérir. Je m'aperçus qu'une telle lenteur était un gage de souplesse et que cette souplesse est vive, comme je l'enseignerais aux athlètes. Cette souplesse permet d'éviter les faux pas, les blocages, les pertes de temps et d'énergie.

Je mis au point un exercice pour aider les détenus à se relâcher. Dans ces locaux sans fenêtre aux néons bourdonnants, je demandai à mes élèves de respirer lentement, profondément et régulièrement.

Voici l'exercice que je leur fis faire, et je vous invite à l'essayer où que vous soyez :

Imaginez un lac de montagne cristallin. Le lac est parfaitement calme et paisible. L'eau, sans la moindre ride, reflète les hauts sommets enneigés et vierges tout autour, ainsi qu'un ciel sans nuages. Des forêts profondes de conifères majestueux bordent son rivage. Laissez cette image s'installer doucement dans votre esprit, tandis que vous continuez à respirer lentement et profondément.

Puis imaginez que vous laissez tomber une pierre au centre du lac. Voyez-la qui s'enfonce lentement, traversant l'eau fraîche et limpide. Laissez-la descendre en rythme avec votre respiration. Visualisez-la atteignant le fond du lac, où elle se dépose en douceur. Abandonnez-vous à ce repos, avec la pierre, dans les profondeurs pures et tranquilles.

Le but de l'exercice est de nous faire passer du mode combat, fuite et paralysie au repos et à la récupération. Notre système nerveux est généralement calibré de manière à ce que notre cerveau gauche, la partie rationnelle, raisonneuse, planificatrice, active et dirigiste de notre être, soit dominant. Notre cerveau gauche ne connaît absolument rien au non-agir (du moins pour une personne droitrière). Il s'attribue tout le mérite. En d'autres termes, nous pensons que tout ce qui a de la valeur est le résultat de nos actions. Nous sommes égocentriques et prétentieux : notre hypothèse sous-jacente est que l'ensemble des réalisations humaines repose entre nos mains. Nous sommes pressés et impatients. Pourquoi perdre encore du temps ? Allons-y, réglons et résolvons les problèmes du monde. Et personne n'a intérêt à se mettre en travers de notre chemin.

Nous pouvons constater qu'avec cette attitude, il est assez compliqué d'innover véritablement. Nous ne faisons généralement que bricoler ou peut-être élargir certains cadres déjà établis. Nous ferions bien de nous souvenir de ce que Yoda a dit à Luke Skywalker : « Tu dois désapprendre ce que tu as appris. »

Bien sûr, notre part rationnelle, active, planificatrice répond aussitôt : Très bien, mais un plus un font toujours deux. On peut compter là-dessus.

Mais est-ce vrai ? Un plus un font-ils toujours deux ? N'y a-t-il pas une réalité au-delà de ce que nous pouvons voir ? N'y a-t-il pas des choses que nous avons ressenties mais qui restent invisibles ? Comment la nouveauté se produit-elle ?

Peut-être, pourrait-on dire, que la nouveauté naît d'un élément supplémentaire que nous ne pouvons pas nécessairement identifier, parce que nous ne l'avons pas encore découvert. Un jour, peut-être, lorsque notre science sera plus avancée, nous saurons ce qu'est cet élément supplémentaire et nous serons en mesure de le quantifier. Il est difficile d'imaginer un avenir lointain où nous aurons tout compris. Quoi qu'il en soit, cela reste hypothétique. Dans le présent, d'un certain point de vue, notre espèce a parcouru un long chemin depuis l'obscurité de nos cavernes, et nous en savons beaucoup. Mais d'un autre côté, nous avons encore beaucoup à apprendre.

Je le vois comme une bonne chose. Cette inconnissance permet à la nouveauté d'apparaître. L'inconnu... L'inattendu... Le surprenant... — C'est ce qui rend la vie intéressante. Nous pouvons aider à créer les conditions pour que la nouveauté

surviene. Quand nous privilégions la méditation ou la prière, le cerveau gauche cesse d'être aussi dominant et à ce moment-là, le cerveau droit – et nos capacités intuitives, créatives et imaginatives – entrent en jeu. Souvent, je demandais aux détenus de s'asseoir, de respirer et de s'accorder avec ce que j'appelle la "conscience de la respiration". Je les invitais à rester en phase avec leur respiration, à ramener sans cesse la conscience sur leur respiration, à être conscients de la durée et du rythme de leur respiration, de l'inspir et de l'expir, à sentir l'air entrer et sortir de leur corps, à sentir le souffle parcourir tout leur corps, de la tête aux pieds. Je vous encourage à essayer cela, vous aussi.

On pourrait consacrer une vie entière rien qu'à cette seule pratique.

En gardant notre attention sur notre respiration, nous pouvons ralentir les choses. Le rythme de l'expérience se modifie. De là viennent le contrôle et la capacité de répondre plutôt que de réagir. C'est la même chose que j'enseignerais subséquemment à Kobe Bryant et à Michael Jordan : comment cultiver et se familiariser avec le terrain intérieur entre le stimulus et la réponse, entre les données entrantes et sortantes, entre ce que vous ressentez et la façon dont vous agissez. Au basket-ball, quand vous êtes en mesure de le faire, les joueurs disent que le jeu « ralentit ». On peut parfois s'en rendre compte. Quelque chose bascule, se décale et subitement, un joueur se retrouve « dans le rythme ». Le jeu paraît soudain facile. Il y a une synchronisation. Quand les joueurs sont dans ce mode, ils disent souvent quelque chose comme : « Je laisse le jeu venir à moi. » Il s'agit de répondre plutôt que réagir, comme je viens de le dire. Réagir, c'est être en mode automatique aussi involontaire qu'un écho. Par contre, répondre, c'est se mettre en phase, en résonance et en cohérence. Cette distinction est valable sur un terrain de basket-ball comme derrière les barreaux.

La pratique qui consiste à s'ouvrir, se dilater et habiter cet espace intérieur était ce qui permettait aux détenus de sentir que, même s'ils étaient en prison, ils avaient le contrôle de leur vie. Ils avaient renversé l'équation : leur intérieur déterminait leur extérieur. Ils maîtrisaient le temps, plutôt que de laisser le temps les maîtriser. Certains de ces condamnés à la double perpétuité étaient plus libres que la plupart des gens qui se promènent dans la rue. Ils étaient en paix avec eux-mêmes. Je pouvais parler du Bouddha, de Jésus ou de Mahomet, indifféremment. Ils étaient vraiment ouverts, capables de se diriger intérieurement dans n'importe quelle direction, comme si la restriction de leur liberté de mouvement à l'extérieur avait entraîné le développement d'une mobilité intérieure, un peu comme quelqu'un qui perd la vue développe une acuité auditive exceptionnelle. Ces prisonniers, en contact avec leur grandeur intérieure, étaient des psychonautes libres. Ils s'en étaient remis à la vie exactement comme elle était, et ils profitaient d'une sérénité inébranlable. Rien ne pouvait les arracher à leur paix intérieure. Ils considéraient la prison comme un monastère et leurs cages comme des cellules monacales.

C'est la libération spirituelle. La libération signifie que même dans les circonstances les plus horribles que nous connaissions, nous avons le choix par rapport à la façon dont nous répondons à ce qui se passe autour de nous. Même à Dachau ou Auschwitz. Même dans un goulag de Sibérie. Nous avons toujours le choix par rapport à la façon de

répondre. Le savoir et agir à la lumière de cette connaissance en toutes circonstances et quelles que soient les conditions, voilà pour moi la définition de la liberté.

AU CONTACT DU MONDE SOUTERRAIN

Ma débrouillardise d'enfant de la rue et des bas-quartiers me servit pour mon travail en prison. Les cours que je donnais étaient étroitement surveillés ; seules les personnes autorisées et inscrites pouvaient y assister. Il était essentiel que les détenus se sentent suffisamment en sécurité pour se détendre, fermer les yeux, se concentrer sur leur respiration et apaiser leur esprit. Cela voulait dire pas d'étrangers et pas de surprises.

Alors que j'enseignais depuis quelques années déjà, je me trouvais à ma place habituelle, lorsque j'aperçus un nouveau qui entra dans le local. On aurait dit un taureau, sa grosse tête reposant sur un cou court aussi épais qu'un tronc d'arbre, et il avait des cheveux noirs et bouclés. Ses épaules et ses hanches étaient pratiquement aussi larges que la porte. Il dégageait une certaine vibration. Je ne dirais pas que celle-ci était mauvaise, mais elle était particulièrement négative. Je pouvais sentir l'énergie qui se dégageait de lui. Je quittai ma chaise illico pour me diriger vers lui en deux pas, sans brusquerie, ni anicroche, en m'approchant de lui dans un état de vigilance détendue. Quand on perçoit une menace, c'est souvent la posture la plus utile à adopter. Il faut répondre à l'énergie qui nous parvient, mais sans l'accentuer, ni l'amplifier. Il faut un usage souple de la force. Cette ouverture requiert d'être centré en soi-même. De la même manière que nous sommes capables de conserver notre sérénité intérieure, en dépit des circonstances extérieures, nous pouvons conserver une force tranquille et douce, mais ferme, face à la colère ou à des personnes qui, pour une raison quelconque, se comportent de manière agressive ou qui ont l'intention de nous faire du mal.

Donc, je me rapprochai de lui. Sa tête était enfoncée dans son cou épais, et ses yeux étaient cachés sous son front sombre. Je me positionnai près de lui — pas trop près, mais assez pour qu'il sente ma présence, sans provoquer une réaction épidermique. On apprend à évaluer cette distance, cette proximité très délicate et précise, dans les rues des quartiers où je grandis.

Je respirais profondément et régulièrement, en entretenant un espace intérieur et une vibration à la fois détendus et alertes. On reconnaît cet « équilibre » dans le sport. En regardant le football, le basket-ball ou le baseball, on le remarque chez les joueurs qui se positionnent d'une manière qui montre qu'ils sont vigilants, alertes, prêts à agir.

Ce qui frappe chez les détenus, dont beaucoup ont grandi dans des quartiers violents, comme moi, c'est leur instinct très aiguisé. On apprend à décoder la rue et à cerner les gens. On devient ultrasensible au monde souterrain et à la vie sous la surface. Cette conscience instinctive est une intelligence cognitive sensible basée dans le corps, traitant les sensations subtiles et les signaux subliminaux. Elle détecte la peur et elle perçoit le danger. Elle est également prédictive et anticipe la tournure des événements.

Vous savez, comme dans ces films où le héros voit la bagarre se dérouler dans sa tête avant qu'elle ne commence. C'est un peu ça — mais sans le côté cliché.

Après avoir arrêté la drogue, je fus stupéfié : je descendais la rue avec ma petite amie, qui avait grandi en banlieue ; elle n'avait aucune idée de ce qui se passait aux coins des rues, dans les entrées sombres et dans les petites venelles étroites entre des immeubles à deux étages. Elle ne remarquait pas non plus la surveillance attentive des dealers, la démarche fébrile et précipitée des junkies à la recherche d'une dose, les types en voiture qui tournicotaient dans le quartier, en observant les lieux, peut-être à la recherche d'une victime. Peu de familles furent épargnées par la violence dans les quartiers où je grandis. Mon cousin, par exemple, fut touché par une balle perdue provenant d'une fusillade au volant. Il se promenait simplement à vélo. C'était un enfant très gentil. Sa mère, ma tante, fut brisée par le chagrin.

Au cours de cette première rencontre avec le nouveau venu dans mon groupe de prisonniers, je pus instaurer une dynamique qui montrait clairement qu'il ne fallait pas me chercher, et surtout, qu'il ne fallait pas chercher à perturber cet espace. Il fit demi-tour et vida les lieux sans confrontation ouverte. En étant intérieurement centrés, en étant ouverts et relâchés, nous pouvons fréquemment désamorcer des situations difficiles de cette façon. Ce qui attise les conflits, c'est souvent répondre à la force avec le même genre d'excitabilité. Si nous pouvons rester calmes et centrés, et absorber l'hostilité dirigée contre nous et la diffuser sous forme d'une présence lucide et imperturbable, cela suffira souvent à désamorcer une situation difficile.

Vous pouvez tester cela vous-même. Lorsque vous sentez monter en vous de la colère en réaction à quelque chose ou à quelqu'un, revenez à votre respiration. Concentrez-vous sur le mouvement de l'air qui entre et qui sort de vos narines, de votre gorge et de votre abdomen. Résistez à la tentation de répondre à la force par la force. Cela ne veut pas dire tendre l'autre joue. Cela signifie respirer et maintenir une attitude attentive, ainsi qu'une ouverture détachée mais ferme.

J'appris par la suite que mon instinct ne m'avait pas trompé : cet homme au cou de taureau était en prison pour meurtre. Il me semblait étrangement familier, mais j'avais oublié les détails. Il s'avère que j'avais été juré, lors de son premier procès pour meurtre, qui aboutit à un vice de procédure. Il avait de fait l'intention de me faire du mal. Je composai avec lui en absorbant son énergie et en la lui renvoyant d'une manière douce mais ferme, ce qui le calma.

Le temps passé dans les prisons — et en particulier cette rencontre — me permirent d'apprécier la façon dont mon enfance difficile m'avait donné une intuition très fine des limites à ne pas franchir pour aggraver ou désamorcer une situation qui risquait de dégénérer.

L'apprentissage d'un tel type de conscience ne se limite pas à ceux qui sont issus de milieux difficiles. Le corps possède sa propre intelligence intuitive. De la même manière que j'appris à écouter mon corps, quand il me disait que j'étais stressé ou surmené, je découvris en enseignant que nous pouvons rapidement et précisément percevoir ce que

les autres pensent et ressentent. De plus, si nous pouvons enregistrer leur intensité et absorber son impact sans broncher, monter aux barricades ou riposter, en d'autres termes, si nous répondons à leur intensité avec calme et fermeté, ou une vigilance détendue, dirons-nous, nous pouvons fréquemment prendre le contrôle de la situation, aussi explosive qu'elle puisse paraître au départ. Cela vaut aussi bien dans le feu de l'action du quatrième quart-temps d'un match serré de la NBA que dans le cadre d'une négociation tendue dans le monde de l'entreprise. Tout repose sur l'intelligence du corps, l'écoute du corps, l'action à partir d'une conscience intuitive, et le fait de laisser celle-ci nous guider plutôt que nos idées préconçues, qui peuvent souvent nous pousser à devenir durs et cassants et à provoquer l'explosion qui survient, quand la force se heurte à la force.

L'UTILISATION DE LA FORCE DOUCE

J'appris la force douce dans sa forme essentielle en étudiant les arts martiaux. Ils se basent tous sur le travail avec la conscience intuitive et ils jouèrent un rôle essentiel dans mon développement intérieur, quand je travaillais dans les prisons. Les prisons et le dojo, l'espace où sont enseignés les arts martiaux, se complétaient. Ils contribuèrent parallèlement à approfondir ma confiance dans les aspects intuitifs de mon être. Le dojo me montra qu'il ne fallait pas dénigrer ni rejeter les aspects intuitifs de ma personnalité, hérités de mon ancienne vie turbulente, mais plutôt voir si ces qualités qui étaient fortes en moi pouvaient être utilisées, développées et valorisées. Le tai-chi m'attirait particulièrement, parce qu'il fait ressortir les nuances subtiles de l'énergie et de la force d'une manière très sophistiquée et raffinée. Je me rendis compte que le tai-chi était tout indiqué pour l'enseignement en milieu carcéral. Si vous voulez avoir le contrôle et inspirer le respect pour un cours dans une prison, vous devez établir dès le départ des limites fermes sans être agressif. Ensuite, une fois ces limites établies, vous pouvez prendre un peu de recul et vous détendre. Mais si ces limites ne sont pas fixées dès le départ et si elles ne sont pas fermes, vous pouvez rapidement vous retrouver en difficulté.

J'appris l'usage de la force douce auprès de Bow Sim Mark, un petit bout de femme originaire de Chine, qui émigra aux États-Unis et qui ouvrit un dojo dans le quartier chinois de Boston. C'était un grand maître de nombreux arts martiaux, mais vous n'avez probablement jamais entendu parler d'elle, à moins d'être vous-même un pratiquant d'arts martiaux. Vous avez peut-être entendu parler de son fils, Donnie Yen, un acteur et un réalisateur de films d'arts martiaux qui est basé à Hong Kong et qui connaît un immense succès, notamment grâce à la série Ip Man.

Je pratiquais déjà le tai-chi, mais j'avais le sentiment d'avoir besoin d'un autre maître. Je me rendis aux cours de Bow Sim Mark et j'eus immédiatement l'impression d'avoir trouvé mon *sifu*, un titre honorifique chinois attribué au professeur ou au maître. Je suivis les cours collectifs de Bow Sim Mark, et je pris aussi des cours particuliers avec elle.



Donnie Yen et Bow Sim Mark

Le tai-chi me convenait bien. Je le considérais comme un exercice fluide et gracieux, plutôt que comme la pratique d'un art martial. Un Noir qui donne des coups de poing et des coups de pied et qui crie, ou pire, qui brandit une épée en public, a tendance à mettre les gens mal à l'aise et peut entraîner des conséquences imprévisibles pour le Noir en question, en l'occurrence moi. Ce n'était pas le cas avec les mouvements lents et apparemment placides du tai-chi. Les Blancs adoraient ça. Regardez ce Noir cool qui flotte dans les airs. Est-ce qu'il danse ? Je pouvais pratiquer le tai-chi n'importe où sans que personne ne devienne nerveux.

Sifu m'appelait Georgie. Même si elle était petite – elle ne mesurait qu'un mètre cinquante-cinq dans ses pantoufles de tai-chi en toile noire à semelles plates – elle avait une force incroyable. Elle pouvait me faire bouger facilement, même si j'étais beaucoup plus grand et plus fort physiquement. Comme j'apprenais à le faire avec des détenus colériques, elle utilisait ma propre énergie contre moi, en me déséquilibrant et en déviant prestement mes coups.

On pouvait sentir sa force et son énergie dans ses mouvements. Et pourtant, on percevait également une formidable douceur, une fluidité calme, une souplesse et une grâce qui provenaient d'une vie consacrée aux mouvements circulaires et fluides et à l'équilibre entre le yin et le yang, qui peuvent sembler opposés – masculin-féminin, dur-doux, ciel-terre – mais qui sont en réalité complémentaires. On dit que les exercices de tai-chi améliorent et favorisent la santé en faisant circuler l'énergie à travers les canaux du corps. Le tai-chi est connu comme une forme « douce » ou un art martial « interne ». Bien que son rapport avec le combat réel puisse sembler très éloigné, ce n'est qu'une illusion. On peut le considérer comme la forme de combat la plus raffinée, un exercice médical, une méditation en mouvement ou une danse. Ou tout cela à la fois.

Dans le cadre du cours de gymnastique que nous suivions le lundi, nous faisons beaucoup d'étirements, et nous devons faire le grand écart et je peinais désespérément à plaquer mes fesses au sol. Bow Sim Mark m'observait, fort amusée par mes pitreries. « Georgie, Georgie », disait-elle. « Peux-tu te le permettre ? » Je crois qu'elle voulait dire « Peux-tu le supporter? », mais sans certitude. Ces grands écarts étaient atroces. Le tiraillement dans mes tendons, l'aine et l'intérieur de mes cuisses me donnait l'impression d'être écartelé.

Après le décès de l'un de ses élèves, Sifu me pria de la conduire aux funérailles. Ce fut un honneur pour moi de passer un moment privilégié seul avec elle. Elle n'avait pas revu cet élève depuis des années, et son engagement envers lui était encore suffisamment fort pour qu'elle prenne le temps de faire le déplacement. Quand on a un maître comme elle et quand elle vous demande de faire quelque chose, vous le faites sans poser de questions.

Le tai-chi influence désormais tout ce que je fais. Je réponds à la dureté par la douceur ; j'absorbe, transmute et renvoie la force dirigée vers moi en me fondant sur les mouvements de base que j'ai appris. Mes mouvements sont circulaires et fluides. Je travaille avec les arrondis gracieux du tai-chi pour aider les gens à transformer leur agressivité, leur négativité et leurs difficultés en quelque chose de beau et d'authentique. Par le passage de la dureté à la douceur, on peut transformer de nombreuses difficultés de la vie. Ce qui semble agressif et intraitable, une attaque menaçante qui met dans une position inconfortable, bouscule ou pique douloureusement, devient inoffensif. La libération procure ce genre de sérénité et d'équilibre, d'ouverture et de curiosité. Il y a de la place pour plus de vie, même si ce « plus » n'est pas si agréable. Chaque aspect de la vie mérite notre attention et notre considération.

Le tai-chi suivait un parcours parallèle et faisait écho à ce que j'apprenais au Cambridge Insight Meditation Center au sujet de la respiration : que tout l'univers s'y trouve contenu. C'était également vrai pour chacun des mouvements du tai-chi, aussi bien que pour la forme toute entière.

« Pendant toute ta vie, Georgie », disait Sifu en m'enseignant. Cela voulait dire que vous pouviez passer toute votre vie à travailler sur un seul petit détail, comme la façon dont votre bassin pivote, quand vos bras se déploient. Son point de vue me permit de mieux apprécier les éléments les plus infimes de la posture physique et du mouvement — un millimètre pouvant faire toute la différence. Là réside le talent des grands athlètes, dans ces nuances subtiles et dans ces ajustements infimes. Si nous nous débloquons, nous devenons sensibles à la façon dont les choses les plus infimes peuvent faire toute la différence. La manière dont on fait la vaisselle n'est pas sans rapport avec la manière dont nous nous traitons les uns les autres. Toute la vie réclame de notre part soin, attention et appréciation. Chaque être humain mérite le respect.

« Toute ta vie durant, Georgie. Toute ta vie durant. »

Sifu appelait son lieu de travail un institut de recherche, parce qu'il s'agissait avant tout d'un espace de découvertes. Bien qu'elle était un grand maître du plus haut rang, elle poursuivait toujours son exploration en creusant toujours plus loin. Il n'y avait pas de limite et pas de fin à son enseignement. Elle ciblait la compréhension — réfléchir profondément à ce qu'elle faisait et l'analyser minutieusement. Elle nous encourageait pareillement à faire de la découverte notre objectif. Il y avait quelque chose de sublime dans cette démarche, mais aussi d'un peu extravagant : se consacrer entièrement à la recherche plutôt qu'à la certitude du résultat. Tout restait ouvert. Il y avait toujours davantage à apprendre. Et l'on savait qu'on ne maîtriserait jamais ne fût-ce qu'une infime partie. Sifu nous invitait à cultiver l'esprit d'investigation, une curiosité raffinée et un engagement sincère à embrasser l'inconnu, et à le faire avec joie. C'était l'esprit de son dojo, un esprit que j'emmène avec moi dans tout ce que je fais. On peut tous adopter cet état d'esprit, même sans étudier le tai-chi, ni méditer. Il vient, quand on découvre en soi cette essence qui nous relie intimement à la vie tout entière. C'est un jeu de l'esprit : revenir sans cesse à cette réalisation, même quand c'est difficile. Sans lutter, pas de récompense.

Le dojo était un espace modeste au rez-de-chaussée. Rien de sophistiqué. Chinatown était un quartier difficile. Les gens traînaient dans le secteur pour consommer de la drogue, et il y avait de la prostitution. Sifu ne semblait pas s'en préoccuper, mais elle finit par déménager à West Newton. C'était à la fin de mes études avec elle. Ultérieurement, elle reviendra à Chinatown. Comme je voyageais constamment pour travailler avec les Bulls et les Lakers, il m'était difficile de continuer à apprendre auprès d'elle. Ses cours réclamaient de la stabilité et des horaires réguliers pour s'entraîner. Travailler avec un maître comme elle exigeait de la constance et un engagement. Le propre cours de ma vie me conduisait ailleurs. Mais ce qu'elle m'enseigne demeure vivant et lumineux et continue de m'animer à ce jour.

Ce que j'appris de Sifu contribua à renforcer ma compréhension de la fermeté et de la force mariées à la douceur et à la compassion. Elle m'apprit que l'intérieur se traduit extérieurement. Si nous sommes calmes, intérieurement, nous pouvons apaiser l'agressivité et l'hostilité que nous rencontrons. Nous pouvons absorber la négativité qui nous assaille et la transmuter en quelque chose de neutre et d'inoffensif. C'est cela la liberté : ne pas être à la merci de tout ce qui peut pointer le bout du de son nez. Et peu importe que vous soyez dans une cellule de deux mètres sur trois ou dans un manoir à Beverly Hills, le processus est le même. D'une certaine manière, il est plus facile d'accomplir ce travail essentiel dans une cellule, étant donné qu'il y a moins d'endroits où se cacher, moins de distractions. Le manoir, si nous y tenons, dispose de cachoteries infinies.

Dans les prisons comme dans le dojo, j'appris qu'il fallait faire confiance à son intuition, vraiment respecter cette part de soi et lui accorder toute l'importance qu'elle mérite. Quand on honore ainsi son for intérieur, on commence à ressentir en soi une sorte d'immensité qui ne demande qu'à être explorée. On ne devrait pas penser que notre chef-d'œuvre intérieur est une petite chose discrète que l'on peut saisir et admirer. Il est immense, il englobe tout. La libération ne concerne pas qu'un aspect de ce que l'on fait et de qui on est. Elle est omniprésente.

J'appris des prisonniers que nous sommes réellement libres, en dépit des circonstances, que c'est vraiment notre réponse qui détermine la qualité de notre vie, et non pas ce qui nous tombe dessus. Tant que nous ne réussissons pas à atteindre ce niveau de conscience, nous aurons le sentiment d'être piégés à la surface des choses, à l'image d'un oiseau qui se heurte à une vitre en voulant s'échapper au grand air qu'il voit clairement, sans pouvoir y accéder. Sans connaître notre essence divine, nous nous sentirons incomplets et enchaînés, enfermés dans une prison que nous avons nous-mêmes créée...

Partage-pdf.webnode.fr