

ESPRIT : QUI ES-TU ?

Par la pratique de la méditation Vipassana ou méditation de la vision profonde et pénétrante, nous exerçons l'esprit à s'examiner profondément et à se connaître. Ici vision est synonyme de connaissance. Ce que nous connaissons d'ordinaire est embué par un esprit confus. La vue profonde est la connaissance libre d'ignorance.

Quand l'esprit parvient à la réalisation de sa propre nature, il se libère de ses névroses et ne se laisse plus prendre au piège de l'illusion où il perd tout contrôle de lui-même. Les objets de l'esprit n'ont pas de réalité propre, c'est l'esprit qui leur donne une réalité due à l'illusion qui l'habite.

La méditation nous permet de réaliser combien l'esprit est distrait et influencé par les informations qu'il reçoit constamment. Elle nous permet également d'en percevoir la vivacité et la clarté quand nous progressons sur la voie.

Ce que nous nommons esprit est une suite continue de pensées qui s'arrêtent seulement quand nous sommes inconscients ou immergés dans un profond sommeil. Sinon l'esprit projette sans cesse des idées qui dépendent de stimuli extérieurs comme des sons, des perceptions visuelles, des souvenirs, etc.... et les souvenirs sont composés de scènes, de conversations ou autres basées sur des expériences passées. L'esprit s'empare donc d'informations et nous sommes distraits.

Les pensées sont comme des nuages dans le ciel, sans origine ni destination. Les nuages ne viennent pas d'un endroit précis, ne vont pas dans un endroit précis et n'existent pas de façon permanente. Tout ce qui s'élève dans l'esprit est simplement la manifestation de l'esprit.

Les pensées n'ont aucune réalité tangible, aucune substance, tout comme les nuages dans le ciel. Les nuages sont le produit de l'évaporation, ils sont en constante transformation et sujets à un processus de désintégration, pour finalement totalement disparaître.

Les pensées sont identiques. Si nous ne les saisissons pas, tout comme les nuages elles disparaissent et nous voyons qu'elles sont le jeu naturel de l'esprit. Toute notre confusion au sujet de leur réalité se dissipe et nous nous ouvrons à l'expérience d'un état de paix spontané.

Puisque tout ce qui se manifeste n'est que la simple projection de l'esprit et que celui-ci est en constant changement, sans cesse en mouvement, il est donc normal que toutes les situations, toutes ces projections de l'esprit soient elles aussi changeantes et éphémères. Il suffit de regarder notre montre pour nous rendre compte que le temps est en perpétuel mouvement et que l'aiguille des secondes tourne sans cesse. Même si dans notre vie quotidienne nous avons de cela une compréhension intellectuelle, nous sommes enclins à figer les choses et nous passons notre temps à agir et à réagir en essayant d'arrêter le temps, en tentant de figer les situations, de peur qu'elles nous échappent.

C'est justement ce refus du changement qui nous fait souffrir. Si nous acceptons le devenir comme inéluctable, nous supprimons la cause même de la souffrance car lorsqu'il est reconnu et accepté au plus profond de nous-mêmes, le changement devient un allié qui nous aide à reconnaître l'identité de l'esprit et de sa projection que nous nommons le monde.

Il est nécessaire d'observer l'esprit par le biais de la méditation pour en comprendre l'essence et par la contemplation répétée de notre esprit nous nous rendrons compte que le monde autour de nous n'est que la projection de l'esprit.

Lorsque nous commençons à méditer nous avons souvent l'impression qu'il y a davantage de pensées et d'agitation mentale que lorsque nous ne méditons pas. Cette impression, commune à tous les méditants, est fautive. Du fait de la méditation une plus grande conscience de l'état de l'esprit se développe. Notre esprit devenant plus clair, nous percevons le mouvement des pensées qui nous échappait jusqu'alors.

D'ordinaire l'esprit est comme assoupi, il n'est absolument pas conscient du flot incessant des pensées qui le traverse. Pour cette raison, la découverte de l'importance du flot mental dans la méditation n'est pas négative mais un progrès dû au développement de la méditation.

L'esprit connaît les objets par la représentation de l'objet qui apparaît dans l'esprit et qui est reconnue par l'esprit. Ce processus se déroule très très vite. En un simple claquement de doigt se déroulent de très nombreux moments mentaux qui sont tous éphémères. Tout d'abord l'esprit se dirige vers l'objet et le perçoit, puis il le saisit, puis la représentation ou l'image de l'objet, mais non l'objet lui-même, apparaît dans l'esprit et est reconnue.

Les limitations de l'esprit proviennent du kamma négatif accumulé dans toutes nos vies passées. C'est ce qui fait que nous n'avons aucun contrôle sur notre vie. Bien que nous ne souhaitons pas souffrir, tomber malade et mourir, nous sommes impuissants à changer le cours des choses. En pratiquant la méditation nous purifions notre kamma et nous commençons progressivement à maîtriser notre avenir, jusqu'à en être totalement libres.

En général nous sommes conditionnés par nos réactions : « j'aime et je n'aime pas », « je veux et je ne veux pas » et nous vivons dans l'attente et l'espoir que ce que nous souhaitons se produise et dans l'inquiétude et la crainte que ce que nous redoutons survienne.

Nous pensons souvent que nos problèmes sont dus aux situations ou aux autres, mais ceci est faux. Ce sentiment de frustration, d'insatisfaction que nous ressentons tous provient de nos limitations, de la soif insatiable d'autre chose, d'un ailleurs impossible à atteindre. Cette quête, tension, volonté de bonheur est la cause même de notre souffrance. Elle est ce qui crée le cycle des existences.

De quoi est composé l'esprit ?

Il est composé de 52 facteurs mentaux comme par exemple :

. **Le désir** qui nous fait saisir l'objet de notre désir, nous y accrocher parce qu'on le croit agréable. Nous pensons « il me faut cet objet ». Nous exagérons les qualités de cet objet. Nous sommes comme aimantés et ne pouvons pas nous en détacher.

Pour pouvoir nous détacher du désir d'un objet, il faut penser à son impermanence et à ses qualités imparfaites. On peut également voir le désir comme une source de souffrances continues et non comme satisfaisant. Nous devons comprendre que le désir est comme boire de l'eau salée. Plus on en boit, plus on a soif. Nous ne sommes jamais satisfaits. De plus le désir perturbe l'esprit et nous ne pouvons donc pas connaître la paix et le bonheur.

. **La haine** qui altère nos perceptions et nous rend malheureux. De plus la haine détruit beaucoup de bon kamma accumulé et nous créons du mauvais kamma qui aura comme conséquence une mauvaise renaissance et de la souffrance.

Pour pouvoir surmonter la haine ou la colère nous pouvons considérer que les personnes qui nous font du mal nous permettent de développer la patience. Nous aurons peut-être même de la gratitude envers elles. Nous devons comprendre que les personnes sont plongées dans l'ignorance, qu'elles souffrent et c'est pour cette raison qu'elles se comportent de cette façon.

De même, nous pouvons considérer ces personnes comme des malades mentaux, car comment avoir de la haine contre une personne aliénée ? La compassion naîtra dans notre cœur et nous serons apaisés. Nous devons comprendre que le kamma nous fait vivre cette situation, ce qui a pour bénéfice de nous en purifier.

Nous pouvons aussi considérer la haine ou la colère comme un poison, car elles nous font beaucoup de mal dans le présent et pour l'avenir.

. **L'orgueil** qui se manifeste par un sentiment de supériorité, de suffisance. On se sent meilleur que les autres. On regarde les autres comme si on était sur le sommet d'une montagne. Cela empêche l'amour, la compassion et le respect.

Pour vaincre l'orgueil, il faut penser à tout ce que l'on ne connaît pas et que d'autres connaissent et aux qualités que l'on n'a pas et que d'autres possèdent.

L'esprit est par nature comme un chien dans une maison à six portes ouvertes, il court ici et là. Les six portes représentent nos cinq sens ainsi que la pensée. Dès que nous voyons, entendons, touchons, goûtons, sentons ou pensons, l'esprit se met à papillonner ici et là, il s'éparpille et nous ne sommes pas présents. Nous sommes attirés par les sons, les odeurs, les saveurs, les visions, ce que nous touchons tel un papillon attiré par la flamme d'une bougie qui s'attache à ce qui va le brûler et le détruire.

L'esprit peut également être comparé à un éléphant sauvage car, comme l'éléphant sauvage, il possède une très grande force, il est extrêmement puissant, et à l'état sauvage il peut provoquer de grands dégâts. Par contre s'il est dompté il devient obéissant et il peut travailler très efficacement avec une force incomparable. De plus l'éléphant laisse de grandes et profondes empreintes sur son passage. Il en est de même pour l'esprit, ce qui est très dangereux tant pour nous-mêmes que pour les autres s'il n'est pas dompté par la pratique, car il sème des graines de mauvais kamma qui donneront des fruits amers et beaucoup de souffrance dans cette vie-ci et les suivantes.

L'esprit est très important, car il est le précurseur de toute parole ou action. Si l'on prend l'exemple d'une famille de plusieurs enfants. Ces enfants naissent dans les mêmes conditions, ont le même père et la même mère et ils sont élevés de la même manière. Malgré cela, certains deviendront riches et d'autres pauvres, certains auront une vie brève et d'autres une vie longue, certains connaîtront de nombreuses souffrances et d'autres de grands bonheurs, certains seront continuellement malades et d'autres toujours bien portants. Bien qu'ils aient tous obtenu la même existence humaine et les mêmes conditions de base, les uns seront extrêmement puissants dans le monde et les autres sans influence, les uns jouiront de toutes sortes de richesses alors que les autres connaîtront le dénuement et la pauvreté. Bien qu'ils aient eu les mêmes parents, l'intelligence des uns sera extrêmement développée alors que les autres seront stupides. Ceci montre clairement la vérité de la loi du Kamma, la loi de causes et d'effets, la loi de rétribution des actions des existences antérieures.

Le Bouddha dit :

« Si on agit ou parle avec un esprit impur, la souffrance nous suivra aussi sûrement que la roue du char suit le sabot du bœuf, comme une ombre, sans nous quitter » et « si on agit ou parle avec un esprit pur, le bonheur nous suivra aussi sûrement que la roue du char suit le sabot du bœuf, comme une ombre, sans nous quitter ».

En effet, le présent est le résultat du passé. Nous ne sommes pas innocents dans ce qui nous arrive. Nous avons tissé la trame de la situation présente par nos actes antérieurs. Nous avons façonné notre vie présente par nos pensées, par nos paroles et par nos actions passées. Le présent est une continuité du passé. Le résultat de nos comportements antérieurs façonne le présent, qui fait que la personne en face de nous est le catalyseur, et non l'initiateur, de la situation présente car nous sommes responsables de cette situation. La situation présente est née de conditions interdépendantes auxquelles nous avons participé. C'est notre passif kammique qu'il nous faut accepter, payer et purifier.

Si des difficultés ou des maladies apparaissent, il ne faut pas être abattu par ces souffrances. Elles sont la résurgence de kammas antérieurs qui nous permettent maintenant de nous purifier, de nous libérer de toutes ces dettes kammiques, cela fait partie du chemin.

Si l'on développe cette façon de voir les choses, toutes les difficultés apparaissent comme des bénédictions et l'esprit n'est plus dépressif, mais au contraire joyeux, léger, ouvert. Avec cette ouverture d'esprit, toutes les difficultés qui apparaissent sont transcendées et les causes qui étaient à l'origine de cela sont complètement purifiées. On passe ainsi au travers des difficultés et ces difficultés ne sont plus perçues comme des souffrances, mais comme le travail spirituel lui-même qui génère de la joie, cette joie permettant de purifier complètement le kamma.

A cause d'actes négatifs accomplis dans nos vies précédentes, nous avons pris naissance dans cette vie sous la forme d'êtres dotés d'un corps physique constitué de différents éléments qui se sont assemblés selon un arrangement dont la nature est souffrance. Cela signifie que notre vie présente est la réalisation de la noble vérité de la souffrance. Cette existence humaine est de très courte durée comparée à tout le temps qu'il nous faudra passer à tourner dans le cycle des existences si nous ne nous libérons pas.

En étant pleinement conscients de nos pensées, de nos paroles et de nos actions, celles-ci deviennent justes et nous nous protégeons nous-mêmes contre les mauvaises pensées, les mauvaises paroles et les mauvaises actions qui engendreraient à leur tour du mauvais kamma, et par conséquent de la souffrance.

Nous pouvons ainsi entraîner notre esprit à fonctionner de manière constructive et remplacer la frustration par le contentement, l'agitation par le calme, la haine par la compassion. Toute acquisition d'un savoir-faire nécessite un entraînement. On ne peut pas s'attendre à bien jouer du piano sans une longue pratique préalable. De même, si l'on consacre un certain temps, chaque jour à développer l'esprit par la méditation, il est certain que l'on obtienne des résultats fructueux.

Dans le bouddhisme, méditer signifie cultiver. Par la méditation on apprend donc à se familiariser avec une nouvelle manière d'être, de gérer ses pensées et de percevoir le monde.

L'une des caractéristiques d'une pratique spirituelle juste est l'invulnérabilité aux conditions extérieures, favorables ou défavorables. On compare l'esprit du pratiquant à une montagne que les vents ne peuvent ébranler : le méditant n'est ni tourmenté par les difficultés ni exalté par le succès. Mais cette équanimité n'est ni apathie ni indifférence. Elle s'accompagne d'une véritable joie et d'une ouverture d'esprit.

Par la méditation nous développons notre esprit, nous nous libérons de la souffrance. Lorsque la souffrance est éliminée, il ne demeure plus que la dimension naturelle de notre esprit qui est pur bonheur.