

LA COMPRÉHENSION JUSTE

Chacun dans le monde désire la paix et le bonheur, c'est la raison pour laquelle les gens recherchent la véritable voie les conduisant à la cessation de la souffrance.

Toutes les religions dans le monde existent à cause de cette recherche. Une grande religion est le Bouddhisme qui conduit les gens à la libération de la souffrance.

Le Bouddha a trouvé la cause de la souffrance. Selon ses enseignements chaque chose dépend de conditions. Toute chose dans le monde possède ses causes, rien n'existe sans cause.

Lorsque le Bouddha a voulu se débarrasser de la souffrance, il a dû découvrir la cause de la souffrance. Quand la cause a été éradiquée, elle n'a plus aucun effet. Lorsque le Bouddha fut éveillé, il découvrit que la cause de la souffrance est l'attachement (tanha). Ce mot signifie littéralement soif et recouvre tous les sens d'avidité, de désir et d'attachement.

Tanha, l'attachement, est la cause de la souffrance. Quand on élimine l'attachement, on s'affranchit de la souffrance.

L'attachement apparaît selon une cause, car sans cause l'attachement n'apparaît pas. C'est un état mental et un processus mental conditionné.

Le Bouddha a découvert que la cause de l'attachement est la vue fautive d'un ego, d'un soi, d'une âme, du "je", d'une personne ou d'un être. Cette vue fautive est la cause de l'attachement qui cause la souffrance.

Quelle est la cause de la vue fautive ? C'est l'ignorance (moha ou avijja) du processus naturel de l'esprit et de la matière qui est la cause de la vue fautive d'un soi.

Par la réalisation ou la compréhension juste de ce double processus avec sa véritable nature, nous pouvons exterminer l'ignorance. Nous connaissons donc la loi de cause et d'effet.

Nous pouvons résumer cette chaîne de causes et d'effets comme ceci : l'ignorance est la cause, la vue fausse est l'effet. L'attachement est la cause, la souffrance est l'effet.

Si le processus de l'esprit et de la matière est correctement compris, cette compréhension juste mettra fin à l'ignorance. Lorsque l'ignorance est éradiquée, il n'existe plus de vue fausse d'une âme, d'un soi, d'une personne ou d'un être.

Quand cette vue fausse est éteinte, l'attachement ne se crée plus du tout. Quand l'attachement est exterminé, il n'y a plus aucune souffrance. Nous atteignons un état où toute sorte de souffrance cesse d'exister et la cessation de la souffrance (nirodhasacca) est expérimentée.

Le Bouddha a expliqué qu'en observant attentivement ce double processus, nous pouvons comprendre sa véritable nature. Nous ne devons pas l'analyser, réfléchir, raisonner ou utiliser des connaissances intellectuelles, nous devons porter une attention précise à ce qui se produit dans le corps et dans l'esprit.

Les sensations désagréables que nous pouvons ressentir durant la méditation, telles que des douleurs, des tensions, des engourdissements sont à considérer comme de bons amis car ils nous aident à nous libérer de la souffrance.

En d'autres termes, ces sensations désagréables sont la clé ouvrant la porte à Nibbana. Lorsque l'on ressent des douleurs, nous sommes chanceux. La douleur est le meilleur objet de méditation parce que la douleur attire l'esprit qui se concentre sur la douleur longtemps et profondément, et il est absorbé par la douleur. Quand l'esprit est totalement absorbé par la sensation douloureuse, nous ne sommes plus conscients de notre corps ou de nous-même et nous réalisons les caractéristiques individuelles de la sensation douloureuse.

En continuant à méditer, nous réaliserons les caractéristiques communes de l'impermanence, de la souffrance et du non soi des phénomènes physiques et mentaux menant à la cessation de toute sorte de souffrance. Nous sommes donc chanceux d'avoir des douleurs. Il y a des méditants qui sont mécontents de ne pas avoir de douleur à observer. Ils veulent retrouver leurs bons amis qui peuvent les conduire à la cessation de la souffrance.

Nous avons de la chance parce que nous avons la foi dans le Bouddha qui enseigne la voie menant à la cessation de la souffrance, mais ce n'est pas suffisant, voici un exemple des écritures : Il y a un grand bassin plein d'eau claire rempli de fleurs de lotus. Un voyageur a les mains sales, il sait que s'il se lave les mains dans le bassin, elles seront propres, cependant, bien qu'il le sache, il ne le fait pas et reste avec les mains sales. Il passe le bassin et continue son voyage.

Si l'homme reste sale, à qui est-ce la faute, au bassin ou au voyageur ? Bien évidemment c'est la faute du voyageur. Bien qu'il savait qu'il pouvait enlever la saleté dans le bassin, il ne le fit pas. C'est donc le voyageur qui est à blâmer.

Le Bouddha nous enseigne la voie de l'attention. Si nous connaissons le chemin et nous ne le parcourons pas en pratiquant la méditation de l'attention, nous ne nous affranchirons pas de la souffrance et qui devons-nous blâmer, le Bouddha, le chemin de l'attention ou nous-même ? Nous devons nous blâmer.

Si nous pratiquons cette méditation de l'attention avec effort, nous nous purifierons de toutes nos impuretés et nous serons libérés de la souffrance.

Dans la méditation, il faut observer tant les sensations plaisantes que déplaisantes et neutres, et être conscient et attentif à tout ce qui se manifeste sans analyser.

Pour atteindre l'éveil, nous devons réaliser sept stades de purification :

1. La purification de la conduite morale : Il est nécessaire de respecter au minimum les cinq préceptes moraux de la base éthique. Quand l'esprit est purifié il est calme, serein, tranquille, clair, heureux, il se concentre aisément et le méditant accède au second stade de purification.

2. La purification de l'esprit : L'esprit doit être purifié de tous les empêchements. Un esprit bien concentré est libre de tous les empêchements.

3. La purification de vue : Quand l'esprit du méditant est libre des empêchements, il pénètre la véritable nature des phénomènes physiques et mentaux. Il fait la distinction entre l'esprit et la matière par sa propre expérience. Lorsque la concentration devient plus profonde, il réalise les caractéristiques spécifiques des phénomènes physiques et mentaux. Il ne prend aucun processus du corps et de l'esprit pour une personne, un être, une âme ou un soi.

4. La purification par suppression du doute : Quand le méditant atteint le second stade de connaissance qui est la connaissance des causes et des effets, il ne doute plus de l'absence d'un soi perdurant dans le passé, le présent et les futures existences. Par sa propre expérience, il discerne les conditions des phénomènes physiques et mentaux, il comprend qu'il n'existe rien d'autre qu'un processus de phénomènes physiques et mentaux dépendant de causes et d'effets, tant dans le passé, dans le présent et pour les futures existences. Le méditant éradique le doute à propos des trois périodes, le passé, le présent et le futur.

5. Les trois caractéristiques : en continuant la pratique, le méditant comprend petit à petit les trois caractéristiques du processus du corps et de l'esprit : l'impermanence, la souffrance et le non soi. Il fait la distinction entre la Voie et la non Voie.

6. La purification par la connaissance et la vision de la pratique : C'est la réalisation des quatre nobles vérités et de Sotapatti-magga ñana.

7. La purification par la connaissance et la vision : C'est l'atteinte de Sotapatti-phala ñana. Le méditant devient un Sotapanna : un entrant dans le courant, un Ariya.