

UNE VIE SPIRITUELLE

La vie est un voyage spirituel. Les problèmes sont des leçons dont nous avons besoin pour apprendre et grandir, ils ont leur utilité.

La vie est une série de tests. Les difficultés sont des tests. Nous sommes à l'école de la vie. Notre vie est une école. Dès l'instant où nous naissons, jusqu'à ce que nous mourons, nous sommes à l'école, nous apprenons et grandissons.

Quand nous rencontrons des situations difficiles, nous pensons le plus souvent "Je n'ai pas de chance ! Qu'ai-je donc fait pour avoir à supporter cette épreuve ?"

Vous vous plaignez de votre kamma, de vos parents, de votre mari ou de votre femme, ou bien du gouvernement. Plus vous vous plaignez, plus cela montre que vous échouez. Cela est un test de votre maturité, de votre endurance, de votre équanimité et de votre sagesse.

Quand vous devez faire face à des difficultés, rappelez-vous "cela est un test, un challenge. Il y a quelque chose à apprendre de cette expérience pour devenir plus fort et plus mature". Essayez de rester calme et de voir si vous pouvez apprendre quelque chose de cette expérience. Voyez si vous pouvez développer vos qualités personnelles, soyez plus compréhensif, plus aimant, pardonnez et essayez de supporter.

Si vous apprenez quelque chose de cette expérience, vous avez réussi. Vous êtes vainqueur. Chaque chose dans le monde a un sens caché. Il y a des personnes qui vieillissent, mais ne grandissent pas. Il y a des gens qui, bien que peu âgés, ont déjà beaucoup grandi. Cela ne dépend pas du nombre d'années vécues, mais de la façon dont vous avez tiré partie de vos expériences, de votre vie. C'est une joie de vivre de savoir que l'on grandit chaque jour.

Les épreuves sont de bonnes expériences, ce sont des opportunités d'apprendre et de développer vos qualités spirituelles. L'attention : sati (en pali), engendre l'équanimité, le calme et le détachement. Le détachement ne signifie pas ne pas être concerné, mais ne pas être égoïste, ne pas prendre les choses personnellement et ne pas être attaché aux résultats.

En fait, les problèmes sont des enseignements, si vous ne voulez pas avoir de problèmes, vous n'apprendrez pas et vous ne serez pas mature, quelque soit votre âge.

Garder un état d'esprit positif est très important parce que si vous avez des pensées positives, vous attirerez des choses positives. Les gens négatifs attirent la négativité dans leur vie, ils se plaignent, mais cela n'est d'aucune utilité et fatigue beaucoup. L'utilité est très importante. Par exemple une expérience a été réalisée sur deux groupes de prisonniers. Le premier groupe devait transporter du sable d'un endroit à l'autre, puis le remettre à la même place. Les prisonniers durent faire cela plusieurs fois.

Le second groupe devait transporter de la terre pour faire une route. Les deux groupes travaillèrent la même durée de temps. Le premier groupe était déprimé et malade. Le second groupe était content et énergique. Ils travaillèrent autant, ils transportèrent de la terre, du sable, des pierres d'un endroit à l'autre, mais ils furent satisfaits d'avoir fait quelque chose d'utile et de sensé, d'avoir fait quelque chose de bien pour autrui en ayant fait la route. Ils étaient heureux.

Bien qu'ayant ressenti le même degré de fatigue physique, ils n'étaient ni fatigués mentalement, ni déprimés.

L'état d'esprit est primordial. Si vous avez l'habitude de méditer, vous serez calme et paisible dans votre vie. La méditation changera votre personnalité. Il y a des personnes accoutumées à réagir négativement, à être tristes et agressives, qui deviennent positives, calmes et paisibles parce qu'elles méditent.

Certains méditants expérimentent calme et paix, alors qu'ils avaient auparavant beaucoup de nervosité, de colère et de frustration. Si vous pouvez expérimenter le calme et la paix, ne serait-ce qu'un bref instant, cela affectera réellement votre vie.

Je connais des gens qui essaient d'être constamment attentifs dans leur vie, même dans la rue lorsqu'ils marchent ou rencontrent d'autres personnes. Ils tentent de conserver leur paix, leur concentration. Cependant, cela ne peut s'apprendre en lisant ou en écoutant des discours, mais en s'entraînant à méditer.

La plupart des gens portent en eux tristesse, mécontentement, insatisfaction, et au moindre signe d'irritation, ils explosent. Vous avez le pouvoir de rester équanime, paisible, d'être concentré et fort. Si vous pensez ne rien pouvoir faire contre cela, ça signifie que vous vous considérez impuissant et que vous donnez le pouvoir aux autres de vous nuire.

Mais si vous méditez, vous développerez votre faculté d'attention : sati, qui deviendra de plus en plus forte et vous pourrez être attentif avant que quelque chose arrive. Vous serez ainsi préparé. Vous agirez avec sagesse et vous commetrez moins d'erreurs. Votre esprit sera clair et efficace. Vous serez plus à l'écoute. Être à l'écoute est une forme de gentillesse, de générosité et d'amour. Cela induit une bonne communication. La personne qui se sent écoutée, si elle était énervée, se calme.

Etes-vous maître de votre esprit, ou bien êtes-vous esclave de votre esprit ?

Esclave de votre esprit signifie, esclave de vos émotions, ce qui vous rend agité, l'esprit brumeux, vous fait perdre du temps et de l'énergie.

Quand vous êtes agité vous perdez beaucoup de temps, vous perdez aussi votre énergie pour quelque chose de non créatif. C'est une grande perte. Nous n'avons pas beaucoup de temps à perdre, la vie est trop courte et précieuse. Notre temps et notre énergie sont limités. Soyez attentifs le plus possible tout au long de la journée, par exemple quand vous conduisez, sinon vous pouvez perdre la vie. Un proverbe dit "Si vous réussissez à être patient lors d'un moment de colère, vous éviterez cent jours de chagrin".

L'agitation produit des tensions dans le visage et rend laid, alors que la concentration rend beau car le visage est calme, serein, gentil, paisible. La véritable beauté vient de la beauté du cœur, c'est-à-dire de la compréhension, de la tolérance, du clame et de la sérénité. En vieillissant vous pouvez devenir de plus en plus beau si votre esprit se développe grâce à la méditation.