

CULTIVER LA PLEINE CONSCIENCE

Il est nécessaire de cultiver la pleine conscience car même dans un endroit calme ou isolé nous pouvons être envahis par la confusion ou l'anxiété. La tranquillité extérieure n'est pas suffisante pour nous apporter la tranquillité intérieure. Et au contraire, nous pouvons rester paisibles malgré l'agitation autour de nous si nous réussissons à balayer la poussière des négativités et impuretés de notre esprit, comme par exemple le désir, la haine ou l'ignorance.

Quoi que nous fassions, nous devons être pleinement conscients de ce qui se passe dans notre esprit afin de ne plus réagir de façon automatique sans prendre le temps de réfléchir et afin de juger ce qu'il est opportun de faire. Sans cette vigilance, un état d'esprit négatif crée des circonstances négatives, ce qui entraîne de notre part une réaction négative et nous créons ainsi davantage de kamma négatif qui fera naître en nous une tendance à penser ou réagir négativement.

Pour sortir de ce cycle et éviter la souffrance, la seule solution est de développer la pleine conscience, c'est-à-dire une conscience et une vigilance pures de tous les instants. Ceci nous permettra de demeurer toujours calmes, bienveillants et attentifs. Empreints de paix, nous pourrons répandre la paix autour de nous et nos paroles et nos actions seront positives et nobles.

Cependant, la pleine conscience n'est pas quelque chose qui se produit par hasard. Nous devons nous-mêmes cultiver l'attention par la pratique de la méditation. Personne ne peut le faire à notre place. En faisant l'effort d'être attentifs et pleinement présents, nous cultivons notre esprit et faisons mûrir en nous-mêmes de très belles qualités qui nous libéreront de la souffrance et nous mèneront à Nibbana, c'est-à-dire à l'éveil.

Méditer ne consiste pas éviter les problèmes ou à fuir les difficultés, c'est plutôt acquérir de la force et apprendre à les affronter. Ce n'est pas non plus s'efforcer de prévenir l'apparition de pensées ou de tenter de les supprimer. C'est poser un regard direct sur leur essence dès qu'elles s'élèvent. Peu à peu nous parvenons à nous défaire de la saisie sur les pensées qui surgissent en en prenant conscience. Nous percevons leur apparition et leur disparition par le simple fait d'en prendre conscience.

Les pensées s'élèvent de l'esprit et se résorbent en l'esprit. Elles ne sont qu'une création de l'esprit et n'en sont pas différentes par nature. Telles les vagues de l'océan, chaque vague a une forme distincte mais elle n'est pas autre chose que l'eau de l'océan lui-même. De même que nous ne pouvons pas séparer les vagues de l'océan, nous ne pouvons opérer une dissociation entre l'esprit et sa manifestation : la pensée. Grâce à la méditation nous nous affranchissons de la saisie qui dissocie l'esprit de sa création. Lorsque cette dualité cesse, l'esprit ne s'attache plus aux idées et ne les rejettent plus non plus car elles ne sont rien d'autre que l'esprit lui-même.

Si nous appliquons cette reconnaissance de l'essence de toute perception et de toute pensée, l'attachement se libère. Nous pouvons alors voir la réalité telle qu'elle est et reconnaître dans le mouvement des pensées la créativité inhérente de l'esprit.

La pleine conscience nous permet de voir que notre esprit est prisonnier de l'attachement à ses perceptions et que cela engendre frustration et souffrance. Par la méditation nous apprenons à dégager l'esprit qui est le siège d'une activité mentale incessante. Toutes les pensées qui s'élèvent sont produites par nos réactions émotionnelles aux situations et ces réactions se résument en trois grandes tendances : désir, aversion et équanimité.

L'esprit doit être libre de pensées, mais cela ne signifie pas un état sans aucune pensée, avec la peur de tomber sous la coupe des pensées qui s'élèvent. Cela signifie plutôt de laisser les pensées libres et d'être libre de leur influence tout en étant pleinement présent et conscient. C'est-à-dire que nous ne saisissons aucun moment de l'esprit, qu'il y ait des pensées ou non et alors nous sommes libres vis-à-vis de nos pensées. Les pensées apparaissent et disparaissent spontanément sans que nous n'interférions en aucune façon dans leur mouvement naturel.

Méditer c'est laisser l'esprit s'établir dans un état libre de tout désir, de tout attachement et de toute aversion dans une profonde détente vigilante. Etre détendu ne signifie pas être complètement relâché ni être dans un état d'inattention. Il s'agit plutôt d'une détente dans laquelle l'esprit est alerte et continuellement attentif et conscient du présent. A demeurer dans cet état de pleine conscience, l'esprit s'apaise peu à peu, se calme et se clarifie.

Si nous méditons quand nous allons bien, nous irons encore mieux. La méditation est la meilleure façon de se préparer à vivre les difficultés à venir.

Etre pleinement conscient c'est aussi être attentif d'instant en instant à ce qui est. Un esprit attentif est précis, équilibré, lucide et pénétrant. Il ressemble à un miroir qui reflète sans distorsion ce qui se trouve devant lui. L'attention permet d'avoir une vision intérieure des trois caractéristiques de tout ce qui existe, c'est-à-dire de l'impermanence, de l'insatisfaction ou souffrance et de la non existence d'un soi, ce qui conduit au détachement, à l'éveil et au bonheur.

L'attention développée par la pratique de la méditation nous est d'un grand secours dans notre vie parce qu'elle peut grandement soulager les souffrances petites et grandes que l'on y rencontre. Elle permet de transformer les situations en quelque chose de bénéfique.

Pour développer l'attention nous pouvons utiliser tout ce qui se produit dans notre corps et dans notre esprit : les pensées, les émotions, les sensations, les douleurs, les mouvements du corps. A force d'être attentifs, nous devenons concentrés et notre esprit demeure uni au moment présent, à l'action présente et à la personne présente. L'esprit ainsi entraîné à être attentif voit clairement la réalité. Il n'est donc plus soumis à l'ignorance, à l'avidité, à la haine et aux autres négativités. Il perçoit clairement les trois caractéristiques de l'existence, les cinq agrégats, les sept facteurs d'éveil et les quatre nobles vérités.

On comprend donc profondément la nature de l'existence, la souffrance. On perçoit la souffrance de tous les êtres, le peu de bonheur qu'ils expérimentent et aussi que ce bonheur n'est pas durable. De ce fait on développe un esprit de renonciation et la pratique du Dhamma devient facile.

Le Bouddha a précisément atteint l'éveil parce qu'il a compris que le cycle des existences est caractérisé par la souffrance et qu'il n'y a aucune possibilité de bonheur durable. C'est en se tournant vers la pratique, source du bonheur permanent, qu'il a progressé vers l'éveil. Tandis que les êtres encore soumis à l'ignorance pensent trouver le bonheur dans le cycle des existences et dépensent beaucoup d'énergie à la recherche de quelque chose qui ne peut pas être trouvé dans le cycle des existences, ils continuent à errer et à souffrir.

Dans cet océan de souffrances, la seule source de refuge, la seule protection complète se trouve auprès des Trois Joyaux que sont le Bouddha, le Dhamma et la Sangha. C'est au travers de notre confiance, de notre ouverture et de notre aspiration à l'égard des Trois Joyaux que l'on peut trouver une source de protection contre les souffrances du cycle des existences.

Outre le fait que l'attention nous rend efficaces et performants dans ce que nous entreprenons, le but profond de la pleine conscience est d'ouvrir l'œil de la sagesse. Avec la vision intérieure de la véritable nature de la réalité, nous accédons à l'éveil et nous mettons fin au samsara.

Il nous faut donc cultiver la pleine conscience, cela nous permettra aussi de ne pas nous laisser aspirer par les souvenirs ou les pensées. Le passé est mort et enterré, le faire revivre mentalement ne peut rien changer à ce qui a été. Cela ne crée que souffrance et perturbation. Il ne faut pas non plus anticiper par rapport au futur car il n'est pas encore advenu et toutes nos spéculations sur l'avenir sont impuissantes à le déterminer.

Ne pas tourner notre esprit vers le passé est très important car se remémorer constamment les situations liées à un passé proche ou lointain n'est nullement bénéfique. Si nous repensons à quelque chose de positif, nous sommes immédiatement emportés par l'autosatisfaction et la fierté, notre esprit étant fasciné par sa propre image. Et si en revanche nous nous souvenons d'une situation moins glorieuse, nous nous morfondons en remords et culpabilité, notre esprit sombrant dans l'angoisse et la dépression. Afin d'éviter ces perturbations qui troublent l'esprit et la méditation, pensons plutôt que le passé est mort et révolu, qu'il n'existe plus et que le raviver ne peut rien y changer sinon créer une souffrance vaine et inutile.

Ne perdons pas non plus notre temps à imaginer le futur, à anticiper sur les événements car notre esprit sera alors envahi par une foule de pensées et de sentiments. En nous projetant dans le futur nous vivons dans l'attente, espérant que les choses se déroulent selon nos souhaits, ce qui nourrit de l'inquiétude dans l'esprit. Si nous pensons que nous avons des chances de voir nos projets se concrétiser, nous vivons suspendus à l'espoir. Si à l'inverse nous estimons que nos attentes risquent d'être déçues, nous sommes tenaillés par le doute et la crainte.

S'engager dans ce type de spéculations n'est nullement bénéfique, car le futur n'existe pas encore et nous ne pouvons le créer par nos supputations. Ce n'est que perte de temps, d'autant plus inutile que les circonstances qui surviendront dans l'avenir sont déterminées par nos actions passées et présentes et non par notre volonté. Attachons-nous plutôt à nous engager dans des actions réellement vertueuses qui ont le pouvoir de créer de réelles causes de bonheur futur tout en étant pleinement présent et conscient de chaque instant.