

LA PURETÉ DE L'ESPRIT

Extraits de discours du Vénérable U Pandita
Traduits par Vipassanasangha

L'enseignement du Bouddha se résume en 3 mots : la moralité *sila*, la concentration *samadhi* et la sagesse *pañña*. La moralité est la base qui permet la concentration et la sagesse. Sans moralité il n'est pas possible de progresser. Le niveau le plus basique est de respecter cinq préceptes qui permettront une pureté de base et de progresser facilement :

- s'abstenir de tuer
- s'abstenir de prendre ce qui n'est pas donné
- s'abstenir de méconduite sexuelle
- s'abstenir de mensonges, de paroles malveillantes ou futiles
- s'abstenir de prendre des intoxicants.

La moralité n'est pas un ensemble de commandements. C'est s'engager, par bienveillance, à éviter de nuire aux autres, c'est une sorte de communion avec les êtres. C'est par exemple éviter les paroles qui blessent et les mensonges, c'est se mettre à la place de l'autre et se dire « non, je ne voudrais pas qu'on me fasse cela », c'est s'abstenir d'action néfaste et négative.

Le désir conduit souvent à transgresser la loi et à violer les préceptes moraux. L'alcool et la drogue, même en faible quantité, font perdre le contrôle et ouvrent la porte à un tas de problèmes, à des accès de colère ou à des négligences aux conséquences parfois dramatiques. En réalité, il n'y a pas de plus belle parure que la pureté du comportement. La beauté que procure la moralité n'est pas superficielle, elle est profonde et rayonne dans la personne tout entière.

Pendant une retraite de méditation, le silence est demandé ainsi que de ne pas trop manger pour affaiblir le plaisir des sens. Bouddha recommandait de jeûner de midi à l'aube. Ceci permet de gagner du temps, de méditer plus et de découvrir le plaisir de son enseignement, le Dhamma, qui surpasse tous les plaisirs des sens.

La méditation conduit à la purification et à la réalisation de la véritable nature de la vie, c'est-à-dire la vérité à propos de l'existence.

La concentration c'est l'unification et le recueillement de l'esprit, ce qui empêche la dispersion et l'éparpillement. La pratique de la méditation développe une attention claire, précise et pénétrante aux différents phénomènes physiques et mentaux. Elle ne s'arrête pas après une heure de méditation, elle se poursuit toute la journée, cela signifie qu'il faut être conscient et soigneusement observer toutes les activités, comme ouvrir une porte, se baisser, étendre le bras...

Il ne s'agit en aucun cas de se perdre dans les concepts, ni d'accumuler des connaissances, de réfléchir, raisonner, comparer. Être attentif revient à déraciner les mauvaises herbes de notre esprit pour que la sagesse fleurisse.

La méditation développe une confiance forte et solide, une puissante capacité à l'effort, une forte concentration, une attention pénétrante et la sagesse ou vision pénétrante qui permettra à l'esprit de voir la vérité, le libérant ainsi de l'ignorance et de la souffrance.

La méditation mène à la purification de l'esprit, à l'éradication du chagrin, à la destruction complète de la douleur physique, de la détresse mentale et à l'atteinte de Nibbana.

En étant attentifs, nous évitons de laisser pénétrer en nous l'avidité, l'aversion et l'ignorance, qui sont des facteurs mentaux nuisibles. Ils ne peuvent pas se manifester en présence d'une forte attention.

Un esprit libre de l'oppression causée par l'avidité, l'aversion et l'ignorance expérimente une paix et un bonheur hors du commun. Le calme et la douceur émanant d'une personne possédant un tel esprit affectent son entourage. Cette liberté intérieure n'est pas fonction des conditions extérieures, c'est en méditant avec ardeur qu'elle s'obtient. Le but de la méditation vipassana est de parvenir à se libérer de la souffrance physique et mentale.

Il y a urgence à pratiquer la méditation vipassana, car rien ne nous garantit la santé. La maladie, l'inconfort et la souffrance nous guettent tout au long de notre existence. Nous mourrons tous même si la mort est contraire à notre désir, elle est inévitable, on se demande quand et où elle frappera. On ne peut pas aller à l'encontre de la nature, la vieillesse et la mort sont certaines, la vie est transitoire et incertaine. Il n'existe pas de refuge sûr contre la vieillesse, contre la maladie et contre la mort, il n'y a pas de sécurité.

Cependant, la méditation vipassana nous amène au-delà de la peur. Au moment de la mort nous devons abandonner toutes nos possessions matérielles, la seule chose qui nous suivra est notre kamma, c'est-à-dire le résultat de nos actions. Nos bonnes et nos mauvaises actions nous suivent comme notre ombre où que nous allions, nous ne pouvons en aucun cas nous en séparer. Le kamma est notre seule véritable possession. Les actes positifs sont un bon investissement pour le futur, tandis que les actes négatifs se retourneront contre nous. Tout comme la nourriture, certains aliments sont sains favorisant une bonne santé, tandis que d'autres sont malsains et nocifs, empoisonnant le corps, provoquant la maladie et parfois même la mort.

La méditation vipassana permet de contrôler l'esprit. La vision pénétrante de la véritable nature des phénomènes dépend du niveau de concentration que nous aurons réussi à développer. Plus l'esprit est concentré, plus il pénètre et comprend la réalité avec clarté et précision. Il est alors rempli de paix, de joie et de bonheur.

Lorsqu'on est dans l'ignorance on produit des actes négatifs qui nous font reprendre naissance dans des plans où on ne peut que produire à nouveau des actes négatifs, du kamma négatif. Il y a différents plans d'existences malheureuses. Par exemple pour les animaux, comment peuvent-ils produire du kamma positif ? Imaginez la tristesse et la souffrance qu'ils expérimentent quand ils sont dévorés par un autre animal. Comment peuvent-ils reprendre naissance dans des plans supérieurs quand ils meurent dans des conditions aussi lamentables ?

Car c'est la qualité de l'esprit au moment de la mort qui détermine la qualité de la nouvelle existence. Par conséquent comment les animaux peuvent-ils échapper aux existences dominées par la peur ?

Est-il possible que les animaux pratiquent la moralité ? la générosité ? Comment peuvent-ils apprendre à contrôler leur esprit ? Ils n'ont que la possibilité de commettre des actes négatifs.

Lorsqu'on a la chance unique de rencontrer le joyau du Dhamma, l'enseignement du Bouddha, c'est une occasion exceptionnelle à ne pas gaspiller qui nous est offerte de nous affranchir de la souffrance.

C'est la voie empruntée par les Bouddhas, les arahants et tous les êtres nobles. Ce n'étaient pas des inadaptés qui ont renoncé au monde pour échapper aux problèmes émotionnels ou à des dettes. C'étaient souvent des gens riches, issus de bonnes familles, mais ils ont réalisé la futilité de la vie mondaine et ont eu l'intuition qu'au-delà des plaisirs des sens, il y avait une possibilité de bonheur et de réalisation supérieurs. Le Bouddha a dit que la véritable noblesse provient de la pureté intérieure et ne dépend pas du niveau social.

La sagesse permet de faire la différence entre ce qui est bénéfique et ce qui est nuisible. Comment peut-on aider si on n'est pas capable de faire cette distinction ? Mais sans compassion on est indifférent aux autres même si on a la sagesse de savoir ce qui mène au bonheur et ce qui mène à la misère.

Quand l'esprit est agité et éparpillé, il est difficile de contrôler son comportement. On se laisse emporter par la moindre petite chose. Ceci conduit à des remords, à la culpabilité et à encore plus d'agitation. Un esprit non contrôlé est vulnérable tout comme un enfant sans surveillance. Il pourrait se faire du tort à lui-même et aux autres. Si l'esprit n'est pas contrôlé, le désir, l'aversion et la colère le contaminent facilement. Le visage qui était clair se renfrogne, des paroles dures et blessantes sont prononcées, il y a parfois même des actes de violence.

L'esprit, tout comme l'enfant, au début, résiste à la discipline, mais petit à petit, il finit par se laisser dompter, s'apaise et devient moins vulnérable. On ne peut pas éliminer de nos vies les choses déplaisantes, c'est pourquoi il est important d'établir avec elles une relation harmonieuse en adoptant une attitude d'esprit adéquate.

Pour atteindre le bonheur authentique, il faut cultiver la moralité, la concentration et la sagesse, dont la lumière dissipe les ténèbres de l'ignorance. Le noble octuple sentier est un chemin très droit, il n'est pas possible de dévier. Son tracé est rectiligne sans courbe ni détour. Ce chemin mène directement à Nibbana.

Lorsqu'on voit clairement l'impermanence, la souffrance et l'insubstantialité des choses, l'avidité et l'attachement ne se manifestent pas et on ne crée pas de kamma, cause pour la souffrance dans le futur. Nous jouissons de la paix et de la sécurité, du refuge de Nibbana, libre de tout danger.

Le noble octuple sentier est la seule voie d'accès à Nibbana. Cette expérience est très profonde et ne peut s'obtenir que par la pratique.