

LA SAGESSE BOUDDHIQUE

Vipassanasangha

Étudier et pratiquer le Bouddhisme, c'est-à-dire les enseignements du Bouddha, conduit à la libération de la souffrance et donc à la paix et au bonheur ultime.

Si la souffrance existe, c'est qu'il y a une cause et des conditions préalables. La pratique Bouddhique, par le biais de la méditation, consiste à observer les phénomènes physiques et mentaux, c'est-à-dire le corps, l'esprit et ses composants psychologiques. C'est de cette façon que nous pourrions reconnaître la nature impermanente, insatisfaisante et sans soi personnel de tous les phénomènes, afin de nous en détacher et connaître la paix et le bonheur.

Le but de la méditation est d'entraîner notre esprit, de le purifier et d'accéder à la sagesse. Au début, l'attention aux phénomènes demande beaucoup d'efforts, mais par la suite, celle-ci s'établit d'elle-même et devient une seconde nature apportant beaucoup de sérénité, de clairvoyance et de bien-être.

En effet, la méditation nous permet d'être conscient de ce qui se passe dans notre corps et dans notre esprit, de vivre le moment présent, au lieu de ressasser le passé ou de rêvasser à l'avenir, comme nous avons l'habitude de le faire.

De plus, la méditation clarifie l'esprit et développe la lucidité, ce qui rend très efficace pour gérer le quotidien, effectuer nos activités ou régler un problème, ce qui rend nos choix et nos décisions plus judicieux.

Grâce à la méditation Vipassana la souffrance diminue car la méditation détruit et purifie les pollutions de l'esprit telles que le désir avide, la colère, la peur, la tristesse, l'orgueil... Nous déracinons les mauvaises tendances de l'esprit, et il en découle une paix profonde, l'esprit demeure paisible au lieu d'être prisonnier des mauvaises tendances mentales.

Pratiquer le bouddhisme signifie également respecter la moralité pour ne pas créer nous-mêmes les germes de la souffrance. Un jour quelqu'un questionna le Bouddha : « Pour quelles raisons trouvons-nous parmi les êtres, certains qui meurent jeunes et certains qui meurent vieux, des êtres qui sont malades et d'autres qui sont en bonne santé, des personnes laides ou belles, faibles ou puissantes, pauvres ou riches, de haute classe sociale ou de basse classe sociale, ignorantes ou sages ? »

Le Bouddha répondit : « Tous les êtres sont les héritiers de leurs propres actions (kamma). C'est le kamma qui différencie les êtres. » Il expliqua ensuite les causes de telles différences en harmonie avec la loi des causes et des effets.

« Si une personne détruit la vie, chasse, enduit ses mains de sang, est engagée dans des actions consistant à blesser ou à tuer, n'est pas compassionnée envers les êtres vivants, alors comme fruit de ses meurtres, quand elle renaîtra, sa durée de vie sera courte.

Si une personne évite de tuer, est remplie de compassion envers les êtres vivants, comme fruit de son absence de meurtres, quand elle renaîtra, sa durée de vie sera longue.

Si une personne a pour habitude de blesser les autres avec ses mains, avec un bâton ou un sabre, comme fruit de son caractère offensif, quand elle renaîtra, elle souffrira de maladies.

Si une personne n'a pas pour habitude de blesser les autres, comme fruit de son innocence, quand elle renaîtra, elle jouira d'une bonne santé.

Si une personne est coléreuse et donne libre court à l'expression de la colère, de la malveillance et du ressentiment, comme fruit de son irritabilité, quand elle renaîtra, elle sera laide.

Si une personne n'est pas coléreuse, n'est pas irritée, même par un torrent d'injures, ne donne pas libre court à l'expression de la colère, de la malveillance et du ressentiment, comme fruit de son amabilité, quand elle renaîtra, elle sera belle.

Si une personne est jalouse, envie les gains d'autrui, les marques de respect et d'honneur montrées à d'autres personnes, accumule de la jalousie dans son cœur, comme fruit de sa jalousie, quand elle renaîtra, elle sera privée de pouvoir.

Si une personne n'est pas jalouse, n'envie pas les gains d'autrui, les marques de respect et d'honneur montrées à d'autres personnes, n'accumule pas de jalousie dans son cœur, comme fruit de son absence de jalousie, quand elle renaîtra, elle sera puissante.

Si une personne ne donne rien et garde ses possessions pour elle-même, comme fruit de son avarice, quand elle renaîtra, elle sera pauvre.

Si une personne s'adonne aux dons de bienfaisance, comme fruit de sa générosité, quand elle renaîtra, elle sera riche.

Si une personne est hautaine, n'honore pas ceux qui méritent les honneurs, comme fruit de son arrogance et de son irrévérence, quand elle renaîtra, elle sera de basse classe sociale.

Si une personne n'est pas hautaine, honore ceux qui méritent les honneurs, comme fruit de son humilité et de sa déférence, quand elle renaîtra, elle sera de haute classe sociale.

Si une personne n'approche pas ceux qui sont instruits et vertueux afin de savoir ce qui est bon et ce qui est mauvais, ce qui est correct et ce qui est erroné, ce qui devrait être pratiqué et ce qui ne devrait pas être pratiqué, ce qui devrait être fait et ce qui ne devrait pas être fait, ce qui conduit au bien-être et ce qui conduit à la souffrance, comme fruit de son esprit dénué de sens d'investigation, quand elle renaîtra, elle sera ignorante et stupide.

Si une personne approche l'instruit et le vertueux et s'enquiert de connaître ce qui vient d'être énoncé, comme fruit de son esprit d'investigation, quand elle renaîtra, elle sera cultivée et intelligente ».

Nous sommes donc le fruit de ce que nous étions, et nous serons le fruit de ce que nous sommes. Le présent est sans aucun doute la progéniture du passé et il est le parent du futur.

Nous sommes nous-mêmes responsables de notre bonheur et de notre malheur, que nous créons nous-mêmes par nos propres actions (kamma). Encore une fois la méditation est une aide précieuse pour nous aider à contrôler notre esprit pour ne commettre que des actions bénéfiques à nous-mêmes et à autrui et nous abstenir d'actions négatives qui sont néfastes à nous-mêmes et à autrui.

Ce que nous pensons, disons, et faisons, devient quelque chose qui nous est propre. Ce sont ces pensées, ces paroles et ces actions qui assument le nom de kamma et se transmettent d'une vie à l'autre, nous exaltant ou nous dégradant au cours de nos errances dans le cycle des naissances successives : le Samsara. Le semblable attire le semblable. Le bien génère le bien. Le mal génère le mal. C'est la loi du kamma.

La loi du kamma explique la souffrance, l'inégalité entre les êtres. Nous sommes les architectes de notre propre destinée. Nous sommes les propres créateurs de nos vies. Nous sommes nos propres destructeurs. Nous construisons notre paradis. Nous construisons notre enfer.

Le Bouddhisme nous apprend à renoncer au mal et à cultiver le bien pour nous établir dans la voie qui mène à la cessation de la souffrance. La voie qui nous libère de la souffrance est la méditation, c'est-à-dire être attentif, vigilant. L'attention est la présence consciente, c'est savoir clairement ce qu'on est en train de penser, de ressentir, de dire ou de faire. C'est être conscient de la façon dont nous vivons.

La connaissance intellectuelle ne suffit pas, c'est uniquement la méditation qui permet à la sagesse d'émerger, conduisant à la compréhension, au lâcher prise et au bonheur. En toutes circonstances nous devons tourner notre regard vers l'intérieur pour être attentif et présent à ce qui est. La méditation développe la vision pénétrante et la sagesse, elle nous libère de la souffrance et nous conduit au bonheur.