

LA SECONDE FLÈCHE

Extraits de discours de différents auteurs
Traduits par Vipassanasangha

Tout d'abord commençons par une histoire de la mythologie se rapportant à un homme qui volait et ensuite torturait ses victimes. Il les allongeait sur un lit et si la personne était trop petite, il tirait sur ses jambes jusqu'à ce que ses pieds arrivent au niveau des pieds du lit, et si la personne était trop grande, il coupait ce qui dépassait. La chance pour les victimes d'être à la bonne taille était très mince.

Ce mythe a un sens très profond. En fait, nous faisons, nous aussi, comme cet homme. Nous avons des attentes très précises pour nous-mêmes et dans la vie. Nous nous torturons nous-mêmes quand les choses ne correspondent pas à nos attentes.

Nous aimerions par exemple être heureux, ne jamais nous mettre en colère, mais ce n'est pas la réalité, car parfois nous sommes malheureux, parfois nous sommes en colère, parfois nous ne nous acceptons pas et parfois nous n'acceptons pas les autres. Nous sommes en fait rigides dans nos attentes.

Le Bouddha raconte également l'histoire d'un homme qui reçoit une flèche et ressent de la douleur et de la colère parce qu'il a reçu cette flèche. Par conséquent, il ressent deux douleurs : une douleur physique et une douleur mentale. C'est comme si l'homme avait reçu une première flèche et immédiatement après une seconde flèche. Il éprouve la douleur de deux flèches.

De la même façon, nous nous torturons quand nous n'acceptons pas ce qui arrive ou que nous n'acceptons pas les autres. La seconde flèche atteint un endroit déjà blessé par la première flèche, ce qui augmente la douleur car lorsque l'on est touché au même endroit c'est pire.

En fait, nous refusons tout simplement d'accepter la première flèche. Nous lançons nous-mêmes la seconde flèche.

La rigidité par rapport à nos attentes engendre des désirs spécifiques et très précis. Nous désirons la réussite ou la reconnaissance, et nous nous torturons nous-mêmes. Nous nous créons des désirs et nous tentons de les réaliser. Mais il y aura inévitablement des échecs entraînant des tourments et de la peine.

Ceci n'est pas accepter les circonstances avec sagesse, car au lieu de regarder ce qui nous arrive objectivement, nous remuons le couteau dans la plaie.

Nous ne savons pas comment faire face aux blessures. En fait, il faut simplement observer les faits, regarder la réalité et non pas nos désirs.

Le Bouddha complète son histoire au sujet des deux flèches en imaginant que la personne ne reçoit pas la seconde flèche. Elle est touchée par une flèche et ne ressent aucune tristesse ou colère, elle ne se lamente pas. Elle ne souffre que d'une douleur : la douleur physique et non mentale.

Tout ceci se réfère à l'acceptation. C'est voir les choses telles qu'elles sont, sans rejeter, condamner, réagir. C'est seulement en acceptant que nous pouvons agir utilement.

L'acceptation n'est pas la passivité, c'est le point de départ de toute action sage. C'est comprendre que les choses sont comme ça, les reconnaître, ne pas se torturer à leur sujet, et de là, en tenant compte de la situation, l'action peut être juste. Nous pouvons agir efficacement et guérir notre souffrance et celle des autres. Nous ne rajoutons pas de la souffrance à celle qui existe déjà et nous laissons la paix se manifester.