

LE BONHEUR EST EN NOUS

Le bonheur est à portée de main si nous modifions notre façon de penser et d'appréhender le monde.

Notre nature fondamentale est pure et bonne mais elle ne paraît pas toujours ainsi car elle est entravée comme l'eau derrière une digue. Au fur et à mesure que notre pleine conscience se développe grâce à la méditation vipassana, des trous sont percés dans la digue.

Nous sommes alors remplis de joie, notre vie change, se transforme et évolue. Nous avons enfin le sentiment d'être réellement vivant. Nous nous sentons de plus en plus stable et ancré dans la vie, que nous trouvons fascinante.

Nous ne déformons plus la réalité par nos opinions personnelles et nos commentaires intérieurs. Nous sommes conscients des pensées, des émotions et des sensations qui traversent notre esprit, de nos désirs, de nos peurs, de nos tensions, de notre recherche fiévreuse d'un sol solide et fiable, de notre poursuite d'autre chose à laquelle nous pourrions nous agripper au milieu des sables mouvants de la vie.

Nous pouvons de plus nous adapter efficacement et judicieusement aux inévitables changements de l'existence. Nous pouvons nous rendre compte de notre frustration, de notre incapacité à obtenir ce que nous souhaitons, de notre peur de perdre ce que nous avons obtenu et de notre habitude à n'être jamais totalement satisfait de ce que nous possédons.

Nous prenons conscience de notre insécurité fondamentale face à la vie et face à la mort. Nous pouvons voir que nous nous débattons, comme si la vie était un combat, pour essayer en vain d'être plus heureux, ce qui nous remplit de tensions et de conflits intérieurs.

Nous sommes conscients de notre avidité, de nos attachements, de nos recherches de plaisirs pour les expériences agréables et de nos aversions envers les expériences désagréables.

La méditation de pleine conscience vipassana est une étude intensive et profonde de notre corps et de notre esprit comme si nous étions dans un laboratoire et que nous nous observions au microscope. Nous pouvons ainsi acquérir une profonde connaissance de nous-mêmes et de la vie et parvenir au détachement, à la sagesse et au bonheur.