LE RENONCEMENT

Le renoncement ne signifie pas l'ascétisme austère, c'est plutôt un état d'esprit. Renoncer c'est lâcher prise, cela apporte la liberté, la paix et nous permet d'être totalement ouverts.

Le Bouddha était prince, il vivait dans l'aisance matérielle et dans le luxe, mais il comprit que cela n'apportait pas un bonheur permanent, que cela ne résolvait pas le problème de la naissance, de la souffrance, de la mort et il décida de renoncer à tout cela. Il laissa sa famille, ses possessions, ses richesses et partit seul. Grâce au renoncement, il accéda à des degrés très élevés de la spiritualité jusqu'à l'éveil.

Faire, avoir, devenir sont des distractions qui nous tiennent éloignés de l'essence de la vie et nous conduisent à nous attacher. Pendant les retraites de méditation, nous laissons pour un moment notre famille, nos amis, notre maison, notre confort, nos habitudes et nous devons suivre l'emploi du temps.

Ce renoncement permet de progresser. Le Bouddha, en renonçant, découvrit les quatre nobles vérités. C'est-à-dire la souffrance inhérente à la vie, la cause de cette souffrance qui est le désir, l'avidité, l'attachement. Il découvrit la possibilité de se libérer de la souffrance, qui est la cessation du désir, de l'avidité, de l'attachement. Il découvrit la voie qui mène à la cessation de la souffrance, le noble octuple sentier.

Le désir nous enchaîne créant l'attachement et la souffrance. Alors que le renoncement apporte la liberté et la sérénité. La racine du désir est profondément ancrée en nous. Nous désirons sans cesse. Nous désirons ce que nous n'avons pas, nous désirons que les choses soient différentes, qu'elles se déroulent selon nos souhaits. Cela génère une grande agitation mentale. Ou bien nous ne voulons pas, nous résistons, nous rejetons, nous évitons, nous nous plaignons. Ces deux très grandes forces du désir sont en nous. L'énergie de vouloir et l'énergie de ne pas vouloir.

Nous passons notre vie entière à essayer d'obtenir ce que nous désirons et à essayer d'éviter ce que nous ne souhaitons pas. C'est très fatigant. Même quand nous méditons, nous continuons à désirer. Nous souhaitons avoir des sensations agréables et nous rejetons celles qui sont désagréables. Si nous avons eu des expériences agréables, notre esprit cherche à retrouver ces expériences agréables. Si nous n'avons pas d'expérience plaisante nous souhaitons en avoir. Même pour la spiritualité nous sommes remplis de désirs.

Par exemple, pour la marche méditative, nous voulons marcher à une certaine place et nous espérons que personne ne s'y trouve. Si quelqu'un a pris la place, oh, c'est ma place ! Nous pensons que cette place nous appartient et que c'est seulement là que nous pourrions marcher. Nous désirons cette place, nous nous attachons à cette place et nous souffrons. Pendant que nous désirons, nous ne sommes pas présents et nous ne voyons pas ce qui se déroule dans le présent.

Le bonheur ne dépend pas de l'objet lui-même, mais de la relation que nous avons avec cet objet. S'il n'y a pas de désir, il n'y a pas de résistance, d'aversion et de souffrance. Quand nous acceptons ce qui est, nous sommes heureux.

Nous pouvons par exemple avoir des douleurs et nous énerver, les rejeter, nous plaindre et donc souffrir. Et nous pouvons aussi rester équanimes face à ces douleurs, les accepter, les observer calmement et ne pas souffrir. C'est la même situation, mais le rapport à cette situation change. Nous renonçons au confort, au bien-être, et nous acceptons la réalité présente : les douleurs. Nous nous ouvrons au lieu de nous fermer et de rajouter de la tension et de la souffrance. Par conséquent, ce ne sont pas les expériences qui nous font souffrir, mais notre façon de les vivre.

Nous pouvons nous demander si, quand nous obtenons ce que nous désirons, cela nous satisfait vraiment ?

Nous recherchons en fait un bonheur, une paix durables. Mais quand nous réalisons nos désirs, ceux-ci ne durent pas.

Nous pouvons voir cela grâce à la méditation. Nous voyons que toute expérience est transitoire, constamment changeante, qu'elle soit bonne ou mauvaise, que ce soit la meilleure ou la pire de notre vie, où est-elle maintenant ?

Quand nous savons vraiment que tout va et vient, que toute passe, nous nous attachons moins, car rien ne dure. Tenir compte de l'impermanence des choses apporte un grand soulagement.

Le Bouddha dit : « si vous voyez l'impermanence des formes, des sons, des odeurs, des goûts, des pensées avec sagesse, la joie apparaît. » Cette joie est basée sur le renoncement, sur le non-attachement. C'est participer pleinement à l'expérience, sachant qu'elle est impermanente et donc la laisser être et disparaître.

C'est ce que nous apprenons avec la pratique : être avec chaque chose agréable ou désagréable avec équanimité. Quelles que soient les circonstances, nous sommes en paix.

Quand nous sommes pris par le désir ou la résistance, quand nous nous attachons, que nous voulons atteindre quelque chose dans le présent ou le futur, nous sacrifions notre paix intérieure pour des expériences impermanentes. Tous ces désirs, tous ces espoirs qui naissent dans l'esprit n'ont pas nécessairement besoin d'être comblés car ils sont eux aussi impermanents. Ils apparaissent en fonction des conditions et disparaissent même si ce sont de forts désirs.

Nous pouvons demeurer paisibles au milieu de ces désirs car ils ont une durée limitée, ils vont disparaître ; nous n'avons pas besoin d'agir sur eux. Ainsi, nous ne sommes plus victimes de la force du désir. Nous avons le choix d'agir en fonction de notre sagesse discriminante. Lorsque notre esprit sera pur, le désir n'apparaîtra plus.

Quand nous voyons le désir avec l'attention, sati, sans nous identifier, sans en être la proie, il n'y a aucun problème. C'est seulement un état d'esprit comme les autres, un autre phénomène impermanent tout comme la peur, la colère, les douleurs, les pensées, les sons, les formes...

Mais si nous nous identifions au désir, nous en devenons prisonnier et nous réagissons. Les choses sont hors de contrôle, nous ne pouvons pas les contrôler et si nous désirons ou résistons, nous souffrons. Tout comme le temps, qu'il pleuve, qu'il neige ou qu'il vente, nous n'avons aucun contrôle. Nous ne pouvons pas décider du temps qu'il fera. Il en est de même pour notre esprit, nous ne décidons pas des phénomènes qui apparaissent. Cela peut être l'ennui, la colère, la peur, le désir, les pensées, la tristesse. Avons-nous le moindre contrôle sur ce qui apparaît ? Non. Cependant, nous pouvons contrôler notre réaction à leur égard.

Nous pouvons réagir, résister, lutter, combattre, ou bien nous pouvons nous ouvrir, accepter et lâcher prise. C'est notre relation aux choses qui change et qui crée le bonheur ou la souffrance.

Même pour la spiritualité nous avons des désirs : atteindre l'éveil, être en paix, libre, devenir quelqu'un, avoir des expériences extraordinaires. C'est toujours la même énergie, avoir, obtenir. Nous traînons avec nous cette tendance au désir partout, y compris dans la méditation. Suis-je le plus calme, le plus concentré ? Celui qui peut rester assis sans bouger le plus longtemps ? Suis-je celui qui marche le plus lentement ? Qui a fait le plus grand nombre de retraites ?

Il est impossible de posséder réellement quoique ce soit puisque tout est sujet au changement et nous souffrons parce que nous nous attachons. Nous nous attachons même à nos pensées. Le renoncement concerne aussi nos pensées. Nous devons également renoncer à notre vue erronée du soi, au fait que nous nous croyons permanents, séparés des autres et indépendants.

La voie n'est pas l'obtention de quoique ce soit, mais lâcher prise, renoncer, ne s'attacher à aucune expérience, être libre.