

VIVRE EN PAIX ET HEUREUX

Tout le monde a en commun le désir d'être heureux. Pourtant le bonheur nous échappe. Nous confondons le bonheur avec le plaisir lié à nos cinq sens, comme admirer un beau paysage, se délecter d'un met délicieux, sentir le parfum d'une fleur, écouter une belle mélodie...

La plupart des gens accumulent ce genre d'expériences agréables toute leur vie et pensent que cela est le bonheur. Cependant, ces plaisirs n'apportent qu'une satisfaction passagère et éphémère. D'autres comprennent que ces satisfactions liées aux plaisirs de nos cinq sens sont brèves et recherchent un bonheur plus stable et plus durable. Ils se tournent alors vers le confort matériel ou la vie de famille, mais ces sources de plaisirs sont également limitées et impermanentes.

Nous désirons constamment quelque chose. Le désir est la seconde noble vérité énoncée par le Bouddha comme étant la cause même de la souffrance. Il est impossible d'éliminer le désir par la simple volonté, cela n'est possible que par la pratique du noble octuple sentier qui comprend la moralité, la concentration et la sagesse.

La racine du désir est l'ignorance de l'impermanence. Nous ne parvenons pas à être réellement heureux parce qu'en fait rien ne dure, tout change, décline, est impermanent, donc source d'insatisfaction, nous rendant finalement frustrés et malheureux.

Quand une sensation agréable apparaît, le désir naît dans notre esprit et nous nous attachons à cette sensation agréable que nous essayons de perpétuer. Quand c'est une sensation désagréable, une souffrance ou une douleur apparaît, le désir de rejeter cette sensation désagréable, de s'en débarrasser naît dans notre esprit. En raison des attachements pour les sensations agréables et de l'aversion envers les sensations désagréables, nous cherchons constamment des expériences perpétuant ce qui est agréable et rejetant ce qui est désagréable.

Il existe cependant des sources de bonheur plus profondes et plus satisfaisantes, comme être utile, aider les autres, être généreux, partager ses possessions avec d'autres personnes, se consacrer au développement spirituel, à la purification de l'esprit pour éliminer le désir, l'attachement, la colère, l'orgueil, l'ignorance... et surtout atteindre l'Eveil.

Rechercher le bonheur dans les conditions matérielles nous piège dans un cycle sans fin d'attirances et de répulsions, de joies passagères, de tristesses et d'insatisfactions. Par contre, suivre la voie spirituelle enseignée par le Bouddha, qui consiste à calmer notre esprit et à nous observer par la pratique de la méditation de la pleine conscience et de la vision intérieure vipassana, est source de paix, de bonheur profond et de libération.

Lorsque nous comprenons la loi du kamma, c'est-à-dire que tout ce que nous pensons, disons, ou faisons aura un effet, soit maintenant, soit dans le futur, alors nous sommes enclins à penser, à dire et à faire des choses qui génèrent des résultats positifs et nous évitons les pensées, les paroles et les actions qui génèrent des conséquences négatives car nul ne peut échapper à la loi de causes à effets du kamma.

De plus, quand nous savons que les actions produisent toujours des résultats, cela nous aide à accepter les résultats de nos actions passées, ainsi qu'à faire attention à nos choix afin d'attirer une vie plus heureuse dans l'avenir. Chaque jour nous avons l'opportunité de modifier nos pensées, nos paroles et nos actions. Nous sommes nous-mêmes notre propre guide et nous avons le choix de ne commettre que des actions positives qui donneront des résultats positifs, source de paix et de bonheur.

Nous ne sommes pas des pions animés par des forces supérieures et nos expériences ne se produisent pas par hasard. Nous ne sommes pas non plus des victimes impuissantes du destin. Le choix nous revient à chaque instant entre ce qui est bon et ce qui est mauvais, c'est-à-dire entre ce qui est bénéfique pour nous-mêmes et pour les autres, et ce qui est négatif pour nous-mêmes et pour les autres. Un choix pur favorise un bon kamma menant au bonheur alors qu'un choix impur crée du mauvais kamma, c'est-à-dire de la souffrance. Nous créons nous-mêmes notre vie présente et notre vie future en fonction de l'intention de nos pensées, de nos paroles et de nos actions.

Nous avons donc la possibilité de transformer notre réalité en accomplissant des actions positives, c'est-à-dire du bon kamma qui nous éloignera de la souffrance, car tous nos actes ont des conséquences qui leur correspondent. La moralité est le fondement de tout progrès spirituel.

Si nous ne sommes pas véritablement heureux, c'est parce que la souffrance est inhérente à la vie. Elle fait partie de la vie et elle est inévitable. La souffrance peut prendre différents aspects comme l'insatisfaction, le stress, l'anxiété, la peur, la déception, le chagrin, la jalousie, la nervosité, la solitude, la colère, la douleur...

Nous pressentons qu'il n'y a pas de totale sécurité, que la vie est instable, car à tout moment nous pouvons contracter une maladie, perdre quelqu'un ou quelque chose, nous retrouver avec des gens ou dans des situations que nous détestons. Quel que soit l'endroit où nous vivons, l'époque à laquelle nous vivons, tout le monde est soumis à ces mêmes souffrances et personne ne peut y échapper.

La vie comporte la souffrance due à la naissance, à la vieillesse, à la maladie et à la mort que tout le monde expérimente un jour ou l'autre et sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle. Et tant que nous n'avons pas épuisé les résultats de notre kamma, c'est-à-dire de tout ce que nous avons créé dans cette vie-ci et dans les vies passées par ignorance des lois universelles, par désir ou par haine, au cours d'innombrables vies, nous ne pouvons pas échapper à la mort et aux renaissances perpétuelles.

Nous ignorons la vérité de la souffrance et nous sommes ignorants de notre ignorance. Nous pensons qu'un nouveau partenaire, une nouvelle maison ou un nouvel emploi nous apporteront le bonheur. De plus, nous sommes ignorants de la manière dont l'énergie de nos pensées, de nos paroles et de nos actions agit dans cette vie-ci et dans les vies prochaines. Nous ignorons également qu'une vie éthique ainsi que la pratique de la méditation de la pleine conscience vipassana peuvent nous apporter un profond bonheur dans cette vie-ci et dans les vies suivantes, et même la libération définitive de la souffrance.

L'essence du bouddhisme est la libération de la souffrance. Bien que la souffrance soit inévitable dans la vie à cause, entre autres, du caractère changeant, impermanent et de l'absence de contrôle sur les choses, accepter courageusement la souffrance sans aversion, colère ou tristesse, nous permet de nous y adapter, car chaque expérience nous purifie et nous en libère jusqu'à ce que nous soyons complètement éveillés. Cela peut nous motiver à suivre les enseignements du Bouddha pour nous libérer de la souffrance et parvenir à un bonheur profond et durable.

Notre souffrance est proportionnelle à nos désirs. L'opposé du désir et de l'attachement est le lâcher prise. La pratique nous conduit à lâcher prise envers nos possessions, nos relations, nos opinions, nos croyances et même envers nous-mêmes. Lâcher prise est un processus progressif qui ne signifie pas rejeter mais ne pas s'en croire le possesseur et s'y attacher.

Ce ne sont pas les états mentaux négatifs comme la peur, la tristesse, la colère qui nous font souffrir, mais c'est notre attitude à leur égard. Nous pensons qu'ils font partie de notre personnalité et nous essayons de les rejeter comme s'ils étaient des corps étrangers à nous-mêmes. Mais nous ne pouvons pas les rejeter parce qu'ils ne nous appartiennent pas. La meilleure stratégie consiste à les observer sans attirance ni aversion, comme nous le faisons dans la méditation de la pleine conscience vipassana. Au fur et à mesure que nous les observons, nous les diminuons et finalement ils seront totalement éliminés de notre esprit et nous gagnerons la paix, le bien-être et la liberté.

Nous sommes conditionnés par notre éducation, notre culture, nos traditions, nos expériences et nos fréquentations et cela façonne nos jugements et nos préjugés qui sont des idées rigides qui nous enchevêtrent dans des pensées confuses et nous empêchent d'être heureux. Grâce à la méditation de la pleine conscience vipassana nous apprenons à nous détendre, à diminuer ces pensées négatives et à ne pas les laisser nous dominer. C'est alors que les pensées positives commencent à briller et à se manifester.

Toutes nos actions proviennent de nos pensées, elles prennent racine dans nos pensées. Si nos pensées sont impures, nos actions seront impures et mauvaises. Et si nos pensées sont pures, nos actions seront pures et bienfaisantes. Par exemple si notre esprit est rempli de colère ou de haine il n'y aura pas de place pour des sentiments d'amitié ou d'amour, ni de place pour la détente et la paix.

Par exemple, la colère nous fait plus de mal à nous-mêmes qu'à la personne qui en est l'objet. La colère aura forcément des conséquences néfastes pour nous-mêmes, car selon la loi du kamma les intentions de nos actions façonnent notre vie. Notre vie future sera déterminée par les intentions de nos actions d'aujourd'hui, tout comme notre vie présente est l'héritière des intentions de nos actions passées, et les actions commises sous l'influence de la colère ne peuvent jamais mener à une vie heureuse, ni dans le présent, ni dans le futur. Quand nous sommes en colère nous nuisons aux autres mais aussi à nous-mêmes.

Que ce soit la colère, la haine, la rancune ou la malveillance, elles déforment nos perceptions et gâchent notre joie. Elles nous nuisent, nous font souffrir, et sont comme une maladie qui rend insipide de délicieux aliments nous empêchant d'y prendre plaisir. Lorsque notre esprit est plein de colère ou de haine nous ne pouvons pas apprécier la vie et les belles qualités des personnes autour de nous.

Pour nous apaiser, demeurer équanime et développer la patience et la compassion, il est bon de se souvenir que nous avons tous les mêmes difficultés et problèmes : colère, avidité, impatience, anxiété, déception,

tristesse... et que tout le monde cherche à éviter la souffrance et à être aussi heureux que possible.

La méditation vipassana développe l'attention, la pleine conscience. Nous cultivons également de merveilleuses qualités que nous ne sommes pas conscients d'avoir en nous. Lorsque nous sommes capables d'avoir une forte attention et de vivre en pleine conscience notre esprit est protégé et plus rien ne nous trouble. Nous ne nous mettons plus en colère, nous ne sommes plus tristes ou agités. Nous devenons patients et nous pouvons vivre paisibles et heureux.

La méditation de la pleine conscience vipassana induit un sentiment de paix, de détente, de contentement et une meilleure santé. Notre esprit se stabilise, devient calme, nous devenons attentifs à tout ce qui se passe en nous et autour de nous. Nous ne sommes plus pris au piège des pensées, des images, des souvenirs, des jugements, des interprétations, des concepts, des commentaires mentaux, des émotions.

Notre esprit est alors dans l'instant présent, ici et maintenant, lucide, pénétrant, clairvoyant, précis, équilibré. Il est comme un miroir qui reflète tout ce qui se trouve devant lui sans aucune distorsion, ni coloration déformante de nos interprétations et de nos réactions conditionnées. Nous ne sommes plus troublés par les hauts et les bas de la vie, nous pouvons contrôler nos pensées, nos paroles et nos actions et nous ne sommes plus prisonniers de nos émotions et de nos pensées qui pourraient nous emporter dans des réactions que nous pourrions regretter du fait de la loi du kamma.

La pleine conscience éradique les négativités comme l'avidité, la haine, l'ignorance, ce qui libère notre esprit, le rend lumineux et lui permet de briller sans qu'aucune impureté n'obstrue son éclat, le rendant détendu, à l'aise, parfaitement heureux et radieux.

De plus, la pleine conscience développe la vision intérieure claire et lucide de la réalité sur nous-mêmes et sur le monde et mène à la sagesse. Parvenir à la sagesse est le but de la méditation de la pleine conscience et du bouddhisme car la sagesse nous permet de voir la réalité telle qu'elle est,

elle nous libère de l'ignorance, de la souffrance, nous fait atteindre l'Eveil et connaître la paix et le bonheur permanent.

Les compréhensions par l'intellect ne permettent pas de découvrir la réalité, de développer la sagesse et d'atteindre l'Eveil. C'est uniquement la pleine conscience que l'on développe par la pratique de la méditation vipassana qui permet la compréhension des trois caractéristiques de l'existence et de toutes choses : l'impermanence, la souffrance ou insatisfaction, et le non soi c'est-à-dire la non existence d'un soi éternel ou d'une âme, qui développe la sagesse et permet d'être libéré définitivement de la souffrance et d'atteindre l'Eveil pour accéder à un bonheur profond et permanent.

Il est vain de chercher le bonheur à l'extérieur de nous-mêmes. La vérité réside en nous, au cœur même de notre être et c'est avec la pleine conscience qu'on y accède en pratiquant la méditation vipassana. La clé du bonheur est la pratique de la méditation de la pleine conscience et de la vision intérieure vipassana.