

Même le Bouddha fut confronté à des épreuves

Extrait d'un enseignement donné

par Ajahn Sundara

Traduit de l'anglais par Romain Robert et Valérie Melsion

<http://www.dhammadelaforet.org/>

Vous pensez sans doute qu'après son Éveil, le Bouddha eut une vie facile, n'est-ce pas ? N'avons-nous pas tous l'espoir qu'après un « petit éveil », la vie pourrait devenir plus simple ?

Je pense que je me dois de vous dire la vérité ainsi vos attentes ne seront pas déçues. En 45 années d'enseignement à la tête de la communauté monastique, le Bouddha a rencontré un nombre incroyable de difficultés. Bien que parfaitement éveillé, il subissait encore l'influence de ses karmas passés.

Des ascètes venaient le rencontrer pour le critiquer, l'accusant d'avoir des vues erronées et un enseignement incorrect ; et tout au long de sa vie, ses disciples lui causèrent de nombreux problèmes. Certains défiaient le Bouddha, encourageant l'extrême indulgence des sens, alors que d'autres voulaient resserrer davantage la discipline en imposant le végétarisme, par exemple. Son cousin Devadatta essaya de le tuer à de nombreuses reprises ; il envoya un éléphant fou pour le piétiner et tenta de créer un schisme dans le Sangha. Finalement, quelques ascètes, jaloux du Bouddha, trouvèrent une femme qui l'accusa d'être le père de son prétendu enfant. Donc, nous ne sommes pas si mal lotis après tout !

Après quelques jours de méditation, nous réalisons que le but de la pratique n'est pas de fuir les inévitables aléas relatifs à une existence humaine ou d'éviter les obstacles de la vie mais plutôt de comprendre l'esprit afin de le libérer de l'ignorance. Celui-ci est une grande force intérieure qui, si elle est incomprise, peut facilement nous mener en enfer. Le pouvoir de notre volonté, de notre colère, de notre entêtement et de notre esprit critique – avez-vous déjà remarqué à quel point il est fort ? N'ayant aucun contrôle sur notre mal-être, nous remplissons donc notre esprit avec des tas de choses afin de nous distraire ; pourtant cette sensation est encore là, n'est-ce pas ? Nous ne pouvons contrôler notre esprit de la sorte indéfiniment.

L'une des plus importantes contributions du Bouddha à notre compréhension de l'esprit, est l'enseignement de la cause de la

souffrance. La plupart d'entre nous cherchons encore les causes de la souffrance à l'extérieur de nous-mêmes. Bien qu'il y ait de nombreux éléments extérieurs qui puissent déclencher notre agitation, notre manque de contentement, etc., le Bouddha nous enseigne que la véritable cause de la souffrance est *tanha* : le désir.

Sans l'attention, notre esprit se perd très souvent dans un état d'attachement, même envers les choses les plus insignifiantes, telles que notre coussin de méditation ou notre place dans la file pour le repas. Ce genre de petites choses est la cause de plus grandes souffrances. Il suffit que, de bon matin, quelqu'un déclenche en nous une légère irritation et le ton est donné pour le reste de la journée. En général, nous n'avons aucune idée de ce que nous ressentons. Avez-vous remarqué que, souvent, les gens les plus en colère n'en sont même pas conscients ? Je mis beaucoup de temps à reconnaître sincèrement que dans certaines situations ou en compagnie de certaines personnes, j'étais constamment exaspérée. Lorsque je commençai à remarquer ce processus de façon claire et profonde, ce fut un grand soulagement.

La plupart d'entre nous sommes en quête du bonheur sans même avoir conscience que nous ne sommes pas heureux. Pourtant, avant de pouvoir être heureux, la première étape est de réaliser qu'il y a *dukkha*, qu'il y a souffrance. C'est un peu effrayant, pour certaines personnes, d'arriver à y faire face. Ils pensent : « Si je découvre que je ne suis pas heureux, je vais vouloir fuir, je vais devoir quitter mon conjoint, ma maison, mon travail. » Ils croient qu'en se retirant d'une situation douloureuse, ils peuvent échapper à leurs problèmes. Mais ce n'est pas le chemin qui mène à la fin de la souffrance. Le Bouddha a dit que, même si vous partez vous cacher seul à l'autre bout du monde, vous emportez toujours votre esprit avec vous !

La vie monastique est une merveilleuse école pour apprendre rapidement ce qu'est *dukkha* car tous les jours, vous faites l'expérience de cette vérité avec très peu de distractions. Au sein d'une communauté monastique, vous vous retrouvez dans des situations où vous avez peu de contrôle, avec des personnes que vous n'avez pas choisies. Ce genre d'environnement vous pousse dans vos derniers retranchements. La seule chose qui nous sauve est notre refuge dans l'attention au présent. Lorsque nous sommes attentifs, nous maîtrisons les énergies de notre esprit, nous cultivons la retenue. En d'autres mots, nous n'éclaboussons pas les

autres personnes avec les proliférations de notre esprit !
Je me souviens du temps, au monastère de Chithurst, où je cuisinais pour un moine senior qui, depuis plusieurs années, était très malade. J'avais offert de m'occuper de son alimentation car j'avais des connaissances en nourriture macrobiotique avant d'être nonne.

Un jour, tout m'irritait. Je cuisinais son repas et je pensai : « Les mauvaises vibrations de ma colère dans la nourriture ne vont aider personne, n'est ce pas ? » Donc, j'allai voir mon enseignant et lui dis : « Je pense que je vais devoir arrêter de cuisiner. Je suis si en colère parfois, que je crois que je suis en train de l'empoisonner. » Sa réponse fut : « Eh bien, si vous demeurez attentive à votre colère, vous ne l'empoisonnez pas. Votre colère ne contamine pas la nourriture car vous la contenez en vous. »

En une autre occasion, alors que je devais donner un enseignement à 45 personnes, mon coeur s'emballa et la seule chose que je voulais faire était de sortir de la pièce pour libérer cette adrénaline. Mais comme je patientais en silence, ayant conscience que cette situation allait changer, je commençai à parler. C'est vraiment incroyable ! Bien que j'étais prise d'une panique totale, la nonne qui se trouvait à côté de moi me dit à quel point je paraissais calme et en paix lorsque j'enseignais !
Donc, lorsque vous irez au bureau demain, et que vous ne pourrez pas supporter votre patron ou que vous serez au bout du rouleau, demeurez simplement attentifs à cette sensation, et votre patron ne le remarquera sûrement pas.

L'attention nous protège véritablement et vous saurez, en la cultivant, que vous n'avez pas besoin de réprimer ou d'attendre d'exploser pour vous exprimer. Voyez comment ça marche, que ce soit avec votre conjoint, votre ami, ou votre chien. Souvenez-vous simplement, chaque matin, de ce qui est réellement important dans votre vie. En Occident, tant d'opportunités s'offrent à nous ; nous sommes vraiment gâtés. Même dans les meilleurs centres de retraite, les gens se plaignent de la nourriture, de ceci, de cela. Reconnaitrions-nous le paradis si nous l'avions juste en face de nous ? C'est tellement facile, pour nous, de tomber dans la négativité. Souvent, il semble même que cela nous apporte beaucoup d'énergie.

À la place, pourrions-nous apprendre à cultiver quelque chose de plus nourrissant que la frustration et le mécontentement ? Les scientifiques disent que nous n'utilisons que 10 % de notre potentiel mental et même cette infime partie est mal exploitée et

canalisée dans des choses telles que le doute, l'inquiétude, la peur, l'avidité, l'envie, etc.

L'Occident a peu d'exemples qui nous inspirent la sagesse et la compassion. Nos héros modernes ne sont pas particulièrement pacifiques ni empreints de sagesse. Dans cette société matérialiste, nous nous sentons souvent comme des orphelins spirituels, privés des conseils de sages emplis de compassion. Heureusement, l'enseignement bouddhiste nous ramène toujours vers notre maître intérieur. Ici et maintenant, nous pouvons écouter et nourrir la sagesse qui est en nous, au lieu de nous tourmenter en nous dévalorisant. C'est important de voir que les problèmes qui surgissent dans la vie peuvent être des opportunités d'éveil, de transformation.

Même si nous nous attachons au bien comme à une fin en soi, cela créera de la souffrance. Vouloir 'ne pas être en colère' ou vouloir 'devenir meilleur' est *dukkha*. Le Bouddha a dit qu'il n'y a qu'un seul attachement sain : le désir de libération. Ainsi, avec l'attention pour refuge, cultivez en vous-mêmes l'intention de libérer votre cœur de *dukkha*, d'abandonner toutes ces choses qui empêchent votre cœur de se libérer de l'ignorance.

Une fois que nous avons goûté à la vie sans le fardeau du désir et de l'attachement, tout devient beaucoup plus simple. Nous demeurons avec cette force dans notre propre cœur : la force de la patience, de l'attention, de l'amour bienveillant et de la paix.