

## Qu'est-ce qu'une « bonne vie » ?

Vénérable Ajahn Jayasaro

Traduit par Jeanne Schut

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

***Extrait d'un enseignement donné au monastère international de Thaïlande, Wat Pah Nanachat, le 10 mai 2000.***

Qu'est-ce qu'une « bonne vie » ? Nous pouvons dire : « Voilà une bonne voiture » ou : « Voilà une belle œuvre d'art » parce que nous avons conscience de leur qualité, mais qu'est-ce qu'une vie de qualité ? Le Bouddha a clairement souligné que *avijja*, l'ignorance, était la principale cause du manque de qualité dans notre vie. « Ignorance » ici ne signifie pas un manque de connaissances en mathématiques ou en physique ; il s'agit du manque de connaissance des choses telles qu'elles sont réellement, c'est-à-dire du sens réel de notre vie. Son contraire, *vijja*, signifie s'intéresser profondément à notre condition humaine, développer un esprit curieux et pénétrant pour comprendre la vie. Qu'est-ce que ce corps ? Qu'est-ce que cet esprit ? Que sont les sensations, les sentiments, les perceptions, les pensées ? Qu'est-ce que la conscience sensorielle ? Où est notre individualité ?

L'une des choses qui nous permet de nous intéresser à la vie, au lieu de nous laisser pousser au gré des événements, consiste à prendre conscience du fait que nous sommes mortels. Il y a des choses qui sont irréfutables pour tous et l'une d'entre elles est que, dans la mesure où nous sommes nés, nous vieillissons chaque jour et un jour nous mourrons. La vie humaine passe de la naissance au vieillissement, à la maladie et à la mort. Mais le fait est que, à moins de nous engager profondément dans une voie spirituelle, nous réfléchissons rarement à cette évidence.

Or ne pas réfléchir à ces choses a une grande influence sur nos valeurs, nos choix et nos intérêts dans la vie. Les choses que nous aimons et que nous détestons sont conditionnées par l'absence de prise en compte de notre mortalité. C'est quand nous sommes pleinement conscients que la mort nous guette que chacune de nos actions prend son sens et sa dignité. On croit souvent que la vie n'a pas de sens parce que nous sommes mortels mais, en réalité, la vie a du sens parce qu'elle peut s'arrêter n'importe quand. Si nous sommes conscients du fait que la vie est brève, fragile et précieuse, nous voyons que nous n'avons pas le temps de nous complaire dans des humeurs capricieuses, des émotions mesquines, des jalousies ridicules et des colères intempestives. Par contre, quand nous oublions que nous risquons de mourir à tout moment, nous permettons à tous ces sentiments d'envahir notre esprit au point que nous perdons toute notion de ce qui est et de ce qui n'est pas important.

Le monde humain offre tout un panel d'émotions plus ou moins agréables mais qui ont toutes le pouvoir de nous enseigner le Dhamma, c'est-à-dire la vérité de l'impermanence — l'instabilité et l'insécurité inhérentes à la vie humaine — et du non-soi. En tant qu'êtres humains, nous avons la capacité de nous poser, de regarder autour de nous, d'apprendre de nos expériences et de réaliser la

Vérité. Cette vie humaine est extrêmement précieuse car nous pouvons l'employer à transcender toute souffrance et tout le cycle des renaissances. En réponse à ce don de vie, nous pouvons apporter une grande attention à nos actes : notre manière d'agir dans le monde physique et dans l'univers social qui est le nôtre, ainsi que notre manière d'utiliser notre esprit et notre faculté de sagesse.

Les enseignements du Bouddha proposent un entraînement à *sila* (les vertus morales), *samadhi* (la méditation de la concentration qui apporte le calme du mental) et *pannya* (la sagesse). C'est un programme d'éducation pour toute la vie, que nous poursuivons jusqu'à notre dernier souffle. A chaque occasion, en toutes situations, nous nous efforçons d'agir et de parler de manière à exprimer la bonté, la sagesse et la compassion et nous continuons sans cesse à développer ces nobles qualités dans notre cœur.

Le Bouddha a enseigné quatre qualités fondamentales ou « demeures divines » (*brahmavihara*). La première est *metta*, un sentiment de gentillesse et de bienveillance envers tous les êtres. La seconde est *karuna*, la compassion que l'on ressent naturellement quand on prend conscience de la souffrance à laquelle doivent faire face tous les êtres vivants. Ensuite vient *mudita*, le fait de se réjouir du bonheur des autres — sentiment qui élève le cœur, au contraire de la jalousie. Et puis *upekha*, l'équanimité, le calme de l'esprit : savoir accepter que l'on ne peut pas toujours aider autrui mais rester présent et disponible si jamais l'occasion se présente de le faire.

En cultivant ces vertus et en étant conscients de notre mortalité, au lieu de réagir aux situations et aux idées erronées que nous entretenons sur qui nous sommes et comment nous voulons être perçus, nous pouvons nous laisser guider par notre bonne volonté et notre sensibilité, et ressentir ce qu'il est juste et approprié de faire ou de dire en toutes circonstances.

***Ajahn Jayasaro est moine dans la Tradition de la Forêt de Thaïlande depuis 1978. Disciple du vénérable Ajahn Chah, il a été l'abbé du monastère international Wat Pah Nanachat pendant 5 ans. Il vit actuellement seul dans un ermitage au pied des montagnes Kow Yai en Thaïlande et donne des retraites de méditation 3 à 4 fois par an.***