

SEMAINES LIBRES – PRATIQUES

TROIS MOIS AVEC LE CORPS

PRATIQUER L'ÉCOUTE PROFONDE ET LA PAROLE AIMANTE

L'écoute profonde est une pratique de méditation capable de produire des miracles et la guérison. L'autre personne a des difficultés et de la souffrance dans son cœur mais personne n'a pu l'écouter et la comprendre. Asseyez-vous et écoutez-la profondément pour soulager ses peines. Pratiquez la pleine conscience pour vous souvenir que vous n'avez qu'une seule intention : l'aider à se sentir mieux en vous parlant de sa souffrance. Si vous arrivez à maintenir cette pleine conscience, vous serez capable de l'écouter profondément, même si ses paroles sont très sarcastiques, amères, pleines de perceptions erronées, de jugements et d'accusations. Si en l'écoutant, vous ne vous sentez pas irrité, mais qu'au contraire, vous ressentez toujours de l'amour, alors vous écoutez vraiment profondément. C'est l'écoute du cœur, l'écoute compatissante. Grâce au fait que vous maintenez la pleine conscience et la compassion, vous ne devenez pas irrité. Vous vous dites : «Oh ! Le pauvre, il a beaucoup de perceptions fausses. Le feu de la colère et de la souffrance le consume.» Continuez à l'écouter ainsi. Un jour lorsque l'occasion arrivera, vous lui fournirez des renseignements corrects pour qu'il rectifie ses perceptions. La souffrance et la colère proviennent des perceptions fausses, et en rectifiant les perceptions, celles-ci se dissiperont. En comprenant cela, vous serez assis bien calme et continuerez à l'écouter attentivement. Vous le laisserez et vous l'encouragerez à parler, sans l'interrompre. En l'écoutant ainsi pendant une heure, vous l'aidez à se sentir bien plus léger et moins souffrant.

La patience est l'un des signes de l'amour véritable. Attendez le moment favorable pour commencer à lui fournir des renseignements qui l'aident à avoir une vision juste. Mais, vous ne pouvez pas lui fournir trop d'informations à la fois, car il ne serait pas capable de les recevoir. Sachez donner la quantité d'informations qu'il peut recevoir et chaque fois, donnez-lui la bonne dose, jusqu'à ce qu'il puisse rectifier toutes ses perceptions erronées.

En l'écoutant, vous pourrez également reconnaître vos propres perceptions erronées du passé et vous pourrez lui demander pardon. Sans préjugés, vous avez l'occasion de rectifier vos propres perceptions. Avalokita est un grand être qui se spécialise dans cette pratique de l'écoute profonde et compatissante :

"Avalokita, nous désirons suivre ta voie qui est d'écouter attentivement pour soulager la souffrance du monde. Tu as un cœur qui sait comment écouter pour comprendre. Nous voulons être vraiment là, pour apprendre à écouter sincèrement avec toute notre attention. Nous voulons apprendre à écouter sans préjugés, sans juger ni réagir. Nous nous entraînerons à écouter simplement pour comprendre. Nous sommes déterminés à écouter si attentivement que nous pourrions comprendre ce que l'autre personne dit, ainsi que ce qui n'a pas été dit. Nous savons que simplement en écoutant de cette manière, nous allégerons déjà de beaucoup la souffrance de l'autre."

La parole aimante est aussi une pratique de méditation. Vous avez le droit et la responsabilité de lui dire toute la vérité, toutes vos pensées et vos impressions, toutes vos difficultés et votre souffrance. Mais au lieu d'utiliser les reproches, les accusations, les mots durs et sarcastiques, utilisez plutôt un langage bienveillant. Parlez de votre souffrance et de vos difficultés pour demander de l'aide. Dites que vous avez probablement des perceptions erronées et si la personne les voit, qu'elle vous aide à avoir une vision plus juste. La parole aimante va en parallèle avec l'écoute profonde. Elle est capable de rétablir la communication et de cultiver la fraternité. Une lettre écrite, avec ce langage bienveillant et en pleine conscience peut également apporter beaucoup de transformation et de guérison à vous-même et à autrui.

AIMER SANS FRONTIÈRES

L'amour véritable mène uniquement au bonheur et non pas à la souffrance. Le Bouddha a enseigné que la compréhension produit l'amour véritable. Sans compréhension, plus vous aimez, plus vous souffrez et vous faites souffrir l'autre personne. La compréhension ici signifie d'abord la compréhension des causes de la souffrance en vous et chez l'autre personne. Sans comprendre les difficultés et les peines de son enfant, le père est incapable de l'aimer vraiment et de le rendre heureux. Il continuera à lui faire des reproches et de lui imposer ce qui peut le faire souffrir. L'amour sans compréhension peut causer beaucoup de blessures à la personne que vous aimez. Il faut donc savoir poser des questions comme : « Ai-je compris ses difficultés et sa souffrance ? Ai-je vu les causes de ses souffrances ? » Si la réponse est négative, il faut chercher à comprendre en vous entraînant à poser des questions comme celles-ci : « Mon enfant, penses-tu que je comprenne tes difficultés et tes peines, sinon aide-moi à les comprendre, s'il te plaît. Je sais que si je ne te comprends pas, je ne peux pas t'aimer vraiment et te rendre heureux. S'il te plaît, aide-moi, raconte-moi ce que tu as dans ton cœur ». C'est la pratique de la parole aimante, le langage de l'amour véritable.

Vous avez appris qu'en comprenant vos propres difficultés et votre propre souffrance, vous pourrez comprendre facilement celles des autres. Il faut alors revenir à vous même pour entrer en contact avec votre propre souffrance. Ne cherchez plus à la fuir ou à l'oublier à travers les divertissements. Selon le principe des Quatre Nobles Vérités, la première vérité est la reconnaissance de la présence du mal-être et la deuxième, la reconnaissance des racines du mal-être. Une fois que vous voyez les racines du mal-être, vous comprenez comment mettre fin à ce mal-être, c'est-à-dire vous trouvez le chemin menant à la transformation et à la fin de la souffrance : la quatrième vérité. La troisième vérité est la fin du mal-être, ce qui signifie aussi la présence du bonheur. Quand la souffrance s'arrête, le bonheur vient naturellement, comme quand la nuit se retire, la lumière prend place naturellement. Les Quatre Nobles Vérités sont une méthode de diagnostic et de guérison dans le bouddhisme.

Le Bouddha a enseigné qu'il faut apprendre à vous aimer avant d'aimer autrui. Vous pouvez soulager la souffrance d'autrui, seulement si, vous savez comment soulager la vôtre. Vous pouvez aider autrui à vivre heureux, seulement, si vous savez vous-même, comment vivre heureux. La charité bien ordonnée commence par soi-même.

La bonté aimante signifie offrir le bonheur et la compassion, soulager la souffrance. Avec la pratique, elles se développent tous les jours jusqu'à ce qu'elles deviennent illimitées. Elles vous enveloppent vous-même ainsi que l'autre personne et toutes les espèces. Ce sont les deux premiers des quatre éléments qui composent l'amour véritable, appelés les Quatre Esprits Incommensurables, les deux autres qui les complètent étant, la joie et la non-discrimination.

PRATIQUER LA JOIE ET LA NON-DISCRIMINATION

L'amour véritable apporte toujours la joie, qui est l'espoir et le contentement. Si en aimant, vous souffrez et faites pleurer l'autre personne, alors ce n'est pas l'amour véritable. Avec l'amour véritable, votre présence, vos pensées, vos paroles et vos actes créent la joie. La joie de l'autre personne est votre propre joie. Son espoir et son contentement sont les vôtres. Vous jouissez de sa joie. Vous voyez sa réussite, son bonheur et sa liberté comme les vôtres. Vous êtes continuellement joyeux grâce à votre pratique de la pleine conscience, votre reconnaissance des conditions du bonheur et des moments heureux que vous avez. La pleine conscience est une source de joie. La concentration la développe et la fortifie.

En pratiquant la non-discrimination, vous ne prenez pas partie et vous n'éliminez personne. Votre amour n'a rien à voir avec la couleur de la peau, l'appartenance à un peuple ou à une religion. Vous pouvez embrasser tous les êtres et toutes les espèces. Vous ne voyez plus la frontière entre celui qui aime et celui qui est aimé. Vous et la personne que vous aimez ne sont plus deux réalités séparées. Grâce à l'élément de la non-discrimination, l'amour devient vraiment un amour sans frontières. C'est le cœur d'un être éveillé, le point culminant de l'amour.

PRENDRE LE CHEMIN DE L'ÉVEILLÉ

Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience

Le chemin de l'éveillé est le chemin de la compréhension et de l'amour. Vous ne pouvez vraiment aimer que si vous comprenez. La compréhension est la vision profonde, l'amour est le cœur. La sagesse de l'Inter-Être, de la Vue Juste, du Non-Soi, de l'Interdépendance est capable de transformer tout attachement aux vues, toutes discriminations et toute haine.

Les Cinq Entraînements à la Pleine Conscience représentent ce chemin. Si vous vivez selon les cinq entraînements, vous serez heureux et vous pourrez offrir le bonheur à beaucoup de personnes. Les cinq entraînements révisés, ci-dessous, sont la vision d'une éthique globale. Étudiez-les en profondeur et mettez-les en pratique dans votre vie personnelle, familiale et sociale, vous pourrez créer la paix, le bonheur et sauver la planète. C'est votre chemin. Ayant un chemin, vous n'avez plus à avoir peur.

Premier entraînement : Protection de la vie

Conscient-e de la souffrance provoquée par la destruction de la vie, je suis déterminé-e à cultiver ma compréhension de l'Inter-Être et ma compassion, afin d'apprendre comment protéger la vie des personnes, des animaux, des plantes et de la Terre. Je m'engage à ne pas tuer, à ne pas laisser tuer et à ne soutenir aucun acte meurtrier dans le monde, dans mes pensées ou dans ma façon de vivre. Je comprends que toute violence causée notamment par le fanatisme, la haine, l'avidité, la peur, a son origine dans une vue dualiste et discriminante. Je m'entraînerai à tout regarder avec ouverture, sans discrimination ni attachement à aucune vue, ni à aucune idéologie, pour oeuvrer à transformer la violence et le dogmatisme qui demeurent en moi et dans le monde.

Second entraînement : Bonheur véritable

Conscient-e de la souffrance provoquée par le vol, l'oppression, l'exploitation et l'injustice sociale, je suis déterminé-e à pratiquer la générosité dans mes pensées, dans mes paroles et dans les actions de ma vie quotidienne. Je partagerai mon temps, mon énergie et mes ressources matérielles avec ceux qui en ont besoin. Je m'engage à ne rien m'approprier qui ne m'appartienne. Je m'entraînerai à regarder profondément afin de voir que le bonheur et la souffrance d'autrui sont étroitement liés à mon propre bonheur et à ma propre souffrance. Je comprends que le bonheur véritable est impossible sans compréhension et amour, et que la recherche du bonheur dans l'argent, la renommée, le pouvoir ou le plaisir sensuel génère beaucoup de souffrance et de désespoir.

J'approfondirai ma compréhension du bonheur véritable qui dépend davantage de ma façon de penser que de conditions extérieures. Si je suis capable de m'établir dans le moment présent, je peux vivre heureux(se) ici et maintenant, dans la simplicité, reconnaissant que de nombreuses conditions de bonheur sont déjà disponibles en moi et autour de moi. Conscient de cela, je suis déterminé-e à choisir des moyens d'existence justes afin de réduire la souffrance et de contribuer au bien-être de toutes les espèces sur Terre, notamment en agissant pour inverser le processus du réchauffement planétaire.

Troisième entraînement : Amour véritable

Conscient-e de la souffrance provoquée par une conduite sexuelle irresponsable, je suis déterminé-e à développer mon sens de la responsabilité et à apprendre à protéger l'intégrité et la sécurité de chaque individu, des couples, des familles et de la société. Je sais que le désir sexuel et l'amour sont deux choses distinctes, et que des relations sexuelles irresponsables, motivées par l'avidité, génèrent toujours de la souffrance de part et d'autre. Je m'engage à ne pas avoir de relation sexuelle sans amour véritable ni engagement profond, à long terme et connu de mes proches. Je ferai tout mon possible pour protéger les enfants des abus sexuels et pour empêcher les couples et les familles de se désunir par suite de comportements sexuels irresponsables. Sachant que le corps et l'esprit ne font qu'un, je m'engage à apprendre les moyens appropriés de gérer mon énergie sexuelle. Je m'engage à développer la bonté aimante, la compassion, la joie et la non-discrimination en moi, pour mon propre bonheur et le bonheur d'autrui. Je sais que la pratique de ces quatre fondements de l'amour véritable me garantira une continuation heureuse dans l'avenir.

Quatrième entraînement : Parole aimante et écoute profonde

Conscient-e de la souffrance provoquée par des paroles irréfléchies et par l'incapacité à écouter autrui, je suis déterminé-e à apprendre à parler à tous avec amour et à développer une écoute profonde qui soulage la souffrance et apporte paix et réconciliation entre moi-même et autrui, entre groupes ethniques et religieux, et entre les nations. Sachant que la parole peut être source de bonheur comme de souffrance, je m'engage à apprendre à parler avec sincérité, en employant des mots qui inspirent à chacun la confiance en soi, nourrissent la joie et l'espoir, et oeuvrent à l'harmonie et à la compréhension mutuelle. Je suis déterminé-e à ne rien dire lorsque je suis en colère. Je m'entraînerai à respirer et à marcher alors en pleine conscience, afin de reconnaître cette colère et de regarder profondément ses racines, tout particulièrement dans mes perceptions erronées et dans le manque de compréhension de ma propre souffrance et de la souffrance de la personne contre laquelle je suis en colère.

Je m'entraînerai à dire la vérité et à écouter profondément, de manière à réduire la souffrance, chez les autres et en moi-même, et à trouver des solutions aux situations difficiles. Je suis déterminé-e à ne répandre aucune information dont je ne suis pas certain-e et à ne rien dire qui puisse entraîner division, discorde, ou rupture au sein d'une famille ou d'une communauté. Je m'engage à pratiquer la diligence juste afin de cultiver ma compréhension, mon amour, mon bonheur et ma tolérance, et de transformer jour après jour les semences de violence, de haine et de peur qui demeurent en moi.

Cinquième entraînement : Transformation et guérison

Conscient-e de la souffrance provoquée par une consommation irréfléchie, je suis déterminé-e à apprendre à nourrir sainement et à transformer mon corps et mon esprit, en entretenant une bonne santé physique et mentale par ma pratique de la pleine conscience lorsque je mange, bois ou consomme. Afin de ne pas m'intoxiquer, je m'entraînerai à observer profondément ma consommation des quatre sortes de nourritures : les aliments comestibles, les impressions sensorielles, la volonté et la conscience. Je m'engage à ne pas faire usage d'alcool, ni d'aucune forme de drogue et à ne consommer aucun produit contenant des toxines comme certains sites Internet, jeux, films, émissions de télévision, livres, magazines, ou encore certaines conversations. Je m'entraînerai régulièrement à revenir au moment présent pour rester en contact avec les éléments nourrissants et porteurs de guérison qui sont en moi et autour de moi, et à ne pas me laisser emporter par des regrets et des peines quant au passé, ou par des soucis et des peurs concernant le futur. Je suis déterminé-e à ne pas utiliser la consommation comme un moyen de fuir la souffrance, la solitude et l'anxiété. Je m'entraînerai à regarder profondément dans la nature de l'interdépendance de toute chose, afin qu'en consommant, je nourrisse la joie et la paix, tant dans mon corps et ma conscience, que dans le corps et la conscience collective de la société et de la planète.