

Deuxième Vérité

La cause de la souffrance est ce que le Bouddha nomme tanha, la soif. Nous désirons ne pas souffrir, nous revendiquons notre droit au plaisir, au bonheur, à la sécurité. Mais comme il y a l'ombre et la lumière, il y a le plaisir et la peine, la réussite et l'échec, la louange et le blâme, le gain et la perte, c'est dans la nature des choses de changer et de parfois être plaisantes et parfois pas.

La deuxième vérité pointe donc les causes de la souffrance; pas celle qui vient de l'extérieur, mais la souffrance que nous créons dans notre esprit quand nous pensons qu'il y a un problème ou une erreur à rencontrer ce que nous n'aimons pas et qui fait mal.

Le Bouddha a parlé de trois sortes de soif:

- la soif pour le plaisir des sens: le désir de voir des choses agréables et de ne pas voir des choses désagréables, le désir d'entendre, sentir, goûter des choses agréables et de ne pas entendre, sentir, goûter des choses désagréables, le désir d'éprouver des sensations physiques agréables et de ne pas éprouver de douleurs, le désir d'avoir des pensées agréables et de ne pas être pris par la confusion, le doute, l'obsession. C'est très facile d'observer, dans notre expérience, le plaisir que nous avons lorsque nous goûtons un plat délicat et puis le désir pour une autre bouchée. Mais la mousse au chocolat ne règle pas tout; je me délecte un instant mais de l'autre côté de la nature éphémère de la mousse au chocolat, la sensation et le désir changent et je reste complètement insatisfaite. Le bonheur ne serait donc pas dans la mousse au chocolat?
- la soif d'exister: c'est vouloir devenir quelqu'un, avoir une situation, être vu, reconnu, apprécié, avoir des projets, vouloir accomplir de grandes choses, etc.
- la soif de non existence: correspond au désir de nous débarrasser de quelque chose ou au désir de disparaître; c'est une difficulté à prendre notre place: je ne veux pas ou je n'ose pas.

Ces deux dernières sortes de soif sont liées à l'attachement pour ce que le Bouddha appelle les plaisirs mondains, c'est à dire la peur de perdre ce qui est bon et d'avoir ce qui est douloureux, déplaisant. Nous avons envie de réussir et généralement peur de l'échec; nous aimons gagner; nous aimons être loués, flattés et supportons plus difficilement d'être blâmés, critiqués. Et là, nous pouvons vraiment sentir, dans nos vies, quelle est l'expérience lorsque c'est la réussite ou le plaisir qui se présentent à nous. Et comment ça se passe quand tout à coup c'est l'échec, la peine. Nous pouvons sentir l'exaltation quand quelqu'un nous dit combien il nous apprécie et puis sentir l'abattement, le désespoir, la colère quand cette personne nous adresse un reproche par exemple. Sentir comment nous sommes ballottés au gré de nos désirs et frustrations.

Ces soifs ne sont pas en elles-mêmes un problème; c'est plutôt le fait de ne pas les conscientiser qui les rend redoutables: plus le désir et l'insatisfaction deviennent forts, plus leur influence sur nos pensées, nos paroles et nos actes est profonde et plus ils causeront de souffrance. Et c'est important de reconnaître ici notre

responsabilité dans la production des réactions qui causent de la souffrance. Dans la pratique, l'invitation du Bouddha est d'explorer tanha, de vérifier dans l'expérience quand et comment la soif émerge et quand elle est absente. En nous intéressant à ces différents aspects du désir, ce que nous voyons en nous c'est cette habitude mentale de réactivité: l'attachement pour les expériences plaisantes et le rejet pour les expériences déplaisantes. Il y a une préférence pour le bon, le beau, l'harmonie ; il n'y a rien à changer à ça juste voir et nous laisser sentir ce pouvoir de la soif sur le corps et l'esprit. Avec la soif il y a l'identification et l'impression que l'expérience va durer à jamais, que c'est vraiment vrai, que ça m'arrive à moi, que c'est mon problème et que la souffrance ne va jamais s'arrêter. Mais le monstre problème que j'ai construit par rapport à une situation désagréable qui a eu lieu il y a 2 semaines, est-ce qu'il est encore là?

Par ce travail de contemplation, nous comprenons alors que notre souffrance vient de notre attachement à des idées concernant l'aspect idéal des choses et à notre tendance à les rendre plus complexes qu'elles ne le sont en réalité. Nous comprenons qu'à chaque instant nous créons notre enfer ou notre paradis en réagissant avec désir ou aversion aux expériences de la vie. Nous créons notre souffrance en faisant un drame de ce qui est simplement la danse de la vie.

"C'est vrai, différentes personnes ont différents aspects de l'esprit à travailler, mais, en définitive, vient la réalisation que l'essentiel du sentiment de souffrance vient de quelque chose que nous faisons tous: nous prenons les choses personnellement".

Ajahn Sucitto

Donc, il s'agit de reconnaître la soif, lui ouvrir le cœur pour que ça lâche! En dirigeant nos efforts vers la pleine conscience, nous déracinons au plus profond de notre nature humaine cet élan instinctif de nous fixer sur les choses, de les saisir, pour amener le moi à lâcher prise et à s'abandonner à l'instant. Et au lieu de donner toute l'importance à l'expérience, au monde conditionné, nous commençons à nous ouvrir à l'espace et au silence. Quand l'attachement vient, je peux le reconnaître et l'accepter parce que je sais que je ne suis pas l'expérience. La souplesse de la conscience se développe et alors nous pouvons juste être présents aux choses telles qu'elles sont, sans nous identifier ou croire à l'expérience, sans nous accrocher à quoi que ce soit, sans désirer avidement quoi que ce soit, sans faire un drame ou un problème de l'expérience désagréable et du changement. Juste être présents et laisser s'en aller le désir de trouver ou de s'attacher à quelque chose. Il y a simplement la conscience de ce qui est en train d'arriver, et c'est libérateur! Au lieu de la fermeture du cœur, du jugement, de la séparation, il y a juste une pure attention. Et la confiance grandit!

"C'est cela la méditation: recouvrer notre véritable nature et découvrir un sentiment immense de tranquillité et de paix, un sentiment d'espace dans notre cœur au sein de la vie quotidienne; nous laisser devenir transparents à la lumière qui ne cesse jamais de briller. "Elle n'est pas loin, dit un maître zen, elle est plus proche que le plus proche". Il ne s'agit pas de changer quoi que ce soit, mais de ne s'accrocher à rien et d'ouvrir les yeux et le cœur".

Jack Kornfield