

## La libération de l'esprit

Avec l'exercice de la méditation, l'esprit se libère de l'ignorance. Il y a trois aspects à cultiver pour que la libération s'approfondisse : l'éthique, l'exercice de la méditation et la sagesse ou la compréhension sage.

L'éthique soit le respect de l'autre, le soin donné à l'acte et à la parole qui ne porte pas de souffrance, le développement conscient des qualités de générosité et d'altruisme. L'exercice, soit l'élan et l'effort de donner du temps à la pratique de la méditation, même si nous avons l'impression que nous ne progressons pas. Ce n'est qu'une impression. C'est comme de frapper sur une buche pour faire du petit bois. On frappe plusieurs fois et il ne se passe rien, puis une fois elle éclate. Et la sagesse, soit la lecture ou l'écoute des enseignements du Bouddha ou d'autres personnes qui nous touchent par leur manière claire et compassionnée de vivre leur vie, et qui nous montrent un chemin différent de ce que la société propose, un chemin qui nous remplit d'espérance.

***Nous sommes comme des oiseaux en cage. Peu importe que la cage soit merveilleuse, l'oiseau n'est pas content. Il a sans cesse l'espoir de la liberté et souffre d'être enfermé. Les riches et les privilégiés n'ont pas plus de chance. Ils sont seulement enfermés dans des cages dorées. Depuis le moment où tu entends le Dharma jusqu'au moment où tu es Dharma, tu vas encore souffrir, et tu ne seras pas libre de l'expérience. Jusqu'à ce que tu sois Dharma, ton bonheur est dépendant de facteurs extérieurs. Tu t'appuies sur eux. Tu t'appuies sur les plaisirs, ta réputation, la richesse ou les objets matériels. Tu peux avoir toute sorte de connaissance, mais elle est teintée par les intérêts du monde et tu ne peux pas être délivré de la souffrance. Tu es encore comme un oiseau en cage.***

A.Chah

La libération est la troisième vérité du Bouddha. C'est possible de se libérer.

Il y a dukkha, la souffrance, ou l'impermanence, première vérité.

Il y a tanha, la cause la souffrance, deuxième vérité, la soif de contrôler notre vie pour qu'elle soit à notre convenance.

Et il y a une libération possible : s'il y a une cause, nous pouvons arrêter la cause et il n'y aura pas de conséquence.

Cela peut être très facile à comprendre intellectuellement. Arrêter la soif d'exigence, de désir, de contrôle, de sécurité, d'assurances, de plaisir, de réussite, d'avoir ceci ou cela... Impossible me direz-vous : nous sommes vivants et nous avons des besoins que nous avons bien le droit d'assouvir !

Essayez d'écouter l'énergie qui habite le corps et l'esprit quand nous pensons ainsi... Le moi est défensif, apeuré, petit ; il veut prétendre à être fort et à garder ce qu'il trouve lui être dû. MOI. Il y a la soif d'existence qui oublie qu'il y a les autres et qui se ferme sur ses peurs et son avidité.

Et essayez d'écouter l'énergie lorsque ces prétentions s'estompent et que nous sommes pleins de gratitude pour ce que nous avons, mais que nous sommes prêts à peut-être devoir perdre nos privilèges. Il y a une absence de soif d'existence qui libère l'esprit de cette fermeture égotique douloureuse. Le corps se détend, le cœur se calme et s'ouvre, la pensée devient claire et simple.

Lorsque nous vivons un moment difficile, le réflexe est de chercher à changer les choses. Si nous vivions autre chose, alors tout serait bien. Sûrement ! Peut-être ! Si seulement j'étais heureuse ! Ce réflexe nous empêche de vivre l'instant, de prendre notre place, d'être

confiants avec les choses telles qu'elles sont, d'être contents ici et maintenant. Si nous laissons ce réflexe nous envahir souvent, nous vivons toujours dans le regret ou l'anticipation. L'instant nous est volé et nous nous épuisons à vouloir construire un monde illusoire qui ne sera jamais.

***Arrêter l'esprit ne veut pas dire  
arrêter les activités de l'esprit.  
Cela veut dire que l'esprit reçoit  
la totalité des expériences  
sans être dérangé.***

*Suzuki Roshi*

La libération consiste à revenir dans le corps quand le mental nous mène en voyage. Si nous voulons que les choses soient autrement cela veut dire que juste maintenant nous n'avons pas compris. Nous sommes enchantés par l'expérience. Elle nous piège. Elle paraît vérité, alors qu'elle est aléatoire. Nous pouvons nous arrêter, rester avec le malaise qui est là, sentir le vécu dans le corps. La force de l'aveuglement diminue sous l'effet de la pleine conscience. La prison qui nous faisait maintenir le mental en alerte ouvre tranquillement ses portes.. D'abord, il y a un peu de conscience et beaucoup de soif. Peu à peu l'esprit retrouve la paix. L'expérience perd son emprise ; la respiration est plus calme, le mental moins excité, le cœur plus confiant. L'aveuglement s'en va, et il reste un cœur ouvert aux autres et au monde C'est comme si nous nous réveillions d'une sorte d'enchantement douloureux où nous ne voyions pas que nous étions en train de créer notre prison. Suis-je libérée ou suis-je en prison ? La porte de la prison est-elle fermée totalement ou y a-t-il un espace ? C'est bon de questionner sans préférences. Ressentir la prison telle qu'elle est. Ressentir la libération juste maintenant. Nous pouvons être l'une comme l'autre dans notre corps incarné. Le savoir nous libère du chaos de l'ignorance.

Je suis ce qui connaît, qui sait, qui voit, qui contemple.

Je ne suis ni l'esprit en prison, ni l'esprit libéré.

Je suis ce qui est maintenant.

Est-ce que je suis là ?

Est-ce que j'étais là ?

A questionner encore et encore.... avec un corps conscient.

Quelles sont les expressions sur Terre d'un esprit libéré ? Lorsque l'esprit est libre des entraves, il peut s'ouvrir aux autres et exprimer ce qui est profondément bienfaisant : la détente, l'écoute d'autrui, la bienveillance, l'altruisme et la compassion.

***Toute la joie du monde vient de notre aspiration pour le bonheur des autres. Toute la misère du monde vient de notre besoin de plaisir pour nous-même. Y'a-t-il besoin d'explications ? Les êtres immatures se cherchent eux-mêmes. Les Bouddhas travaillent au bien des autres. Vois la différence ! Si je ne renonce pas à mon bonheur pour le bonheur d'autrui, je n'atteindrai jamais l'état de Bouddha, et même dans le samsara, la joie volera hors de moi.***

*Le Bouddha*