

Les Cinq Pouvoirs

Le Coeur des Enseignements du Bouddha
Thich Nhat Hanh

Les **cinq facultés** ou bases sont les centrales électriques qui nous aident à générer cette énergie en nous. Les cinq pouvoirs sont cette énergie en action.

Les cinq facultés et les cinq pouvoirs sont

- la foi,
- l'énergie,
- la pleine conscience,
- la concentration et
- la vision profonde.

Lors qu'elles sont pratiquées en tant que bases, elles sont comme des centrales qui produisent de l'électricité. Pratiquées en tant que pouvoirs, elles sont la capacité de produire tous les éléments du noble sentier, de même que l'électricité manifeste la lumière ou la chaleur.

Le premier des cinq pouvoirs est **la foi**.

Si nous avons la foi, une grande énergie en nous sera libérée. Si notre foi repose sur quelque chose de faux, sans prendre appui sur la vision profonde, tôt ou tard elle nous conduira à un état de doute et de suspicion. Mais si notre foi est faite de vision profonde et de compréhension, nous toucherons ce qui est beau et digne de confiance. La foi est la confiance que l'on obtient quand on met en application un enseignement qui nous aide à surmonter des difficultés et à atteindre une transformation. C'est un peu comme la confiance du fermier dans sa capacité à produire des récoltes. Ce n'est pas une confiance aveugle, une croyance, une philosophie ou une doctrine.

Le second pouvoir est **l'énergie**,

l'énergie qui apporte de la joie dans notre pratique. La foi produit de l'énergie, qui à son tour renforce notre foi. Animés par cette énergie, nous devenons vraiment vivants. Nos yeux brillent et nos pas sont solides.

Le troisième pouvoir est **la pleine conscience**.

Pour regarder profondément, pour avoir la vision profonde, nous utilisons l'énergie de la pleine conscience juste. La méditation est une centrale électrique de pleine conscience. Nous pouvons apprendre à vivre en pleine conscience, que ce soit en étant assis, en mangeant ou en lavant la vaisselle. La pleine conscience nous permet de regarder les choses profondément et de voir ce qui se passe. La pleine conscience est la charrue, la houe et la source d'irrigation qui arrose la vision profonde. Nous sommes le jardinier qui laboure, sème et arrose ses bonnes graines.

Le quatrième pouvoir est **la concentration** (samadhī).

Pour regarder profondément et voir clairement, nous avons besoin de concentration. Que nous soyons en train de manger, de laver la vaisselle, de marcher, debout, assis, allongé, en train de respirer ou de travailler en pleine conscience, nous développons la concentration. La pleine conscience fait naître la concentration, qui produit à son tour la vision profonde et la foi. Avec ces quatre qualités, notre vie est remplie de Joie et de l'énergie d'être vivant, qui est le second pouvoir.

Le cinquième pouvoir est **la vision profonde** ou **sagesse** (prajña), la capacité de regarder profondément et de voir clairement, ainsi que la compréhension qui résulte de cette pratique. Si

nous voyons les choses clairement, nous abandonnons ce qui est faux et notre foi devient la foi juste.

Dès lors que les cinq centrales électriques fonctionnent et produisent de l'électricité, de simples facultés, elles deviennent les cinq pouvoirs. Il y a une différence entre produire quelque chose et disposer du pouvoir que cette chose a généré. S'il n'y a pas suffisamment d'énergie dans notre corps et dans notre esprit, nos cinq centrales électriques ont besoin d'être réparées. Quand nos centrales électriques fonctionnent bien, nous sommes capables de produire l'énergie dont nous avons besoin pour notre pratique et notre bonheur.

Notre conscience du tréfonds contient les graines de toutes ces énergies. Si la joie ou la colère sont absentes de notre conscience du tréfonds, on pourrait être tenté de dire «Je n'ai pas ceci ou cela », mais ce n'est pas vrai. C'est là, dans notre conscience du tréfonds. Avec les bonnes conditions cette graine va se manifester. Nous avons beau dire « je ne suis pas en colère. Il n'y a pas de colère en moi », la colère est toujours là dans notre esprit inconscient. Tout le monde a une graine de colère à l'état latent dans sa conscience du tréfonds. Notre pratique consistera à arroser les graines saines et à laisser dormir les graines malsaines. Inutile de dire « Tant que je ne me serai pas débarrassé de toutes mes graines malsaines, je ne pourrai pas pratiquer. » Si vous vous débarrassez de toutes ces graines, vous n'aurez plus de quoi pratiquer. Nous avons besoin de pratiquer maintenant avec toutes les graines négatives qui sont en nous. Sinon, ces graines vont grandir et causer beaucoup de souffrance.

Pratiquer les cinq pouvoirs, c'est cultiver le sol de notre conscience du tréfonds, semer et arroser les bonnes graines. Ensuite, lorsqu'elles se manifesteront dans notre conscience mentale et deviendront des fleurs et des fruits, elles sèmeront d'autres bonnes graines dans notre conscience du tréfonds. Si vous voulez avoir de bonnes graines dans votre conscience du tréfonds, vous avez besoin de la condition de la continuité. « Des fruits de même nature » vont semer d'autres bonnes graines en vous.

Pratiquez la joie. Si vous pensez que laver la vaisselle est une tâche inférieure, sachez qu'on peut être très heureux en remontant ses manches, en faisant couler l'eau et en versant le liquide vaisselle. Quand vous lavez la vaisselle en pleine conscience, vous voyez comme la vie est merveilleuse. Chaque instant est une occasion d'arroser les graines de bonheur en vous. Si vous développez la capacité d'être heureux en tous lieux, vous pourrez partager votre bonheur autour de vous. Sinon, vous risquez de penser : « Cette situation est trop difficile. Je dois partir. » Et vous irez d'un lieu à l'autre en errant, tel le fils prodigue. Dès lors que vous réalisez votre capacité d'être heureux en tous lieux, vous vous enracinez dans l'instant. Vous pouvez prendre toutes les conditions du présent pour en faire le fondement de votre vie et de votre bonheur. Si le soleil brille, vous êtes heureux. S'il pleut, vous êtes heureux aussi. Vous n'avez pas besoin d'aller ailleurs, tout ce qui est dans l'instant appartient à votre vraie demeure, Toutes les conditions du bonheur sont déjà là. Il vous suffit de toucher les graines de bonheur qui sont déjà en vous.

Quand vous entrez dans un jardin et que vous voyez une belle rose, vous voulez la cueillir. Mais pour cela, vous devez toucher les épines. La rose est là, mais les épines aussi. Vous devez trouver le moyen de comprendre les épines pour cueillir la rose. Il en va de même pour notre pratique. Ne dites pas qu'à cause de la colère ou de la tristesse dans votre cœur, vous ne pouvez plus rien apprécier. Vous devez savoir comment faire face à votre colère et à votre tristesse afin de ne pas perdre les fleurs de la joie. Il faut juste un peu de talent pour pouvoir cueillir la fleur.

Tant que vos formations internes et votre souffrance restent latentes dans votre conscience du tréfonds, vous pouvez en profiter pour arroser vos bonnes graines. Si des sentiments de douleur se manifestent dans votre conscience mentale, vous devez respirer en pleine conscience et pratiquer

la marche méditative pour les affronter, mais n'oubliez pas d'arroser les graines de bonheur afin qu'elles soient davantage présentes dans votre conscience du tréfonds.

La capacité de se sentir en paix en tous lieux est une graine positive, contrairement à l'énergie qui nous pousse fuir. Si nous pratiquons la pleine conscience, chaque fois que l'énergie de fuir se manifestera, nous pourrons lui sourire et lui dire : « Bonjour, ma vieille amie, je te reconnais. » Dès lors qu'on reconnaît une énergie d'habitude, elle perd un peu de sa force.

À quoi bon fuir ou abandonner notre demeure actuelle pour nous mettre en quête d'une demeure illusoire, d'un soi-disant paradis qui n'est en réalité qu'une ombre du bonheur, En produisant la foi, l'énergie, la pleine conscience, la concentration et la vision profonde dans nos centrales électriques, nous découvrons que notre vraie demeure est déjà pleine de lumière et d'énergie.