

# Toucher notre souffrance

## *Le Cœur des Enseignements du Bouddha*

Thich Nhat Hanh

Le Bouddha a dit: « *Lorsqu'une chose se manifeste, nous devons reconnaître sa présence et regarder profondément sa nature. Avec le regard profond, nous découvrons quelles catégories d'aliments l'ont aidée à se manifester et continuent de la nourrir.* »

Il a ensuite établi la liste d'aliments susceptibles de nous conduire au bonheur ou à la souffrance -la nourriture comestible, les impressions sensorielles, la volition, et la conscience.

Le premier aliment est la **nourriture comestible**. Ce que l'on mange ou boit peut nous apporter de la souffrance mentale ou physique. Nous devons savoir distinguer ce qui est sain de ce qui est malsain. Nous avons besoin de pratiquer la vue juste, que ce soit en faisant les courses ou en mangeant. Le Bouddha nous a offert cet exemple. Un jeune couple et leur fils de deux ans tentent de traverser le désert. Ils n'ont bientôt plus rien à manger. Après réflexion, les parents se disent que pour survivre ils doivent tuer leur fils et se nourrir de sa chair. Ils calculent qu'en mangeant chaque jour telle quantité de la chair de leur bébé et en portant le reste sur leur dos pour la faire sécher, cela devrait leur suffire jusqu'à la fin de leur traversée. Mais à chaque morceau de chair qu'ils mangent, le jeune couple ne peut s'empêcher de pleurer encore et encore. Après avoir raconté cette histoire, le Bouddha demanda: « Chers amis, pensez-vous que ce couple était heureux de manger la chair de leur fils? » « Non, Seigneur, ils ne pouvaient pas aimer manger la chair de leur fils. » Le Bouddha dit: « Pourtant, nombreuses sont les personnes qui mangent la chair de leurs parents, de leurs enfants et de leurs petits-enfants sans même le savoir. »

Une grande partie de notre souffrance vient du fait que nous ne mangeons pas en pleine conscience. Apprenons à manger de manière à préserver la santé et le bien-être de notre corps et de notre esprit. Quand nous fumons, buvons ou consommons des toxines, nous mangeons nos poumons, notre foie et notre cœur. Si nous avons des enfants et que nous faisons ce genre de choses, nous mangeons la chair de nos enfants. Nos enfants ont besoin de parents forts et en bonne santé.

Nous devons regarder profondément comment nous produisons notre nourriture, afin de préserver notre bien-être collectif, minimiser notre souffrance et la souffrance des autres espèces et permettre à la terre de continuer à être une source de vie pour tout le monde. Si en mangeant, nous détruisons des êtres vivants ou leur environnement, nous mangeons la chair de nos fils et de nos filles. Nous devons apprendre à regarder profondément, et discuter de notre façon de manger, de ce que l'on peut manger et de ce qu'il vaut mieux éviter. Ce sera une véritable discussion sur le Dharma.

La deuxième catégorie d'aliment est celle des **impression sensorielles**. Nos six organes des sens -les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'esprit - sont en contact constant (*sparsha*) avec les objets des sens, et ces contacts deviennent une nourriture pour notre conscience. Quand nous traversons une ville en voiture, nos yeux voient toutes sortes de panneaux publicitaires et toutes ces images pénètrent dans notre conscience. Les publicités qui stimulent notre soif de possession, de sexe et de nourriture peuvent être toxiques. Si après avoir

lu le journal, écouté les nouvelles ou terminé une conversation, vous vous sentez anxieux ou abattu, vous savez que vous avez été en contact avec des toxines.

Les films sont de la nourriture pour nos yeux, nos oreilles et notre esprit. Quand on regarde la télévision, le programmes est notre nourriture. Les enfants qui passent cinq heures par jour devant l'écran de télévision ingèrent des images qui arrosent les graines négatives de désir, de peur, de colère et de violence qui sont en eux. Nous sommes exposés à tant de formes, de couleurs, de sons, d'odeurs, de goûts, d'objets tangibles et d'idées qui sont toxiques et privent notre corps et notre conscience de leur bien-être. Si vous éprouvez du désespoir, de la peur ou que vous vous sentez déprimé, c'est peut-être parce que vous avez absorbé trop de toxines par le biais de vos impressions sensorielles. Les enfants ne sont pas les seuls à avoir besoin d'être protégés des films, des programmes télévisés, des livres, des magazines et des jeux qui sont toxiques et malsains. Ces médias peuvent aussi nous détruire.

Avec la pleine conscience, on sait si l'on ingère des toxines de peur, de haine et de violence, ou si au contraire on mange des nourritures qui encouragent la compréhension, la compassion et la détermination d'aider les autres. Avec la pratique de la pleine conscience, on sait qu'en écoutant ceci, en regardant ou touchant cela, on se sentira léger et en paix, tandis qu'en écoutant ceci et en regardant ou touchant cela, on se sentira angoissé, triste ou déprimé. Cela nous permettra de déterminer quels sont les contacts à privilégier et à éviter. Notre peau nous protège des bactéries. Les anticorps nous protègent des envahisseurs internes. Nous devons utiliser les aspects équivalents de notre conscience pour nous protéger des objets des sens susceptibles de nous empoisonner.

Le Bouddha nous a donné une image radicale: celle d'une vache atteinte d'une maladie de la peau si horrible qu'elle n'avait pratiquement plus de peau. « Qu'on la mène près d'un vieux mur ou d'un vieil arbre, toutes les créatures vivantes sortaient du tronc de l'arbre pour s'accrocher à elle et la sucer; qu'on la mène au bord de l'eau, la même chose se produisait. Et même lorsqu'elle n'était exposée qu'à l'air, les plus petits insectes venaient la sucer. » Puis le Bouddha ajouta: « Nous vivons la même chose. »

Nous sommes exposés à des invasions de toutes sortes -images, sons, goûts, objets et idées - qui viennent nourrir l'avidité, la violence, la peur et le désespoir qui sont en nous. Le Bouddha nous a conseillé de poster une sentinelle, la pleine conscience, à chaque porte des sens pour nous protéger. Utilisez les yeux du Bouddha pour regarder chaque nourriture que vous vous apprêtez à absorber. Si vous voyez qu'elle est toxique, refusez de la regarder, de l'écouter, de goûter ou de la toucher. N'ingérez que ce que vous savez être non toxique. Les cinq entraînements à la pleine conscience peuvent beaucoup aider. Nous devons nous réunir en tant qu'individus, familles, villes et nations pour discuter des stratégies d'autoprotection et de survie à adopter. Si nous voulons sortir de la situation dangereuse dans laquelle nous nous trouvons, la pratique de la pleine conscience doit être collective.

La troisième catégorie de nourriture est **la volition**, l'intention ou la volonté -le désir, en soi, d'obtenir quelque chose. La volonté est la base de toutes nos actions. Si l'on pense que l'on sera heureux en devenant PDG d'une grande société, tout ce qu'on va dire ou faire visera à la réalisation de cet objectif. Même en dormant, notre conscience va continuer d'y penser. De même, si l'on est convaincu que toute notre souffrance et la souffrance de notre famille ont été causées par quelqu'un qui nous a fait du tort dans le passé, on croit que l'on ne sera pas heureux tant que l'on n'aura pas fait du mal à cette personne. Notre vie est motivée par notre soif de vengeance et notre seul objectif est de punir cette personne. La nuit, on rêve de vengeance, persuadé que cela va nous libérer de notre colère et de notre haine.

Tout le monde veut être heureux et il y a une forte énergie en nous qui nous pousse vers ce qui est censé nous rendre heureux. Mais nous pouvons aussi en souffrir. Il faut savoir que la position sociale, la vengeance, la richesse, la réputation ou les possessions sont souvent des obstacles à notre bonheur. Nous avons besoin de cultiver la volonté de nous libérer de façon à pouvoir apprécier les merveilles de la vie qui sont toujours à notre portée -le ciel bleu, les arbres, les enfants si beaux. Après trois ou six mois d'assise, de marche et de regard en pleine conscience, une vision profonde de la réalité naîtra en nous, et la capacité d'être là, d'apprécier la vie dans le moment présent nous libérera de toutes nos impulsions et nous apportera le vrai bonheur.

Un jour, le Bouddha et un groupe de moines venaient de terminer leur repas en pleine conscience quand ils virent arriver un fermier désespéré. Le fermier demanda aux moines: «Moines, avez-vous vu mes vaches? Je ne pense pas que je survivrai à un tel malheur. » Le Bouddha lui demanda: «Qu'est-il arrivé? » et l'homme répondit: «Moines, ce matin, mes douze vaches se sont enfuies. Et cette année, toute ma récolte de sésame a été dévorée par les insectes! » Le Bouddha dit: «Monsieur, nous n'avons pas vu vos vaches. Elles sont peut-être parties dans une autre direction. » Une fois le fermier parti dans cette direction, le Bouddha se tourna vers sa Sangha et dit: « Chers amis, savez-vous que vous êtes les êtres les plus heureux de la Terre? Vous n'avez pas de vaches ou de champs de sésame à perdre. » Nous en voulons toujours plus, persuadés que ces « vaches » sont essentielles à notre existence. En réalité, ces vaches peuvent être des obstacles à notre bonheur. Libérez vos vaches et devenez une personne libre. Libérez vos vaches de façon à pouvoir être vraiment heureux.

Le Bouddha a donné une autre image forte, celle de deux hommes vigoureux traînant un troisième homme dans l'intention de le jeter au feu. L'homme ne peut résister et ils finissent par le jeter dans le brasier. Le Bouddha a dit que ces hommes forts sont notre volition. Nous ne voulons pas souffrir, mais nos énergies d'habitude, profondément ancrées en nous, nous poussent dans le feu de la souffrance. Le Bouddha nous a recommandé d'observer profondément si la nature de notre volition nous pousse dans la direction de la libération, de la paix et de la compassion ou dans la direction de la souffrance et du malheur. Nous devons savoir regarder les catégories de nourriture-intention que nous consommons.

La quatrième catégorie d'aliment est **la conscience**. Notre conscience est composée de toutes les graines semées par nos actions passées et les actions passées de notre famille et de la société. Chaque jour, nos pensées, nos paroles et nos actes se déversent dans la mer de notre conscience et créent notre corps, notre esprit et notre monde. Nous pouvons nourrir notre conscience en pratiquant les quatre états illimités (l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité) ou avec de la convoitise, de la haine, de l'ignorance, du doute et de l'orgueil. Notre conscience ne cesse de manger jour et nuit, et ce qu'elle consomme devient la substance de notre vie. Nous devons faire très attention aux aliments que nous ingérons.

Le Bouddha a illustré ce phénomène avec une autre image terrible: un dangereux meurtrier vient d'être capturé et conduit devant le roi. Le roi le condamne à la peine de mort par coups de couteau. " Amenez-le dans la cour et poignardez-le trois cent fois", ordaoinna-t-il. À midi, un garde vient annoncer: "Majesté, il est toujours vivant." "Donnez-lui trois cent coups de plus!" Dans la soirée, le garde revient annoncer au roi: "Majesté, il n'est toujours pas mort. "Le roi donne alors un troisième ordre: "Transpercez-lui le corps avec les trois cent couteaux les plus affilés du royaume,"

Le Bouddha dit alors: "C'est ce que l'on fait habituellement subir à notre conscience." Chaque fois que l'on ingère des toxines dans notre conscience, c'est comme si l'on se donnait trois cent coups de couteau. Nous souffrons et notre souffrance se déverse sur notre entourage.