

Association Bouddhique Theravâda
« Vivekârâma »

[\(http://perso.club-internet.fr/mhd-abt/vivekarama/\)](http://perso.club-internet.fr/mhd-abt/vivekarama/)

LA VIE EST UNE OPPORTUNITE POUR LA PRATIQUE

par Ajahn Sucitto

Bienvenue au jour qui vient ! Une attitude joyeuse consiste à accueillir ce qui arrive, quoi qu'il arrive, quelle que soit la façon dont cela arrive. L'idée qu'il y ait quelque chose à obtenir ou à devenir nous entraîne dans un état mental dans lequel nous sommes perpétuellement en train de sélectionner, trier, choisir. Etat dans lequel nous pouvons osciller entre le désir des objets sensoriels et le désir de connaître plus, le désir de s'en tirer au mieux, de progresser. Ces désirs sont souvent un réel obstacle pour ceux qui méditent. Nous désirons plus de clarté, plus de paix, plus de compréhension, nous ressentons constamment le besoin de quelque chose qui nous fait défaut. Par conséquent nous nous asseyons et pratiquons de façon à obtenir quelque qualité que nous ne possédons pas pour l'instant. Mais la façon dont se comporte l'esprit actuellement conditionne ce que l'on expérimentera dans le futur. Si l'on laisse l'esprit dans cette attitude de besoin, de désir d'être quelque chose, alors tout ce que l'on pourra jamais expérimenter sera ce besoin et ce désir d'être autre.

Cela ne signifie pas pour autant qu'il faille simplement s'asseoir et attendre la mort ! La question est juste d'essayer de changer notre attitude envers la vie. Alors les choses se transforment naturellement et mûrissent à leur propre rythme. En essayant de se détacher des pulsions aveugles il est possible de mettre en place les conditions permettant à la paix, à la tranquillité de s'installer. Non pas pour obtenir la tranquillité d'esprit, mais pour apaiser cette frénésie du gain, cette nervosité, cette impatience et ce sentiment d'incomplétude, de manque. L'attitude d'accueil est également utile lorsque l'esprit résiste. Nous ne voulons pas affronter les choses. « Ceci est un problème, un obstacle, il faut s'en débarrasser, cela gêne ma pratique. » Le nombre de choses susceptibles d'entraver la pratique est très vaste. Ainsi est-il utile de développer cet état d'esprit d'accueil, d'ouverture à ce qui est. Alors la pratique évolue à partir de ce qui est, plutôt que d'essayer de le changer pour coller à nos conceptions de la vie ou de ce que nous sommes.