

Association Bouddhique Theravâda
« Vivekârâma »

(<http://perso.club-internet.fr/mhd-abt/vivekarama/>)

GRAVIR LES MONTAGNES

par Ajahn Viradhammo

Il y a plusieurs manières de gravir une montagne. La façon la plus courante est de grimper avec avidité pour arriver à un certain endroit, habituellement au sommet. Ou, de façon similaire, on peut grimper en étant motivé par l'aversion pour l'endroit, les gens ou les événements qu'on a laissés derrière soi. La troisième manière est de grimper en étant confus et distrait, avec la tête ailleurs, dans un nuage de pensées évasives, d'idées fantasques, de projets, etc. , en remarquant à peine le paysage spectaculaire qui nous entoure. Une quatrième manière est de grimper avec l'esprit établi dans le moment présent immédiat en observant les divers mouvements du corps et de l'esprit.

Alors que la quatrième manière peut plus apparaître comme une souffrance, étant donné que le moment présent peut être ardu ou douloureux, les autres manières sont aussi une souffrance de façon plus insidieuse. Lorsqu'on a de l'avidité, invariablement on a hâte d'arriver au sommet et l'on y arrive complètement épuisé, trop fatigué en tout cas pour apprécier la vue que, désespérément, on était venu chercher.

Grimper en ayant de l'aversion est une vaine victoire étant donné qu'on arrive triomphant au sommet mais que, probablement, on doit à nouveau retourner dans la vallée du désespoir. La confusion peut nous distraire temporairement de la souffrance, mais c'est comme l'ivresse, qui a des effets secondaires pires que le soulagement qu'elle apporte. On finit avec des soucis et des angoisses encore plus grands qu'avant : « Comment suis-je arrivé ici ? Comment vais-je en redescendre ? »

Combien de fois est-ce ainsi dans notre expérience quotidienne ? Combien de montagnes gravissons-nous tout au long de la journée avec l'avidité qui domine l'esprit ? Ou l'aversion ? Ou la confusion ? Ou bien sommes-nous capables d'établir une claire présence d'esprit et pouvons-nous nous centrer dans le moment présent ?