

16. ANNEXES.

16.1 LES CINQ PRECEPTES.

Les cinq préceptes de la vie quotidienne d'un laïque sont :

ne pas tuer,
ne pas voler,
ne pas être avide (commettre l'adultère),
ne pas mentir,
ne pas prendre d'intoxiquants ou de drogues.

16.2 EXEMPLE DE COMPASSION POUR LES ANIMAUX.

Un jour, les disciples rencontrèrent dans les rizières un groupe d'enfants qui avaient attrapé un crabe. L'un d'eux le tenait entre le pouce et l'index, et de son autre main arracha l'une des pinces du crabe sous les cris de joie de ses petits camarades.

Encouragé, il enleva l'autre pince, puis toutes les pattes de l'animal, une par une. Ensuite, il jeta le crustacé dans la rizière pour en attraper un autre.

Quand les enfants aperçurent le Bouddha et les disciples, ils les saluèrent avant de retourner tourmenter un pauvre crabe. L'Eveillé leur intima l'ordre d'arrêter.

"Mes enfants, si quelqu'un s'amuse à vous arracher le bras ou la jambe, cela vous ferait-il mal ?"

"Oui, Maître, s'écrièrent-ils tous en chœur."

"Savez-vous que les crabes ressentent la douleur, tout comme vous ?"

Les enfants honteux, restèrent silencieux.

Le Bouddha continua :

"Le crabe mange et boit, comme vous le faites. Il a des parents, des frères et des sœurs. Quand vous le torturez, vous causez de la souffrance à sa famille. Réfléchissez à cela."

Les enfants parurent désolés de leur mauvaise action.

D'autres villageois s'étant rassemblés autour d'eux, le Bouddha en profita pour leur transmettre un enseignement sur la compassion.

"Chaque être vivant mérite de jouir d'un sentiment de sécurité et de bien-être.

Nous devons protéger l'existence et apporter le bonheur aux autres. Tous les êtres vivants, qu'ils soient petits ou grands, qu'ils aient deux ou quatre jambes, qu'ils nagent ou qu'ils volent, ont le droit de vivre. Nous ne devons ni les faire souffrir, ni les tuer."

16.3 QUELQUES SUJETS DE REFLEXION.

Chaque fois qu'une pensée apparaît à l'esprit, nous sommes conscients des sensations qui l'accompagnent, apparaissant et disparaissant.

Nous persistons dans nos réactions aveugles et les laissons s'intensifier.

Le désir intensifie les sensations agréables, et les sensations agréables intensifient le désir.

Celui qui demeure paisible, ayant abandonné toute idée de victoire ou de défaite, se maintient dans le bonheur.

Soyez ardent, zélé, attentif à votre salut.

Tout ce qui est sujet à naître est sujet à périr.

Le sage ne s'approprie pas l'acte. Ne se l'appropriant pas, il ne se tourmente pas. Ne se tourmentant pas, il est de par lui-même et intérieurement tout à fait apaisé. S'il éprouve une sensation agréable, il l'éprouve avec détachement.

Délivrance signifie abolition de toute souillure et de toute passion.

Se dégager de la vérité conventionnelle et discriminatoire pour atteindre la vérité ultime où toute illusion s'efface, où l'on accède à la compréhension que tout n'est que "représentativité".

Les six défenses de l'éléphant blanc représentent la victoire sur les six sens (le 6^{ième} sens est l'organe mental).

Demeurer dans la pleine conscience afin de réaliser la paix, la joie et la libération et de devenir un refuge, un soutien pour vos amis tout au long du chemin.

Réjouissez-vous, quand vous pratiquez avec assiduité et profit.

Ne soyez pas esclaves ni de la joie du succès, ni du chagrin de l'échec.
Adoptez une attitude imperturbable devant l'un et l'autre.

Vous devez vous réfugier en vous-même et être une île intérieure.

Ne vous fiez à rien d'autre pour ne pas vous noyer dans les vagues du chagrin et du désespoir ou de la déception.

La croyance et la sagesse devraient aller ensemble.

Prenez refuge dans le Dhamma et considérez-le comme votre île (votre soutien).

Tous les phénomènes sont impermanents. S'il y a la naissance, il y a la mort. Soyez vigilants dans vos efforts pour atteindre la Libération !

16.4 UNE INTERPRETATION DE LA DOCTRINE DU NON-SOI : *Anattā*.

On peut se poser la question suivante :

Est-ce que notre corps nous appartient ?

A première vue cela paraît évident. On ne se pose même pas de question.

Bien sûr, mon corps m'appartient, je suis le propriétaire de ce corps. Personne ne peut le toucher ou le déranger sans mon accord.

Si ce corps vous appartient alors il doit vous écouter et faire ce que vous lui demandez. Par exemple, quand il tombe malade, vous lui dites "Toi, tu ne dois pas être malade". Le corps peut vous répondre : "Je veux bien Monsieur, mais cela ne dépend pas de moi, je suis attaqué par tel ou tel microbe ou tel ou tel virus".

Mais ce microbe ou ce virus, d'où vient-il ? Qui l'a produit ? etc...

Cet exemple vous montre l'interdépendance des phénomènes :

Tous les phénomènes sont interdépendants, conditionnés, autrement dit un phénomène indépendant n'existe pas.

Tous les phénomènes sont vides d'existence propre (la vacuité).

C'est la doctrine du Non-soi, du Non-égo (*Anattā*), dans le Bouddhisme.

Est-ce qu'un P.D.G. (Président Directeur Général) d'une entreprise possède tous les biens de cette entreprise ?

La réponse est non : il n'est que le représentant des actionnaires de l'entreprise.

S'il gère bien l'entreprise, celle-ci sera prospère.

Quand il la quittera, un nouveau P.D.G. le remplacera et il sera le P.D.G. d'une autre entreprise de taille plus ou moins importante selon ses mérites.

De même, nous ne sommes que le représentant du corps et de l'esprit.

Par exemple, un footballeur qui est fort et brillant aujourd'hui, le sera-t-il encore demain ?

Tout dépend de sa forme, de sa santé, des joueurs du camp adverse, etc...

Il faut donc rester toujours simple, humble, sans égo, sans arrogance, sans orgueil.

16.5 POURQUOI DEVONS-NOUS ENVOYER DU METTĀ A NOS ENNEMIS ?

Dans la phrase " **Puissent tous les êtres être heureux**", nous avons adressé nos pensées de bienveillance à tous les êtres sans exception, en particulier à nos ennemis aussi.

Il se peut que vous vous demandiez comment il est possible de souhaiter : "Que mes ennemis soient bien portants, heureux et en paix..."

D'un point de vue pratique, si vos ennemis étaient bien portants, heureux et en paix, ils ne seraient pas vos ennemis.

S'ils étaient libres de problème, de douleur, de souffrance, d'affliction, de névrose, de peur, de tension et d'anxiété, ils ne seraient pas vos ennemis.

Votre solution concrète est de les aider à surmonter leurs problèmes afin que **vous puissiez vivre en paix et heureux**.

Plus ils sont névrosés, plus ils souffrent de psychoses, de peurs, de tensions, d'anxiétés..., plus ils peuvent créer des problèmes, des douleurs et des souffrances au monde.

Quand vous haïssez quelqu'un, vous pensez :

"Qu'il soit laid, qu'il souffre, qu'il soit pauvre, inconnu, sans ami, malheureux..."

Mais ce qui arrive en réalité, c'est que **votre propre corps** sécrète de telles toxines que vous ressentez des douleurs, une tension artérielle élevée, du stress. Votre visage change, vous perdez l'appétit, le sommeil et devenez désagréable envers les autres.

En un mot vous expérimentez les choses que vous souhaitez à votre ennemi.

Ainsi c'est dans votre intérêt, pour votre propre salut, que vous souhaitez le bonheur à votre ennemi.

16.6 QUE PENSER DU DESIR OU D'UN PROJET D'AVENIR ?

On peut avoir le désir d'aider les autres ou le désir de réussir dans la vie.

Ces désirs ne seront pas des causes de souffrance s'ils ne se transforment pas en **attachement**.

Un médecin a le désir de sauver la vie de ses malades. Si malgré ses efforts, son désir n'est pas réalisé, est-ce qu'il se lamente, pleure ou se décourage de son travail ? La réponse est non.

Ainsi il n'éprouve pas de souffrance car son désir est noble et **désintéressé**.

Une personne qui travaille dans le désir d'avoir un renom, une récompense ou une promotion à la fin d'année, risque d'avoir la souffrance, surtout quand ce désir de réussir devient un attachement, un désir avide.

On trouve plus de bonheur dans la vie si on travaille pour rendre service aux autres, par amour pour les autres, **sans attendre de retour**, par exemple :

- un médecin rend service aux malades,
- une secrétaire à son chef,
- un attaché commercial aux clients etc...