

Motivation

Comment le monde existe-il ?

Qu'est-ce qui assemble les particules d'énergie telles que les quarks pour leur donner cette apparence ? Qu'est-ce qui crée ce monde dans lequel je vis ?

Pourquoi je perçois le monde, les formes, de cette manière et pas d'une autre ?

Rien n'existe de manière indépendante, autonome. Et pourtant dans mon for intérieur, dans mon cœur, je perçois tout, moi et les autres, les objets, situations, etc., avec cette saisie, cette ignorance, Moi Je, séparé du reste. Sur la base de cette forte saisie d'un moi autonome indépendant, je génère attachement, aversion, et j'agis.

D'un point de vue bouddhiste, c'est cette ignorance, attachement, aversion et actions qui rassemblent cette matière subtile pour donner cette apparence dans laquelle je vis ; ils sont la cause de toutes ces expériences déplaisantes, ou contaminées, qui n'ont plus rien à voir avec la réalité. Je vis en plein délire, complète hallucination... Je vis comme ça, mais la plupart des autres sont dans la même situation.

Nous faisons l'expérience encore et encore des souffrances juste à cause de notre ignorance, de notre auto-chérissenment.

Depuis des temps sans commencement, moi et tous les êtres sensibles nous sommes esclaves de notre ignorance (ignorance qui nous fait croire que nous existons de manière complètement indépendante, créant ainsi une forte dualité entre nous et les autres, le reste). Cette ignorance engendre de l'attachement envers ce qui est plaisant, de l'aversion envers ce qui est déplaisant. Tous trois détruisent la paix naturelle de mon esprit, la paix naturelle de l'esprit des êtres. Ces attitudes d'auto-chérissenment nous poussent encore et encore à nuire aux autres, à commettre des actes nuisibles. Elles sont à l'origine des guerres, de tous les conflits, de tous nos problèmes dans nos relations avec les autres mais aussi de toutes les souffrances dont nous faisons l'expérience. Aujourd'hui j'ai la possibilité non seulement de réaliser que mon ignorance et mon auto-chérissenment sont à l'origine de toutes ces souffrances et problèmes, de toutes mes souffrances et problèmes, je peux finalement les dissiper à l'aide de la sagesse. Mais, encore plus extraordinaire, grâce à l'amour et à la compassion, je vais pouvoir aussi dissiper la souffrance d'autrui, je vais pouvoir leur donner, faire naître en eux, la sagesse qui les protégera définitivement de ces souffrances. Aujourd'hui je vais consacrer ma journée à regarder mon esprit, reconnaître ces ennemis que sont l'ignorance, l'attachement, la colère, etc. et les dissiper, aujourd'hui je vais contempler cette sagesse qui comprend l'interdépendance de chaque chose et vivre avec elle tout au long de mes actions, je vais vivre cette journée avec amour et compassion, je vais vivre cette journée pour les autres, en observant une éthique pure.

Générer cette motivation le matin au réveil ou un peu après. Durant la journée, regarder si oui ou non nous sommes en accord avec cette motivation, si non alors on réajuste notre état d'esprit en harmonie avec cette motivation, si oui on se réjouit et continue.

Jour après jour, on renouvelle cette motivation. En vivant avec une telle attitude de vie, notre existence prend vraiment tout son sens.

Fait par Sixte Vinçotte, 2008.