



ARKANHOM

POUR LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE

Apprivoiser l'esprit

Comme tous les êtres sensibles dans ce monde, nous avons des problèmes et des peurs. Si nous essayons de trouver une cause à nos tristesses, nous pourrions penser qu'il y a diverses choses et personnes dans le monde qui causent notre souffrance, mais ce n'est pas ainsi. Les facteurs externes qui amènent la tristesse à un moment peuvent amener la joie à un autre moment. Nous avons à regarder à l'intérieur pour trouver la source de nos problèmes. Tout ce que nous expérimentons, que ce soit plaisant ou déplaisant, est le résultat de causes et de conditions reliées à l'état de notre esprit.

L'esprit produit toutes nos expériences et nos perceptions. Quand nous apprivoisons l'esprit de sorte qu'il repose calmement et clairement, alors toutes nos expériences sont ouvertes et détendues. Quand l'esprit est paisible, alors simultanément la parole et le corps deviennent paisibles. Mais si l'esprit est incontrôlé, alors nos mots et nos actions sont aussi hors de contrôle. Jusqu'à ce que nous apprivoisons l'esprit, les expériences de joie ne durent pas plus qu'un court instant, peu importe le nombre de supports extérieurs que nous utilisons. C'est seulement en apprivoisant l'esprit que nous pouvons vraiment nous comprendre ainsi que comprendre les autres, et trouver une paix et une joie ultimes.

Les gens font beaucoup de choses dans cette vie pour devenir célèbres, riches ou réussir. Ces choses peuvent fournir une excitation momentanée, mais elles n'apporteront pas le bonheur durable. Par exemple, quand vous mourrez, vous aurez à abandonner votre santé et votre pouvoir derrière vous. Peu importe combien vous avez été célèbre, tôt ou tard, vous serez oublié. La renommée est comme un coup de foudre qui fait un grand bruit, mais qui devient bientôt silencieux. Cette vie est très précieuse à cause de l'opportunité unique que nous avons maintenant de pratiquer la méditation, pour supprimer notre ignorance et révéler notre sagesse intérieure. Si nous faisons cela, ceci nous sera définitivement bénéfique ainsi qu'aux autres dans cette vie et les futures.

La pratique de la méditation signifie apprivoiser l'esprit afin que sa vraie nature ou son essence soit révélée. Quand vous apprivoisez votre esprit, vous trouvez la joie dans cette vie. Contrôler l'esprit amène la paix, la confiance et la capacité d'agir avec autorité pour accomplir vos buts.

Un point important pour discipliner l'esprit est que c'est quelque chose que vous devez faire pour vous-même. Nous ne pouvons pas dépendre de quelqu'un d'autre pour le faire à notre place. Vous êtes votre propre protecteur et sauveur. C'est au travers du contrôle de l'esprit que vous accomplirez la réalisation et développerez la sagesse intérieure.

Apprivoiser l'esprit ne signifie pas que vous éliminiez vos objets extérieurs ou que vous supprimiez vos pensées intérieures. Apprivoiser l'esprit n'a rien à voir avec cultiver certaines pensées ; c'est simplement garder l'esprit dans son état fondamental, où sa clarté et sa sagesse sont révélées. La vraie nature de l'esprit est calme, claire, pleine de compassion, d'amour et de sagesse.

Nous n'expérimentons pas toujours l'esprit de cette manière parce que l'ignorance obscurcit notre conscience de la vraie nature de l'esprit. Par conséquent, la nature de la sagesse est toujours là, et elle peut briller au travers et nous guider dans nos vies. Même les gens qui se comportent sottement possèdent la sagesse et peuvent montrer de belles qualités parce que cette bonté fondamentale se trouve également dans tous les êtres. Pas seulement les êtres humains, mais tous les êtres sensibles ont la même nature et le même potentiel. Le problème est que les obscurcissements temporaires couvrent et déforment la nature essentielle de l'esprit. Quand nous supprimons complètement l'ignorance et que nous révélons la vraie nature de l'esprit, nous sommes éveillés à ce que nous sommes.

Il est important de se rappeler que la vraie nature de l'esprit est seulement cachée temporairement. Quand nous savons cela, nous pouvons travailler avec courage et joie à supprimer l'ignorance et laisser l'essence de l'esprit briller. Il est important que votre diligence soit basée sur une attitude de joie, parce que sans un effort joyeux, nous ne pouvons pas révéler cette vraie nature.

Nous avons besoin de nous exercer, car cette opportunité ne durera pas toujours. Nous devons nous rappeler l'impermanence et les phases changeantes de la vie et de la mort. Penser à la mort et à l'impermanence est souvent désagréable – habituellement nous n'aimons pas reconnaître que tout, nous inclus, est sujet à la loi du changement incessant. Mais le changement a également de bons aspects, parce que sans changement, il n'y a pas de croissance ou de perfectionnement. Avec les techniques justes, les savoir-faire et l'effort, nous pouvons apprendre et accomplir des changements positifs. En comprenant l'impermanence et la causalité nous pouvons travailler vers l'éveil et tirer profit au maximum de cette vie humaine.

En tant qu'être sensibles, nous cherchons constamment en dehors de nous-mêmes le bonheur ; mais les causes extérieures du bonheur ne durent jamais. Éventuellement, le bonheur se transforme en souffrance. Après plus de souffrance, le bonheur peut survenir, mais nous ne reposons jamais dans la paix ultime. En examinant nos propres expériences, nous pouvons voir que les conditions extérieures n'amènent jamais la joie permanente.

Cela signifie que nous avons regardé au mauvais endroit, comme des personnes assoiffées creusant pour trouver de l'eau dans un sol rocheux. Elles savent que l'eau provient de la terre, aussi elles creusent et elles creusent, mais elles creusent au mauvais endroit. Également, nous ne devrions pas regarder vers l'extérieur pour trouver la source de la paix et du bonheur ; celle-ci peut seulement être trouvée en regardant vers l'intérieur et en expérimentant l'état naturel de l'esprit. La nature de l'esprit n'est pas creuse ou vide ; elle est profonde et bienheureuse, et emplie de qualités merveilleuses. L'esprit est la source à la fois de l'existence de nos joies et de nos souffrances.

Comprendre seulement l'esprit n'est pas suffisant. Le reconnaître comme la source du bonheur et de la souffrance est bien, mais de grands résultats viennent seulement en regardant à l'intérieur et en méditant sur la nature de l'esprit. Une fois que vous reconnaissez sa nature, ensuite vous avez besoin de méditer avec un effort joyeux. La méditation réalisera la vraie nature de l'esprit et maintenir l'esprit dans sa vraie nature amènera la Sagesse.

La méditation peut transformer votre corps en lumière de sagesse, en ce qui est connu comme le corps d'arc-en-ciel de sagesse. De nombreux maîtres l'ont réalisé, comme n'importe qui le peut, en pratiquant les méthodes de méditation appropriées. L'aspect de la sagesse de notre nature existe à tout moment en chacun de nous. Vous possédez toujours cette nature et elle peut se révéler au travers de la méditation. Quand vous maintenez l'esprit dans son état de présence claire, les qualités merveilleuses brillent semblables à la lumière du soleil. Parmi ces qualités, il y a la compassion illimitée, la bonté aimante illimitée et la sagesse illimitée.

Armand d'Ygrande



CC BY-NC-ND