

Point de vue Bouddhiste sur la douleur le stress et la maladie

Vénérable Sumedha

**Traduit de l'anglais au français par
Mme Evelyne Nguyen**

Sous la direction de Bhante Dhammika

*Centre bouddhiste International de Genève
22 Chemin de Joinville, 1216 Genève, Suisse*

Printed for free distribution by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11F, No. 55, Sec. 1, Hang Chow South Road, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

Mobile Web: m.budaedu.org

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

Ce livre est pour distribution gratuite mais pas à vendre.

Printed in Taiwan

Préface

Le centre bouddhiste International de Genève a fait traduire l'ouvrage « A Buddhist Perspective on Pain, Stress and Illness » de l'anglais au français. **Vénérable Sumedha**, dont le nom civil est Aja Iskander Schmidlin, est né en Suisse en 1932. Artiste de renom, il a été inspiré par la beauté naturelle, la culture unique et le contexte multi religieux du Sri Lanka lors de sa première visite sur l'île en 1970.

Ce guide est bien connu et apprécié par beaucoup de lectrices et lecteurs anglophones du monde entier. Nous avons décidé de le faire traduire avec bienveillance et compassion afin de rendre plus accessible la culture mentale et spirituelle bouddhique pour les francophones. Les lectrices et lecteurs pourront expérimenter, par la pratique quotidienne, la vision naturelle. Ce qui permettra de mieux appréhender la connaissance en profondeur de soi-même.

Au nom du Centre bouddhique international de Genève, nous remercions du fond du cœur Mme Evelyne Nguyen, une des membres de notre centre, pour le noble travail de traduction qu'il a mené avec passion et persévérance.

Ses connaissances profondes du Dhamma sont essentiels, afin d'assurer une traduction de qualité

permettant la transcription de l'essence même du texte original.

Nous tenons à adresser nos chaleureux remerciements aux Bhantes Sujatha et Lakkhano, Samaneri Shanta, Mme Anne Marie Struijk, Mme Wanda Bauer, Mme Claudine Laqueux et Mr Jo Gonzalez, pour les divers engagements du Dhamma au CBI.

Bhante Tawalama Dhammika
Responsable du Centre bouddhique International de Genève
22 Chemin de Joinville, 1216 Genève, Suisse
buddha.vihara@geneva-link.ch
www.cbi-geneve.ch

Table des matières

Préface	8
Introduction	:
Chapitre 1	
Corps et Esprit.....	18
Chapitre 2	
Un exercice pour apprivoiser l'esprit	25
Chapitre 3	
Exercices mentaux pour soulager la douleur	35
Chapitre 4	
Loi universelle de la nature	3;
Chapitre 5	
Le stress et son atténuation	44
Chapitre 6	
Surmonter les souillures mentales.....	4:
Chapitre 7	
Amour bienveillant.....	59
Chapitre 8	
L'unité de soins intensifs comme environnement du patient	82
Chapitre 9	
Conclusion	66

Préface

Vénérable Sumedha, dont le nom civil est Aja Iskander Schmidlin, est né en Suisse en 1932. Artiste de renom, il a été inspiré par la beauté naturelle, la culture unique et le contexte multi religieux du Sri Lanka lors de sa première visite sur l'île en 1970.

En 1981, dans la ville bouddhiste historique d'Anuradhapura, il a reçu l'ordination complète de bhikkhu ou moine bouddhiste. À partir de ce moment, il s'est consacré au bouddhisme et a étendu ses services à la communauté locale du Sri Lanka. Ses services sociaux ne se limitaient pas aux activités religieuses. Il a mis en place une clinique de premiers soins où il était lui-même médecin aux pieds nus. Il a formé plusieurs habitants de la région aux premiers secours et, en 1987, a organisé une clinique de premiers secours gratuite à Dulwala, qui fonctionne toujours.

Vénérable Sumedha n'était ni un écrivain ni un érudit, et il comprenait et expliquait le Dhamma d'une manière unique. Ses peintures, dont certaines étaient exposées dans sa grotte-ermitage de Dulwala, témoignent de son talent artistique.

Au cours de la dernière partie de sa vie, Vénérable Sumedha s'est rapproché du personnel de l'hôpital universitaire de Peradeniya, où il a été admis à plusieurs reprises pour diverses maladies chroniques. Pendant son

séjour dans l'unité de soins intensifs, il a noué une amitié chaleureuse avec moi, ce qui l'a amené à commencer à proposer le Dhamma pour le bien-être mental des personnes gravement malades. Il est devenu un visiteur régulier à l'hôpital, menant des chants de protection (*paritta*), offrant des conseils sur la méditation, et aidant même les patients à acheter des médicaments coûteux. Malgré ses propres maladies chroniques, il était dévoué aux besoins des autres.

Le 21 décembre 2006, vers 22h30, Vénérable Sumedha est décédé au Peradeniya Teaching Hospital. Cet ouvrage, qui traite de la nature inhérente de l'esprit pendant la douleur et la maladie chronique et de la méthode bouddhiste pour la gérer, est basé sur mes expériences personnelles avec Vénérable Sumedha. Il est dédié à sa mémoire, en tant que patron spirituel du Peradeniya Teaching Hospital, et pour ses services inestimables pendant plus de 30 ans au Sri Lanka en tant que moine bouddhiste.

*Prof. C.D.A. Goonasekera
Chef du département d'anesthésiologie
Faculté de médecine,
Université de Peradeniy*

Introduction

Le 21 décembre 2006, vers 22h30, heure du Sri Lanka, mon ami bien-aimé, Vénérable Bhikkhu Sumedha, moine d'origine suisse résidant au Manapadassana Lena à Dulwala, près de Kandy, est décédé.

Vénérable Sumedha aurait eu 75 ans au mois de février suivant. Au début de 2006, on lui avait diagnostiqué un cancer de la vessie et, en mars, il avait subi une intervention chirurgicale. En novembre, il avait contracté une pneumonie et avait été admis dans l'unité de soins intensifs de l'hôpital universitaire de Peradeniya. Alors qu'il était encore à l'hôpital, il a ressenti des douleurs aiguës dans l'abdomen et a remarqué du sang dans ses urines et ses selles, ce qui l'a convaincu que son cancer était revenu. Étonnamment, il a quitté l'hôpital peu de temps après. Notre ami commun Joel Harary, qui lui rendait régulièrement visite à l'hôpital, m'a écrit le 19 novembre que les médecins « ont proposé de le garder quelques jours de plus pour déterminer la cause de la douleur, mais Bhikkhu Sumedha a refusé... Il est en bonne forme et a beaucoup d'énergie. Les médecins ont dit qu'ils ne pensaient pas qu'il avait un cancer. »

De retour dans sa grotte, peut-être à partir du 24 novembre, il cessa soudainement de manger et de boire, affirmant que l'ingestion de toute nourriture ou même

d'eau lui donnait des nausées et des vomissements. Il savait que cela entraînerait sa mort, mais il n'avait pas le moins du monde peur ; au contraire, ceux qui lui ont rendu visite ont dit qu'il rayonnait d'une exubérance et d'une luminosité inhabituelles. Beaucoup m'ont rapporté qu'ils étaient étonnés par sa vitalité constante, son dynamisme et sa clarté d'esprit, qui perduraient même après plusieurs semaines de jeûne. Il parlait du Dhamma pendant des heures, mais ne montrait aucun signe de fatigue. Il semblait être alimenté par une immense source d'énergie et son esprit était toujours clair, vif et lucide.

Après plusieurs semaines, cependant, ses forces physiques ont diminué. Son intendant, Jagath Wijesiri, qui s'occupait de lui comme d'un fils depuis la fin des années 1980, lui a suggéré d'entrer à nouveau à l'hôpital. Conscient que cela soulagerait Jagath de la charge de s'occuper de lui, il a accepté, à condition que ses souhaits soient respectés. Il a notamment insisté sur le fait qu'il ne voulait pas être nourri de force ou recevoir des nutriments importants par voie intraveineuse. Il a accepté de recevoir des liquides par voie intraveineuse, mais n'a pas accepté de nourriture, à l'exception d'une gorgée occasionnelle de liquide pour soulager la sécheresse de sa bouche. Au cours des derniers jours, il s'est affaibli et a commencé à avoir des épisodes de diarrhée. Le moine britannique, le Vénérable

Anandajoti, qui était avec lui à la fin de sa vie, a dit que son esprit était clair et alerte jusqu'à sa mort.

Le couple américain, Ken et Visakha Kawasaki, qui lui a rendu visite presque quotidiennement pendant ses dernières semaines à l'hôpital, m'a raconté une histoire touchante. Le jour même de sa mort, ils sont allés le voir et l'ont trouvé émacié et extrêmement faible. Dans le box d'à côté se trouvait un jeune garçon, très malade, qui pleurait et gémissait. Le son de ses gémissements parvint aux oreilles du Vénérable Sumedha et, malgré sa propre faiblesse, il leva les yeux avec une grande compassion et demanda ce qui pouvait être fait pour soulager la souffrance de cet enfant. Tel était le caractère de ce moine qui a toujours montré tant de préoccupation pour les pauvres et les démunis, en particulier pour les simples villageois du Sri Lanka.

Bien avant sa mort, il avait demandé qu'après sa mort, ses yeux soient enlevés et donnés à la banque des yeux pour des transplantations de cornée, que tous ses organes corporels encore utiles soient utilisés pour des transplantations, et que son corps soit donné à la faculté de médecine de l'Université de Peradeniya pour la recherche médicale. Pendant ce temps, le vendredi matin, des moines de sa fraternité monastique, le Ramañña Nikāya, y compris son ami proche, le Vénérable Y. Dhammapala, sont arrivés et ont accompli le rite du « partage des mérites » en son nom.

Ce n'était pas la première fois que Bhikkhu Sumedha rencontrait la mort. En 2001, il avait failli mourir par asphyxie. Un matin de la fin mars de cette année-là, lorsque Jagath est venu à la grotte pour préparer son thé du matin, il l'a trouvé allongé dans son lit, dans un état comateux. Il l'a immédiatement porté en bas de la colline et l'a emmené d'urgence aux soins intensifs de l'hôpital universitaire de Peradeniya. Lorsque nous – ses amis de Kandy – lui avons rendu visite à l'unité de soins intensifs, son état était si grave que nous avons commencé à préparer ses funérailles. Il était complètement inconscient et était branché à ce qui semblait être une demi-douzaine de machines.

Cependant, de façon inattendue, peut-être le quatrième jour, il est sorti du coma, a repris conscience, puis a lentement recouvré la santé. Mais une plus grande surprise était à venir. Non seulement il a recouvré la santé, mais il a ressenti une telle gratitude envers le personnel de l'unité de soins intensifs qui avait sauvé sa vie qu'il a éprouvé un besoin irrésistible de trouver un moyen d'exprimer cette gratitude. Convaincu que son coma profond et son expérience de mort imminente lui avaient donné un aperçu rare de l'état des patients gravement traumatisés, il a décidé de devenir un guide spirituel pour les patients de l'unité de soins intensifs. Il parle de son expérience et de ses idées au médecin

responsable de l'unité, le Dr Chula Goonasekara, qui accepte son offre d'aide.

Plus de dix ans auparavant, en 1987, le Vénérable Sumedha avait organisé une clinique de premiers soins gratuite dans son village de Dulwala, qui avait d'abord fonctionné dans sa grotte, avec lui-même comme « médecin aux pieds nus ». Il avait appris lui-même les premiers soins à partir de quelques ouvrages qu'il avait acquis à l'étranger. Après quelques mois, il a formé des locaux aux pratiques de premiers soins et a déplacé la clinique dans le village même. La clinique a toujours subsisté, entretenue par un directeur d'école à la retraite avec le soutien d'un bouddhiste suisse. Mais à ce moment-là, il s'est lancé dans une nouvelle phase de son étonnante vie, avec ses nombreuses transformations.

Pendant les cinq années qui suivirent, il visita l'unité de soins intensifs et d'autres services de l'hôpital trois ou quatre jours par semaine. Il parlait aux patients, leur offrait conseils et consolation, s'informait de leurs besoins particuliers et cherchait des moyens de les satisfaire. Il se consacra aux blessés les plus graves, sans la moindre gêne : la femme dont les beaux-parents avaient versé de l'essence sur ses vêtements et y avaient mis le feu, de sorte que son corps n'était plus qu'une masse de cicatrices ; le jeune homme qui avait perdu ses deux jambes dans un accident de voiture ; l'enfant atteint

d'une maladie rare, qui s'attardait au bord de la mort, entouré de ses parents désespérés.

Au grand étonnement du personnel médical, il a fait preuve d'une étonnante capacité à découvrir la manière précise dont un patient dans un état critique particulier pouvait être traité afin de lui redonner espoir et courage. Il s'est lié d'amitié avec le Dr Goonasekara, et tous deux ont travaillé en équipe lors de conférences et sur des projets spéciaux. Avec le soutien du médecin, il a organisé des séances de formation pour les autres médecins et les infirmières, au cours desquelles il leur apprenait comment s'occuper des patients dont ils avaient la charge.

Bien que son père (qui a disparu dans son enfance) soit médecin, ses connaissances ne sont pas basées sur une formation de base, mais sur une intuition pure et simple. C'était l'intuition d'un artiste, qui avait le don de voir profondément derrière les visages des gens et sous-jacent de leurs mots, dans les recoins cachés de leurs cœurs – une intuition qui lui venait naturellement, car dans sa vie laïque, le Vénérable Sumedha avait en effet été un peintre hautement qualifié, doué de vision et rigoureusement discipliné dans sa technique artistique. C'était aussi l'intuition d'un yogi, car au début de sa quarantaine, il avait renoncé au monde pour mener une vie de moine bouddhiste contemplatif, méditant pendant des années dans des grottes solitaires.

En mai 2005, Vénérable Sumedha a demandé la citoyenneté sri-lankaise. En préparant sa demande, il avait écrit une lettre au Président du pays (qui seul pouvait recommander la citoyenneté) expliquant les raisons pour lesquelles il faisait cette demande. Il m'avait envoyé le brouillon de la lettre pour que je puisse peaufiner son anglais. Heureusement, j'ai encore le fichier sur mon disque dur et j'ai trouvé ce paragraphe final, particulièrement poignant à lire le jour de sa mort :

« J'ai fait du Sri Lanka ma patrie d'adoption et je souhaite mourir dans ce pays. Je n'ai plus aucun sentiment d'identification avec un autre pays. Depuis mon ordination, je n'ai pas quitté cette île, et je n'ai pas l'intention de la quitter pour le reste de ma vie. Je possède un passeport allemand, bien que je n'aie jamais vécu en Allemagne. J'aimerais devenir citoyen sri-lankais, à la fois pour exprimer mon sentiment d'appartenance à ce pays plus qu'à tout autre pays dans lequel j'ai vécu, et aussi, à mon âge avancé (j'ai maintenant bien plus de 70 ans), pour m'épargner la peine de demander chaque année un visa de résidence valable pour un an seulement. Cela fait maintenant trente ans que je suis moine et j'ai bien l'intention de le rester jusqu'à la fin de mes jours. »

Seulement un an et demi après avoir écrit ces lignes, il est arrivé « à la fin de ses jours », toujours vêtu de la robe brune d'un moine bouddhiste, membre apprécié et

vénéré de la Sangha. Il est venu au Sri Lanka en tant qu'artiste à la recherche de plaisir et de détente ; les étranges mécanismes du karma, surgis d'un passé insondable, l'ont transformé en un sage qui a trouvé ici la sagesse, la consolation et un chemin vers la paix définitive : Sumedha « le non-né » (*aja*), le méditant troglodyte, le patron spirituel de l'hôpital universitaire de Peradeniya, l'artiste de génie et celui qui, même au seuil de sa propre mort, pensait encore à un enfant effrayé pleurant sur un lit d'hôpital voisin.

Vénérable Bhikkhu Bodhi
Monastère Bodhi
Lafayette, New jersey, U.S.A.
21-22 décembre 2006

Chapitre 1

Corps et Esprit

Le corps humain diffère de l'esprit humain à un niveau superficiel. Mais la nature fondamentale du corps et de l'esprit partage des caractéristiques similaires. Une description de ces principes fondamentaux devrait englober la nature universelle de l'esprit et de la matière. Nous tentons ici de décrire certains aspects de la nature de l'esprit et de la comparer au corps humain.

NATURE CHANGEANTE

Le corps physique a besoin d'un apport continu d'oxygène et de nutriments pour son entretien. L'oxygène et les nutriments sont continuellement consommés pour la synthèse de la matière corporelle. La matière ainsi formée est instable et se désintègre donc. Mais tôt ou tard, une matière entièrement nouvelle est synthétisée, remplaçant ce qui est perdu, et la continuité est ainsi maintenue. C'est la continuité d'un amas de *matière instable* qui apparaît comme un corps solide, mais qui n'est en réalité qu'une suite de changements : synthèse et désintégration. C'est la nature de l'impermanence, la nature inhérente de l'univers.

La même loi de la nature régit l'esprit. Pour survivre, notre esprit a besoin d'un apport continu de « nutriments » sous la forme de ce que nous voyons, entendons, goûtons, sentons et pensons. La

manifestation de l'esprit pendant une période donnée est déterminée en partie par la nature des « nutriments » fournis pendant *cette période donnée*. En d'autres termes, un changement dans le milieu environnant peut entraîner un changement de mentalité.

De même que les médecins trouvent la raison de la baisse de la saturation en oxygène d'un patient dans un défaut du mécanisme d'acheminement de l'oxygène, une baisse de l'état mental du patient peut être due à un changement de l'environnement « extérieur » du patient. Lorsque les nutriments de l'esprit sont bien compris, on sait comment les corriger en cas d'états d'esprit anormaux et rétablir une santé mentale normale. Par exemple, un masque à oxygène serré qui irrite la peau peut être une raison majeure de l'agitation d'un patient. Le simple fait de desserrer le masque peut résoudre le problème.

CAUSE ET EFFET

Tout phénomène corporel est le résultat de plus d'une cause. Ce qui est important ici, c'est que rien dans ce corps ne prévaut seul, sans être le résultat de causes. Le lecteur peut ne pas être d'accord immédiatement sur le fait que chaque élément de notre esprit (conscience) n'est que le résultat d'une combinaison de causes, mais le point important est qu'aucun élément de l'esprit n'est en soi sans cause. Si nous acceptons cela, nous

constatons que les humains ne sont que des masses d'états psychosomatiques. Lorsque ce faisceau de conditions psychosomatiques instables se reconnaît dans l'ignorance, la notion de « je » et de « mien » apparaît.

Ce « moi » a des envies et de l'aversion. Lorsque les désirs sont satisfaits, le bonheur en résulte. Lorsque les désirs ne sont pas satisfaits, il en résulte la douleur. Mais lorsqu'on se rend compte que ce « moi » n'est rien d'autre qu'un ensemble de conditions psychosomatiques instables, l'ignorance du « moi » disparaît. Un tel esprit ne voit pas les choses comme devant être désirées ou rejetées. Au lieu de cela, il accepte tout ce qui arrive tel qu'il est et agit de manière appropriée sans aucune lutte intérieure. L'envie ou l'aversion ne peuvent alors plus conquérir l'esprit. Comme l'esprit est dépourvu de toute impureté, il reste stable dans sa nature fondamentale – calme et paisible à tout moment.

Par exemple, celui dont l'idée du « je » persiste dit « je vois un tableau ». Mais celui qui voit la cause et l'effet des éléments mentaux perçoit que « l'acte de voir une image » est apparu à ce moment, et qu'il disparaîtra également à la suite de certaines conditions. Aucune notion de « je » n'est impliquée. Alors les impuretés mentales attachées au « je », telles que le désir et l'aversion, n'apparaîtront pas.

Il s'agit peut-être d'un exemple absolu. Cependant, moins la notion de « je » est présente, moins la souffrance est inévitable. Un patient dont la vision est corrigée ne souhaite pas « Je ne veux pas de douleur » ou « Je veux des sensations agréables », mais accepte que tout ce qui arrive est comme il est, en voyant les causes et les effets, au-delà de la notion de « je ». Il vit alors en accord avec la véritable nature de l'esprit et de la matière. Le résultat est la disparition du stress et l'établissement de la paix.

LES ACTIONS ONT UN EFFET

Lorsque l'organisme rencontre un agent nuisible comme un virus, il développe un mécanisme de défense pour se protéger, par exemple une inflammation. Mais parfois, ces réactions corporelles font plus de mal que les agents nuisibles eux-mêmes. Les médecins peuvent alors administrer des médicaments pour réduire la réaction de l'organisme en donnant des immunosuppresseurs ou des anti-inflammatoires.

Mais pour l'esprit, ce « médicament » est la vérité. Lorsqu'on rencontre une sensation désagréable (= agent nuisible), par ignorance, on réagit par le dégoût, l'aversion ou la haine. La réaction mentale (=inflammation) fait plus de mal que la sensation désagréable elle-même ne le pourrait.

Tout comme le corps enclenche un cycle vicieux de production de cytokines en présence de la dengue, ce qui provoque un état de choc, cette impureté mentale, la colère, prolifère, entraînant confusion et agitation. Au départ, cette aversion ne porte que sur la sensation désagréable. Très vite, elle peut s'étendre à la chose ou à la personne tenue pour responsable de la douleur. Comme un feu qui happe et détruit toute matière inflammable, cette aversion brûle tout ce qui vient à l'esprit. Il est donc nécessaire de donner un « immunosuppresseur » à l'esprit pour arrêter cette prolifération de pensées négatives. Ce n'est rien d'autre que la compréhension correcte de l'impureté mentale de l'aversion et de son antidote, la bienveillance, acquise par l'examen de son propre esprit.

Les médecins acquièrent de nouvelles connaissances sur le corps humain de trois façons principales :

- par la lecture et l'écoute,
- par la réflexion rationnelle ou logique,
- par leur propre expérience.

Parmi ces trois méthodes, la dernière a une plus grande influence sur les décisions du médecin que les autres. Les connaissances qui soulagent le stress mental tombent dans les trois mêmes groupes. Et c'est l'expérience directe des phénomènes mentaux et physiques qui apporte le véritable changement.

Par exemple, on peut avoir écouté et lu tous les effets malsains de la colère (premier type de connaissance) ; on peut prédire les effets néfastes de la colère, en ayant vu des gens en colère (deuxième type) ; mais ni l'un ni l'autre ne donne un réel soulagement de la colère. C'est la connaissance directe acquise par l'observation pure de sa propre colère et la culture de son antidote, la bienveillance, qui purifie l'esprit de la colère.

OBSERVATION NON INTERVENTIONNELLE

Le principe de *ne rien faire, mais d'attendre avec vigilance* est appliqué pour comprendre la véritable nature du processus pathologique en cours chez un patient. Ne rien faire car toute intervention masquerait la vraie nature du processus. L'attente vigilante consiste à être attentif en observant ce qui se passe.

Le même principe s'applique à l'esprit. Ce qu'il faut faire pour purifier l'esprit, c'est l'observation pure, c'est-à-dire l'attente vigilante. L'observation est pure dans le sens où il n'y a pas d'intervention pour aimer ou ne pas aimer. Par exemple, si quelqu'un veut connaître la vraie nature de la colère, il doit voir la colère lorsqu'elle surgit dans son esprit, sans aucune aversion ou préférence pour l'objet de la colère. Lorsque l'on commence à examiner les pensées sans les préférer ou les rejeter, la véritable nature de la pensée commence à se révéler. La loi qui régit les éléments mentaux devient alors plus claire. Il

en vient à réaliser comment le stress et la souffrance sont générés dans son esprit. Il sait alors comment échapper à la souffrance et accéder à la paix intérieure.

Chapitre 2

Un exercice pour apprivoiser l'esprit

Tout d'abord, veuillez noter que l'application de cette méthode peut ne pas convenir à tous les patients. Par conséquent, les candidats doivent être soigneusement sélectionnés pour la pratique. La plupart du temps, il n'est même pas facile d'approcher les patients lorsqu'ils se sentent accablés par une douleur et un stress important. Il est donc nécessaire de considérer attentivement chaque patient et de faire preuve de sensibilité pour adapter l'approche à cet individu particulier.

Une fois que la confiance du patient a été établie avec le thérapeute, la suite de l'accompagnement doit être planifiée très soigneusement. Même si l'on accorde beaucoup d'importance à cette méthode de soulagement du stress, on peut également inclure quelques autres techniques plus simples, comme le développement de l'amour bienveillant, de l'équanimité et la modification de l'environnement.

L'écoute de chants spirituels et la musicothérapie sont d'autres techniques bénéfiques qui peuvent être utilisées. Après avoir compris la particularité de chaque méthode, on peut utiliser une combinaison de techniques qui convient le mieux à un patient donné.

L'aspect pratique du soulagement du stress est plus important que toute théorie déjà évoquée. Ce n'est que lorsqu'elle est mise en pratique qu'elle devient efficace, sinon elle reste un sujet de discussion.

La maladie physique fait partie intégrante de la vie. Lorsque vous êtes alité, vous avez l'occasion de vous connaître, vous êtes confronté à vos sentiments corporels et mentaux. Souvent, par ignorance, vous pouvez vous sentir impuissant, effrayé et déprimé mentalement dans de telles situations. Pourtant, la période de maladie est une grande occasion de s'observer et de connaître la vérité sur soi-même. Jusqu'à ce que cela se produise, vous êtes toujours en train de marcher en somnolant dans un monde de distractions, toujours intéressé par le monde extérieur. Lorsque vous êtes malade, vous avez la possibilité de sonder le monde intérieur. Ce que nous présentons ici est un entraînement mental pratique, qui peut nous permettre de mieux nous connaître. Il peut également nous aider à être mentalement sains même lorsque nous sommes physiquement malades.

L'entraînement mental comporte trois étapes essentielles :

- La *moralité physique* atteinte par l'observation des cinq préceptes : éviter de tuer, de voler,

d'avoir des rapports sexuels inappropriés, de mentir et de s'intoxiquer.

- La *maîtrise de l'esprit* développée par l'observation pure et simple du contact du souffle au niveau des narines.
- La *sagesse* se développe par l'observation attentive et équanime de ses propres sentiments dans un ordre systématique.

On devient malade mentalement en raison de la présence d'impuretés mentales, telles que le désir, l'aversion et l'ignorance. Cet exercice mental vise donc à les éliminer. Tout d'abord, comme condition préalable, il faut établir des défenses contre les impuretés mentales. On y parvient en maintenant la pureté des actions verbales et corporelles. S'abstenir de dire des mensonges, d'utiliser des mots durs ou calomnieux, et de répandre des commérages, c'est la pureté verbale. Lorsque l'on observe scrupuleusement ces règles avec une compréhension juste, on bloque en fait les formes grossières de l'envie, de l'aversion et de l'ignorance. C'est le fondement de l'exercice mental de soulagement du stress.

En se basant sur la pureté de l'action verbale et corporelle, on passe à la deuxième étape – la maîtrise de l'esprit. Ici, on développe le pouvoir de concentration de l'esprit tout en maintenant sa pureté. Après avoir développé la pureté verbale et corporelle et la maîtrise

de l'esprit, on passe à l'étape finale – le soulagement du stress par la sagesse. Il existe plusieurs techniques pour développer la deuxième étape. L'une d'entre elles consiste à apprendre à observer la respiration de manière objective.

COMMENT OBSERVER LA RESPIRATION

C'est très simple et direct. Il suffit de *prendre conscience* du schéma naturel de la respiration en focalisant l'esprit sur la zone des narines où l'on ressent la sensation du contact de l'air. Faites l'effort de maintenir cette attention de manière continue aussi longtemps que possible.

Que ne faut-il pas faire ?

- Ne pas respirer consciemment ou artificiellement. La respiration que nous observons est la respiration naturelle, non forcée.
- Ne verbalisez pas mentalement, par exemple « inspiration, expiration ». Au lieu de cela, pratiquez l'observation directe de la sensation résultant du contact avec l'air. Sinon, l'étiquetage mental restera, et non la véritable sensation.
- Ne pas imaginer. Ne développez pas l'image visuelle d'un nez avec de l'air qui entre et qui sort, n'essayez pas de changer ou de gérer une expérience. Au contraire, apprenez simplement à être attentif et à accepter ce qui se passe tel que

c'est. C'est l'apprentissage pour vivre en accord avec la nature.

- Ne laissez pas votre humeur être exaltée ou déprimée. Essayez d'être neutre et stable à chaque expérience.
- Ne vous accrochez pas aux choses, laissez-les partir. Même si vous obtenez des connaissances que vous n'aviez jamais eues auparavant, laissez-les partir.

Quels sont les obstacles ?

En essayant de pratiquer de la manière décrite ci-dessus, il est normal de rencontrer des difficultés. Ce ne sont que des obstacles à rencontrer et à surmonter. Si vous les surmontez, vous avez atteint votre objectif et il ne vous reste plus rien à faire. Plus tard, avec la pratique, vous comprenez que les obstacles sont des manifestations variées des trois impuretés mentales fondamentales.

PROBLÈMES ET SOLUTIONS – NIVEAU DE BASE

Je ne ressens pas clairement la sensation de la respiration

Le problème est que vous *voulez* que ce soit clair, alors que ce n'est pas la vérité à ce moment-là. Donc, acceptez simplement la vérité. N'essayez pas de changer ce que vous expérimentez. Ce *désir de changement* est un désir ardent et constitue donc un obstacle. Lorsque vous

acceptez ce que vous expérimentez tel que c'est, le désir disparaît et votre esprit se détend. Laissez cet esprit calme observer la respiration plus clairement sans vouloir qu'elle soit claire.

Après avoir observé une ou deux respirations, l'esprit vagabonde ici et là.

Il n'y a vraiment aucun problème. La vraie nature de l'esprit non pratiqué est qu'il vagabonde. Donc, quand il vagabonde, acceptez simplement que l'esprit vagabonde. Puis vous êtes automatiquement de nouveau avec la respiration. Cela peut arriver des milliers de fois quand on pratique. Alors comprenez que c'est la nature. N'interférez pas avec elle. Ne lui résistez pas. Avec chaque expérience de ce genre, votre attention se développe. Finalement, elle se développe au point que, dès que vous perdez votre focalisation, vous la retrouvez en un instant.

Vous vous êtes mis en colère parce que vous vouliez que l'esprit soit concentré. Ce désir est une entorse à la loi de la nature – la nature vagabonde de l'esprit. Vous avez souffert de la colère comme d'une punition. Il est bon que vous rencontriez cette entrave, cette colère. C'est une bonne occasion de réaliser comment vous générez du stress en ne connaissant pas la vérité. Vous devez l'apprendre de votre propre expérience.

Quand je commence à observer, la respiration devient intentionnelle.

Au début, l'esprit *veut* que la respiration se produise d'une manière préétablie ou imaginée par l'esprit, ce qui tend à devenir une respiration consciente de soi. Au lieu de cela, permettez à la nature de maintenir son propre rythme de respiration. Votre tâche consiste simplement à en être bien conscient. Dès que vous y parvenez, vous commencez à ressentir une paix réelle – peut-être pour la première fois de votre vie. Vous réalisez alors la véritable cause de votre stress. Apprenez à lire votre corps et votre esprit, et non ce qui est écrit dans les livres. Car les livres ne sont que des guides vers la vérité, pas la vérité elle-même.

Je ressens des douleurs et des courbatures. Elles me perturbent.

En réalité, les douleurs et les courbatures ne peuvent pas vous perturber mentalement. C'est seulement vous qui les perturbez en essayant de les supprimer. Au lieu de cela, ignorez-les tout simplement. Si votre attention s'y porte encore, observez-les comme vous avez observé la respiration, sans envie ni aversion. C'est vraiment l'étape suivante de l'exercice mental.

Je commence à somnoler et puis je m'endors.

Mais essayez de ne pas vous endormir pendant la méditation. Si vous vous endormez une fois, cela

devient une habitude. Entraînez-vous à ignorer la somnolence jusqu'à ce que vous franchissiez le seuil. Ensuite, vous devenez très alerte. Comprenez que la somnolence est une forme de désir.

PROBLÈMES ET SOLUTIONS – NIVEAU AVANCE

Je ressens des sentiments très agréables lorsque l'esprit se concentre, mais ils disparaissent rapidement.

Nous voulons que les sensations agréables ne disparaissent pas. C'est le désir ardent – une impureté mentale. Observez comment nous nous agitons lorsque l'envie est là. Si les sensations agréables disparaissent, acceptez-le simplement. Vous êtes alors en paix. Vous apprendrez à vivre sans avoir de désir.

Dois-je comprendre que c'est la loi de la nature, que c'est ainsi qu'il faut vivre en accord avec elle, que c'est impermanent et ainsi de suite ?

Tous ces mots sont des mots de vérité : un moyen de montrer ce qu'est la réalité. Ils deviennent des obstacles si on s'y accroche. Il vous suffit d'observer votre corps et votre esprit de manière simple et directe, sans élaborer de théories ou de philosophies. Vous découvrirez la voie de l'élimination du stress en vous.

Lorsque j'observe ma respiration, je me sens détendu, mais à d'autres moments, je suis toujours stressé.

Il est important de réaliser que l'observation de la respiration n'est qu'une technique pour comprendre comment vivre sans stress. Une fois l'objectif atteint, il n'est pas nécessaire de continuer à l'observer. Mais vous devez apprendre à l'appliquer dans la vie quotidienne pour en tirer un réel bénéfice. Ici, la respiration sert d'outil.

Remarque : Il est bon de lire ce qui suit après avoir fait l'exercice, sinon, on risque d'être accaparé par celui-ci, au lieu de laisser la connaissance (la découverte) se développer d'elle-même.

En pratiquant, nous réalisons ce qui suit par l'expérience :

- Notre esprit est prisonnier du schéma habituel du désir et de l'aversion qui sont la raison de toutes les agitations.
- Or, le désir et l'aversion vont à l'encontre des lois de la nature, donc la souffrance est inévitable.
- Le désir est généré par le manque, et la colère par l'aversion.
- Lorsque nous acceptons la réalité sans désir ni aversion, l'esprit s'apaise.
- Vivre dans le moment présent – car nous ne pouvons pas être conscients de la respiration passée : lorsque nous laissons aller tout ce qui se passe, nous ne sommes pas empêtrés dans le

passé. Lorsque nous n'anticipons pas le souffle du futur, nous sommes automatiquement dans le présent.

- Vivre dans le présent, c'est simplement être observateur de ce qui se passe.
- Si nous essayons d'analyser les événements ou d'en tirer des conclusions, nous nous perdons dans le passé ou l'avenir, dans les soucis et les angoisses.
- Toutes manifestations ne surviennent que pour disparaître ; c'est la nature de l'impermanence, c'est pourquoi vous devez vivre dans le présent.
- Si l'on s'attache aux manifestations, le calme disparaît, et le stress est généré. Soyez donc sans attache (non attaché) et profitez du vrai bonheur.
- Les deux qualités que sont la vigilance et la sagesse permettent d'atténuer tout stress.

Remarque : Le but ultime de cette pratique est seulement d'apprendre à gérer les choses sans attachement. La respiration n'est qu'un outil. Celui qui observe la respiration mais n'applique pas ce qu'il a appris dans la vie quotidienne n'en tirera pas les bénéfices adéquats.

Chapitre 3

Exercices mentaux pour soulager la douleur

Il existe des variantes des quatre méditations de pleine conscience, adaptées aux personnes souffrant de maladies. L'objectif est de développer la vigilance dans quatre domaines de l'être humain, à savoir le corps, les sens, l'esprit et les objets de l'esprit. En ayant une bonne conscience de soi, on change l'habitude d'avoir une réaction impulsive en une habitude d'observation équanime.

Par exemple, les pensées d'un patient qui ne fait que réagir peuvent être décrites comme suit : « Oh, c'est douloureux, pourquoi cela m'arrive-t-il ? Je déteste ma douleur, ce lit, les médecins, cette infirmière ! Oh ! Je ne peux plus supporter cela. S'il vous plaît, aidez-moi. Je vais bientôt mourir. Je ne verrai plus mes proches ». Alors que les pensées d'un patient qui médite seraient « C'est le début de la douleur, c'est la fin de la douleur, le caractère de la douleur est en train de changer, etc. » Bien qu'il ne s'agisse là que d'une formulation (de la mise des mots) pour faciliter la compréhension, un patient en méditation ne devrait observer la vraie douleur que d'instant en instant, sans imagination ni verbalisation mentale.

Les patients ont besoin d'un entraînement par étapes car ils ont souvent un esprit vulnérable. Dans l'étape 1,

l'exercice mental est effectué avec l'aide du thérapeute ; dans l'étape 2, le même exercice est répété à l'aide d'un magnétophone ; dans l'étape 3, le patient effectue l'exercice lui-même.

Un exemple

Les instructions suivantes montrent comment un thérapeute pourrait guider un patient gravement malade à travers la dernière étape de sagesse lors de l'entraînement méditatif de l'esprit.

Étape 1 : Où ressentez-vous de la douleur ? (Schéma 1) Pouvez-vous localiser les endroits ? Localisez maintenant une zone où vous n'avez pas de douleur. Ressentez-vous quelque chose à cet endroit ? Essayez de maintenir votre attention sur cette sensation pendant ½ minute.

Étape 2 : Localisez une zone où la douleur est présente, et trouvez le centre de la douleur, ou la zone de douleur maximale (Schéma 2). Ressentez la douleur telle qu'elle est pendant ½ minute.

N'essayez pas de supprimer la douleur. Ne réagissez pas à la douleur. Laissez la douleur se manifester. Ressentez simplement la douleur aussi longtemps que possible.

Étape 3 : Au moment où vous ne réagissez pas à la douleur, les émotions négatives s'affaiblissent, le stress

est réduit et la douleur se dissout dans une minime partie sans douleur (Schéma 3).

Étape 4 : Maintenant, scannez toutes vos sensations dans le corps, de la tête aux pieds, de manière ordonnée (Schéma 4). Faites cet exercice de manière répétée et continue afin de rester conscient de toutes les sensations sans y réagir.

Après plusieurs répétitions, vérifiez les progrès du patient. Localisez une zone du corps. Demandez au patient d'y concentrer son attention. La sensation de douleur reste-t-elle la même ou change-t-elle ? Au fur et à mesure que la concentration s'améliore, la nature changeante de la douleur devient plus claire. Reconnaissez la nature changeante de la douleur.

Étape 5 : Pouvez-vous contrôler le changement de sensations en le souhaitant ? Reconnaissez la nature incontrôlable de toute sensation corporelle. Ne pas essayer de contrôler quelque chose qui ne peut pas l'être est le moyen de sortir du stress. Toutes vos sensations sont égales dans leur nature changeante et incontrôlable.

Il n'y a pas de « je », mais juste une survenance de changement (Schéma 5). Observez toutes les sensations corporelles de haut en bas de façon répétée. Faites de votre mieux pour rester avec la nature changeante de toutes les sensations sans y réagir. Au fur et à mesure que votre concentration s'améliore, vous commencez à

ressentir de plus en plus de sensations physiques. Vous ne faites alors rien d'autre que d'en rester conscient en balayant votre corps de la tête aux pieds.

Rester détendu dans des conditions stressantes est une aptitude qui doit être développée par l'entraînement méditatif de l'esprit, pour lequel la maladie est une occasion idéale à ne pas manquer.

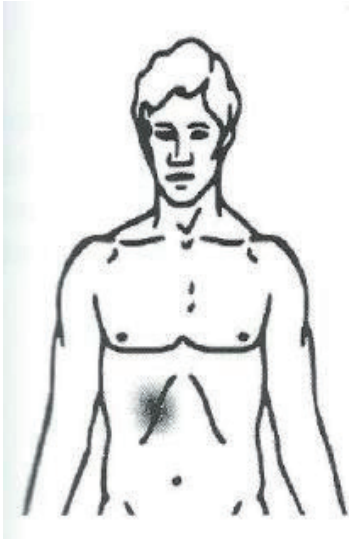


Figure 1: la zone foncée illustre la façon dont un patient ressent la douleur à l'étape 1: elle est ressentie comme intense et stable.

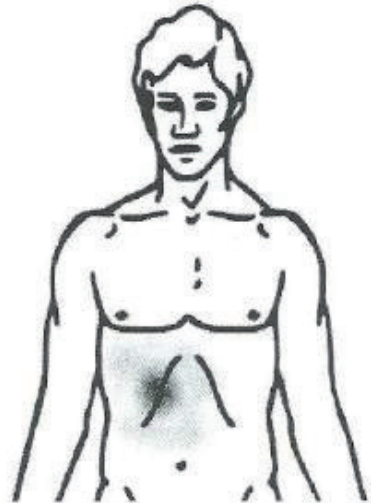


Figure 2: à mesure que la concentration augmente, le patient ressent des douleurs à des degrés variables.

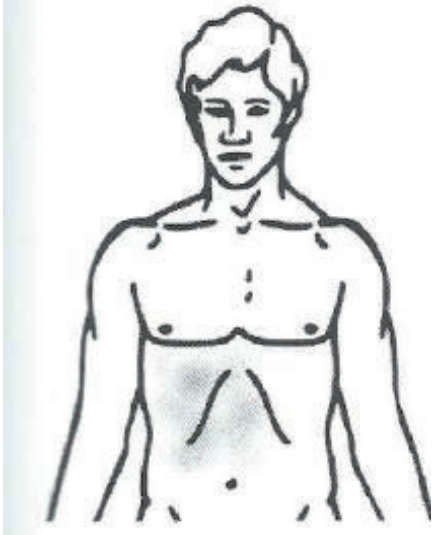


Figure 3: la zone de la douleur se désintègre en minuscules " points de douleur " qui apparaissent et disparaissent constamment.

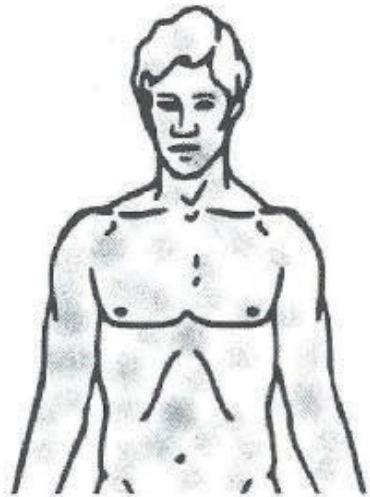


Figure 4: ressentir diverses sensations physiques dans tout le corps qui se caractérisent par des changements.

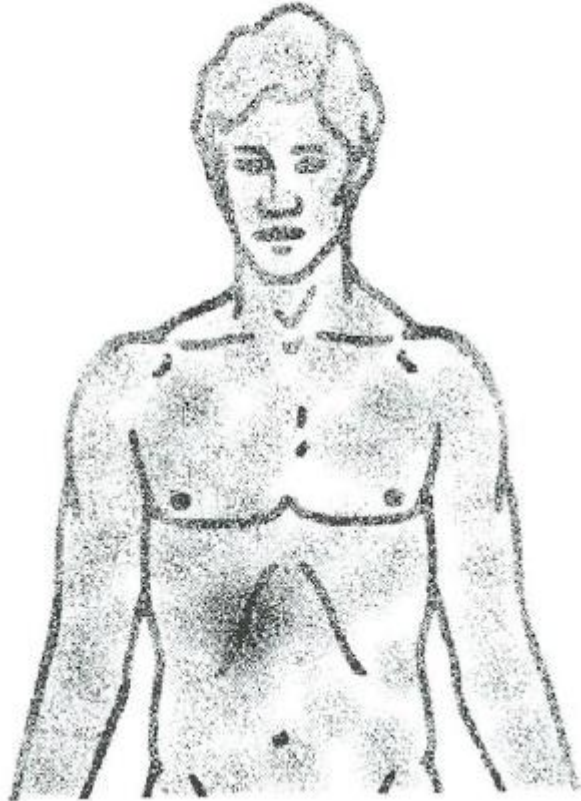


Image 5: Témoin de la nature du non-soi. Le corps est expérimenté comme un flux de sensations, et les limites du corps disparaissent.

Chapitre 4

Loi universelle de la nature

Si l'on ne reconnaît pas la loi universelle de la nature, qui est simplement la façon dont les choses se produisent et ne se produisent pas, on risque d'enfreindre la loi. Celui qui enfreint la loi est puni ; celui qui respecte la loi sera récompensé. La punition n'est rien d'autre que la souffrance, le stress et la misère. La récompense est le bonheur, le calme et la paix intérieure.

Qu'est-ce que la loi universelle de la nature ?

La loi universelle régit l'esprit, la matière et les phénomènes, y compris notre corps, notre esprit et tout ce que nous voyons, entendons, sentons, ressentons et goûtons. Comprenons cette *nature universelle* en considérant l'exemple suivant : Quelle est la véritable nature de la flamme d'une bougie ?

La flamme est le résultat de la combinaison d'huile, de ficelle, d'oxygène et de chaleur. L'existence de la flamme est résumée par la formule suivante :

Flamme = huile + ficelle + oxygène à température ambiante

Si la flamme est vue pendant 3 secondes, alors

Échelle de temps :

Au premier moment

Flamme = huile¹ + ficelle¹ + oxygène¹

À la deuxième seconde

Flamme = huile² + ficelle² + oxygène²

À la troisième seconde

Flamme = huile³ + ficelle³ + oxygène³

Notez que la quantité d'huile, d'oxygène ou de ficelle utilisée au premier moment n'est pas disponible au deuxième moment. Pour l'existence de la flamme, une toute nouvelle quantité d'huile est toujours nécessaire. Par conséquent, la flamme est le résultat d'un processus continu de consommation des causes. La flamme ne peut exister ne serait-ce qu'un seul instant sans consommer ses causes, et à chaque instant, la durée de vie totale de la flamme diminue jusqu'à disparaître complètement. Cette nature changeante de la flamme est caractérisée par son *impermanence* ou sa qualité d'être *anicca*.

Bien que la réalité soit impermanente, nous avons l'impression que la même flamme stable a existé pendant la durée des trois moments, ce qui est une perception trompeuse.

Si vous vous attachez à quelque chose comme étant permanent, alors qu'il est en réalité impermanent, le

résultat sera le *stress* ou *dukkha*. C'est le deuxième facteur de la nature universelle.

Chapitre 5

Le stress et son atténuation

Le mécanisme du stress est évident, et pourtant nous ne le voyons pas souvent. Ce chapitre aide à révéler ce qu'il est vraiment. Dans un souci de clarté, nous présentons le mécanisme du stress sous forme de questions-réponses. Celui qui découvre en lui-même la vérité sur le stress s'en débarrasse, mais pas en intellectualisant simplement la nature insatisfaisante de l'existence. C'est l'attention systématique portée à la cause du stress par l'observation attentive de l'apparition, du changement et de la disparition des sentiments qui enclenche la transcendance vers l'état de non-stress. Maintenant, observons-nous et posons quelques questions.

Que faisons-nous, nous, les êtres humains, en réalité ?

Tout ce que nous faisons se divise en trois catégories :

- Les activités mentales, telles que les sensations du contact sensoriel, la perception, le sentiment, la volition, la conception et la formation d'une opinion.
- Les activités vocales, telles que parler, conseiller, rire, pleurer, discuter.

- Les activités physiques, telles que lire, manger, se laver, et toutes les activités impliquant un mouvement musculaire.

Pourquoi faisons-nous ce que nous faisons ?

Pour apporter un changement à ce qui existe déjà. Tout ce que nous faisons apporte un changement. Par exemple, nous mangeons pour soulager la faim, nous gagnons de l'argent pour améliorer notre statut économique, les médecins traitent leurs patients pour vaincre la maladie – ce sont tous des types de changement.

Pourquoi avons-nous besoin de changement ?

Nous agissons constamment pour changer l'environnement afin de gagner en stabilité, car notre environnement interne et externe est constamment changeant et instable. Par exemple, nous avons besoin de nous nourrir de façon répétée parce que « l'état de non faim » est instable.

Si nous n'agissons pas pour changer, la misère, la souffrance mentale ou quelque chose que nous n'aimons pas en résultera. Parfois, nous avons besoin du changement pour nous réconforter, et nous avons besoin du réconfort parce que, sinon, il y aurait de la peine. Par

exemple, si nous ne mangeons pas pour changer la faim, il ne nous restera que la misère de la faim ; si nous ne gagnons pas d'argent pour améliorer notre statut économique, nous connaissons la misère de la pauvreté ; si les médecins ne traitent pas les patients pour changer leur mauvaise santé, ces patients continueront à souffrir et pourront même mourir.

Nous sommes dans une lutte constante pour nous débarrasser de la souffrance en essayant de changer une nature déjà en perpétuel changement. Mais cette même lutte pour se débarrasser de la misère souffrance nous plonge dans une douleur supplémentaire.

Par exemple, pour changer la faim, vous devez trouver de la nourriture. Alors vous vous battez pour gagner de l'argent. Mais gagner de l'argent n'est pas facile ; il faut un travail. Et une fois trouvé, la misère de faire le travail vient.

Alors, quelle est la bonne façon de se débarrasser de la misère ?

Est-ce en essayant de changer la nature ou en essayant de nous changer nous-mêmes pour être en harmonie avec la nature ? La réponse est expliquée comme suit :

De quoi résulte la misère ou la souffrance mentale ?

Seulement de deux facteurs:

- Il se passe quelque chose que nous n'aimons pas.
- Quelque chose que nous aimons n'arrive pas.

Analysons ces deux manières de souffrir afin de comprendre le mécanisme de toutes les souffrances et de tous les stress.

Les occurrences et non-occurrences sont des événements qui se produisent dans le monde. Ils sont toujours les résultats d'une série de facteurs causaux. Par exemple, la croissance d'un cocotier est un événement résultant de la combinaison d'une graine de cocotier, d'eau, d'un sol fertile, d'une température appropriée, etc. Si ces facteurs causaux particuliers sont présents, l'occurrence ou la non-occurrence particulière est censée être présente. Les choses ne se produisent pas juste selon les souhaits de chacun. Par exemple, vous ne pouvez pas espérer obtenir un cocotier après avoir planté une graine de jacquier, car les événements ne sont conformes à rien d'autre qu'à leurs causes respectives.

Les préférences et les aversions sont mentales. Les gens disent « j'aime vivre en bonne santé », ou « je n'aime pas le cancer ». L'illusion est que les gens pensent qu'ils n'ont pas vraiment de cancer, parce qu'ils ne l'aiment pas. Ils ont l'impression d'avoir une « santé constante »,

parce qu'ils aiment la santé. Mais le cancer ou la santé n'ont aucun sens de préférence ou d'aversion. Ce sont de simples effets de causes respectives.

Mais nous considérons que « ne pas avoir de cancer » est une réalité sans savoir si nous avons les facteurs de risque ou non. Ainsi, lorsque les préférences et les aversions entrent en jeu, l'illusion de ne pas voir les causes et les effets entre en jeu. C'est ce décalage entre le monde des préférences et des aversions, qui est une illusion de l'esprit, et le fait de se produire ou non dans le monde, qui donne lieu au stress ou à la souffrance. N'est-ce pas là l'universalité de tous les problèmes humains ? Si votre cœur dit non, alors votre esprit est encore dans l'illusion.

Comment cesser de générer du stress ?

Une personne dont la vision est dépourvue de désirs et d'aversions et qui voit les événements et les non-événements comme résultant de causes appropriées apprendra à vivre en accord avec la nature. Vivre en accord avec la nature signifie être conscient de la nature de cause à effet de la réalité.

Quand il a besoin de quelque chose, il ajuste les causes pour obtenir le bon résultat. Mais il n'anticipe jamais le résultat avec son désir. Au contraire, il permet à la

nature de donner des fruits, se libérant ainsi de toute lutte intérieure. Par exemple, vous pouvez planter une graine, l'arroser, la fertiliser et la protéger. Mais vous ne pouvez pas faire pousser la plante, car c'est la plante qui pousse.

C'est ainsi que l'on permet à la nature de jouer son propre rôle, en l'aidant simplement. Mais si vous souhaitez que la plante pousse en deux jours, alors vous essayez de faire pousser la plante, et elle ne réussira pas.

Chapitre 6

Surmonter les souillures mentales

Quelles sont les souillures mentales ?

Ce sont les forces qui nous poussent à enfreindre la loi, ce qui nous plonge dans la misère. Elles sont essentiellement au nombre de trois.

- le désir ardent (la soif)
- l'aversion
- l'ignorance

Tout le reste, y compris des choses comme l'envie, la jalousie, l'agitation, la paresse, le regret et ainsi de suite, sont des manifestations diverses des trois racines fondamentales de l'impureté.

1. Comment la soif génère le stress

Une femme d'âge moyen (V) s'inquiète de la mort de sa petite-fille. Elle rencontre un conseiller (B). Voici le dialogue entre les deux (basé sur Udāna 8.8).

B : Pourquoi avez-vous l'air si triste ?

V : La fille de mon fils est décédée.

B : Voulez-vous qu'elle revienne, vivante ? Cela soulagerait-il votre chagrin ?

V : Bien sûr, monsieur, ... mais, elle est partie pour toujours.

B : Vous semblez l'aimer beaucoup. Aimerez-vous avoir toutes les filles de votre ville comme vos propres filles ?

V : Oui. J'aurais un grand amour pour elles.

B : Si c'est le cas, vous allez pleurer tous les jours.

V : Oh ! Pourquoi ça ?

B : Parce que chaque jour, une fille décède quelque part dans votre région.

V : (étonnée) ... Alors pourquoi suis-je inquiète ?

B : Seriez-vous inquiète, si vous ne l'aviez jamais vue auparavant ?

V : Non, monsieur. Si je ne l'avais pas vue, je ne me serais pas attachée à elle.

B : L'attachement, l'attachement est la cause de votre tristesse, *pas la mort de votre petite-fille !*

La mort est un phénomène naturel. S'il y a une naissance, il est inévitable qu'il ait une mort. Laissez la nature se manifester sans aller à son encontre en espérant vivre éternellement. Ce sera la fin de votre souffrance.

Mère, tant que vous pensez que la mort est la cause de votre souffrance, vous souffrez parce que vous essayez de changer ce qui ne peut pas être changé. Une fois que

vous réalisez que l'attachement est la cause de votre souffrance, vous pouvez essayer de changer ce qui peut être changé, et grâce à cela vous vous débarrassez de votre souffrance.

2. Comment la colère génère du stress

Prenons l'exemple courant de la conduite d'un véhicule dans un embouteillage. M. Colère, le conducteur du véhicule, devient très stressé le matin en essayant de dépasser les véhicules sur la route encombrée. Suivez attentivement la discussion suivante.

Q : Pourquoi êtes-vous si stressé en conduisant ?

R : Vous savez, les gens ne respectent pas les règles. Les piétons traversent la route où bon leur semble. Et les conducteurs de trois roues sont les pires ! Leur conduite est totalement imprévisible. Aujourd'hui, j'ai crié sur deux chauffeurs de bus qui ont garé leur véhicule au milieu de la route. Comment puis-je conduire tranquillement, si les gens ne respectent pas les règles dans ce pays ?

Q : Mais vous avez quand même réussi à arriver à temps ?

R : Oui... mais je ne serais pas aussi stressé si les routes étaient dégagées.

Q : Il y a un moyen de conduire tranquillement même s'il y a beaucoup de trafic.

R : Comment ça, monsieur ?

Q : Contrôlez ce qui est en vous, votre colère, et cultivez plutôt la bienveillance. Alors voyez la différence. Vous trouverez cela très paisible.

R : Si chacun commence à penser ainsi, les embouteillages ne disparaîtront jamais ! Il devrait y avoir quelqu'un à qui crier dessus ! Et un moyen de résoudre le problème.

Q : Bien sûr ! On peut crier et gronder si c'est la bonne solution. Mais assurez-vous que vous criez avec la base de la compassion en vous, et non avec la base de la colère. Lorsque vous acceptez la congestion sans aucune agitation intérieure, vous verrez une meilleure solution au problème.

3. Comment l'ignorance génère du stress

L'ignorance est un facteur de soutien nécessaire à l'envie et à la colère. Dans les deux exemples ci-dessus, l'ignorance de la vraie nature des choses a entraîné le stress. Outre le fait qu'elle génère l'envie et la colère, l'ignorance elle-même peut être source de souffrance de plusieurs façons. L'un de ces exemples est illustré ci-après.

Une personne qui veille à sa sécurité marche sur un chemin. Lorsqu'elle voit des pierres, des épines et des nids de poule sur le chemin, elle les évite. La vision

l'aide à identifier tout danger. Lorsqu'elle voit de l'herbe et des zones sablonneuses, elle emprunte ce chemin en profitant du confort du terrain. Elle échappe ainsi à toute blessure pendant la marche.

Les facteurs suivants l'ont aidée à être en sécurité :

1. comprendre qu'en ayant un corps physique, on est vulnérable aux blessures...
2. une vision bonne et non altérée.
3. l'utilisation de cette vision pour identifier les zones dangereuses et sûres.
4. être habile pour éviter les zones dangereuses et rester dans les zones sûres.

Le même principe s'applique au soulagement du stress. Les facteurs à mettre en pratique pour ne pas subir de stress :

1. comprendre qu'ayant un esprit, il est vulnérable au stress causé par les impuretés mentales.
2. la conscientisation des pensées.
3. être habile à éviter les impuretés mentales et à cultiver des pensées saines.

Quand les souillures mentales sont éliminées

- quand on ne peut pas tuer sans aversion, on cesse de tuer.
- quand on ne peut pas voler sans envie, on cesse de voler.

- quand on ne peut pas commettre d'inconduite sexuelle sans désir, on abandonne l'inconduite sexuelle.

Les actions mentales, verbales et physiques de chacun deviennent inoffensives pour les autres. Alors, quelles que soient les actions qu'on entreprend, elles apportent bonheur et calme aux autres. On aime alors tout le monde sans aucun attachement. Son amour devient alors un amour universel. On laisse aller tout ce qui arrive sans désirs ni aversions. Ainsi, aucune souffrance n'est générée en soi.

Et la douleur physique ?

Celui qui vit en accord avec la vérité de la nature laisse la douleur physique au corps. Il ne la transforme pas en douleur mentale. Il ressent toujours la douleur, mais il laisse les sentiments ressentir la douleur, et aucun « je » ne souffre. La douleur n'est alors qu'une autre sensation qui a surgi en raison de causes. La douleur ne pense pas qu'il existe un « moi ». Même l'esprit n'est pas un « moi ». Ils sont tous les effets instables des causes, et c'est tout. Seul celui qui est trompé voit un « je » illusoire.

Si tout est laissé à la nature, devrais-je ne rien faire ?

Agir est une façon de créer des causes. Lorsque les causes sont là, les résultats les suivent. On peut alors gagner sa vie en accord avec la nature de la cause et de

l'effet ; on peut gagner de l'argent sans y être attaché ; on peut même vivre dans un palais luxueux sans aucun attachement, en connaissant la vérité de l'impermanence, du stress et du non-soi. Ce n'est qu'alors que l'on commence à vivre pleinement sa vie, sans aucun stress, toujours en paix.

Je suis d'accord avec ce qui est dit ici, mais ce n'est pas praticable.

Nos schémas habituels de désirs et d'aversion sont si forts que nous avons tendance à penser que les surmonter est au-delà de nos limites. Mais ces habitudes erronées sont fondées sur des tromperies. Par conséquent, lorsque la vérité est connue, le problème se résout de lui-même.

Après avoir développé cette compréhension de la manière décrite ci-dessus, on peut observer les douleurs physiques et les maux qui surviennent en raison de la maladie. On se rend compte par la suite que les douleurs et les courbatures sont également impermanentes, stressantes et non-soi tant qu'on y est attaché. On sait alors comment gérer les douleurs corporelles. On ressent toujours les douleurs corporelles, mais on ne souffre pas mentalement. La partie sensible de l'esprit ressent la douleur, mais il n'y a pas de réaction sous forme de désirs ou d'aversion. L'histoire se termine par la prise de conscience de la douleur. En s'exerçant de la

sorte, on constate rapidement que la cause du stress est l'ignorance, dont on n'avait pas conscience depuis le début. Par la suite, on expérimente et accepte la douleur ou le plaisir avec un esprit équilibré.

La douleur physique est désagréable

Ceci représente la réponse psychologique habituellement donnée à la douleur. En présence de la douleur, nous essayons de nous en débarrasser – nous considérons la douleur comme notre ennemi. C'est pourquoi, en cas de douleur, les patients crient, se tordent et s'agitent.

À un niveau superficiel, il semble que nous souffrons à cause de la douleur, mais en réalité nous souffrons à cause de l'habitude de souffrir qui est en nous. C'est l'aversion pour la douleur qui nous induit en erreur en nous faisant dire que la douleur est désagréable.

La douleur est la douleur. L'esprit est l'esprit. S'il y a de la douleur au niveau physique, laissez-la être là. Ne permettez pas à l'esprit de s'y empêtrer. Une fois qu'il s'y est impliqué, la douleur prolifère dans les émotions. Souvent, les gens ne peuvent pas l'accepter, car ils ne se sont pas observés attentivement. Après avoir fait cela, il devient évident que les sentiments et l'esprit existent dans des sphères séparées, et qu'il n'est pas nécessaire de créer des émotions négatives dans l'esprit.

Au départ, lorsque nous ressentons de la douleur, une réaction impulsive d'aversion s'installe. Nous devons être attentifs à ce moment-là et essayer de garder l'esprit en équilibre, sans désirs ni aversions. Naturellement, pour un débutant, cela sera une tâche difficile. Nous pouvons ressentir de plus en plus de douleur. Parfois, nous devenons beaucoup plus agités qu'avant. Mais si nous n'abandonnons pas, au-delà d'un certain seuil, l'esprit devient tout à fait calme en présence de la douleur.

Avec une telle expérience, nous nous rendons compte que la douleur est là, comme elle l'était auparavant, mais l'esprit s'est tellement calmé qu'il n'a pas l'intention de supprimer la douleur. C'est seulement alors qu'il devient clair que la souffrance n'était qu'une simple habitude et que nous sommes devenus prisonniers de cette habitude erronée. La douleur n'est qu'une sensation, qui ne doit pas être aimée ou détestée, mais dont il faut se débarrasser. Ainsi, nous devenons maîtres de nous-mêmes, et non plus esclaves de nos habitudes invalidantes.

Chapitre 7

Amour bienveillant

Les chapitres précédents ont souligné l'importance d'éliminer les impuretés mentales. L'étape suivante pour soulager le stress consiste à combler le vide par des pensées saines. L'amour bienveillant, la compassion, la joie altruiste et l'équanimité sont quatre pensées saines qui peuvent nourrir l'esprit humain.

Lorsque nous imaginons une personne aimable, nous pensons à un saint dont les réactions verbales et physiques sont douces et timides. Mais il n'en est pas nécessairement ainsi. Une personne aimable peut utiliser des mots forts pour modifier le comportement nuisible d'une autre personne, mais avec beaucoup d'amour et de compassion en elle. Pensez à un parent bienveillant qui corrige le comportement d'un enfant. La correction peut être le seul langage que l'enfant peut comprendre. Elle est là pour le bien de l'enfant. Il n'y aura pas une trace de colère dans cette action si l'amour et la compassion sont là.

La pratique de l'amour bienveillant comporte quelques étapes essentielles :

- Il faut éliminer l'aversion sans laisser de trace.
- Il faut profiter du bonheur intérieur résultant de la pureté de l'esprit.

- Ensuite, il faut souhaiter que les autres puissent jouir de ce bonheur comme on en jouit déjà.

Cela signifie qu'une personne stressée ne sera pas en mesure de faire preuve de bonté envers les autres tant qu'elle n'aura pas d'abord soulagé son propre stress.

La compassion est le désir de soulager le stress des autres, et doit être dénuée de tout attachement. Le stress ne peut être généré par la compassion. Avec la compassion, vous aidez les autres, mais vous n'attendez rien en retour. Même si la personne que vous avez aidée vous fait du mal, vous ne pouvez pas éprouver de colère lorsque la véritable compassion est présente. La compassion, dans sa nature, maintient toujours l'esprit calme et génère un bonheur intérieur.

La joie altruiste est le contraire de la jalousie. C'est la qualité d'être heureux de la réussite des autres. Cette qualité apparaît dans l'esprit lorsque l'ignorance concernant le soi ou l'ego s'estompe.

L'équanimité est la qualité qui consiste à ne montrer aucun changement d'humeur entre les situations difficiles et les situations faciles. Il s'agit d'une qualité à développer en entraînant l'esprit à rester stable dans les circonstances changeantes de la vie quotidienne.

En pratique, il faut examiner ses pensées d'instant en instant et cultiver des pensées saines à la place des diverses souillures mentales antagonistes. Si la pratique

est effectuée de manière continue sur une longue période, les impuretés mentales peuvent être surmontées.

Dans un hôpital, où les patients trouvent tout étrange et stressant, un mot gentil d'une infirmière ou d'un médecin peut faire beaucoup de bien au patient pour le soulager. En fait, ces mots sont des médicaments gratuits dont chaque patient a besoin et qui peuvent être donnés facilement. L'aspect spirituel des soins hospitaliers devrait donc être identifié comme un domaine important sur lequel il faut travailler.

Chapitre 8

L'unité de soins intensifs comme environnement du patient

L'unité de soins intensifs telle que perçue par le patient et le médecin n'est pas la véritable unité de soins intensifs. C'est l'unité de soins intensifs elle-même qui est la véritable unité de soins intensifs. Lorsqu'un patient gravement malade commence à faire l'expérience de l'unité de soins intensifs telle qu'elle est réellement, il commence également à ressentir une diminution de sa douleur et de son stress.

Pour comprendre cela, considérons la comparaison suivante. Supposons qu'une personne porte une paire de lunettes de soleil et qu'elle ne s'en rende pas compte. Lorsqu'elle regarde le monde extérieur, tout lui paraît sombre. Voulant voir les couleurs du monde, elle essaie d'effacer l'obscurité, mais ne voit toujours que l'obscurité. Elle reste donc dans l'obscurité et se trouve malheureuse.

Bien sûr, l'obscurité n'existe pas vraiment à l'extérieur mais à cause des lunettes solaires. De même, sa perception erronée est due à sa propre ignorance. Tant que cette ignorance persiste, tous ses efforts pour effacer l'obscurité et voir d'autres couleurs sont vains. Elle ne récolte que de la misère.

Avec les conseils d'une personne sage et bienveillante, elle apprendra à voir les verres des lunettes de soleil avant de voir le monde extérieur. Quand elle comprendra d'où vient la couleur indésirable, son ignorance disparaîtra. Elle apprend alors à retirer les verres assombris et à profiter du vrai monde extérieur.

Maintenant, il est compréhensible que le monde de couleur sombre ne soit pas la vraie couleur du monde. La vraie couleur du monde est la couleur du monde lui-même. L'environnement des soins intensifs doit être compris de la même manière.

Les patients admis aux soins intensifs ne portent pas une seule paire de lunettes de soleil, mais plusieurs. Ils voient donc toujours l'unité de soins intensifs comme étant colorée et déformée par ces verres. Ils aimeraient pouvoir changer l'unité de soins intensifs et son environnement. Ces lentilles sont des perceptions erronées, de fausses croyances et l'ignorance. Tant qu'ils portent ces lunettes, ils réagissent avec colère – et la misère est générée par la colère.

Ce que l'on entend par environnement du patient en soins intensifs est le monde créé dans l'esprit du patient lui-même. L'environnement réel de l'Unité de soins intensifs, qui est neutre, désintéressé et en constante évolution, ne fait que fournir le stimulus nécessaire à la création de l'environnement de cette Unité de soins

intensifs créé par l'esprit du patient. Tous les patients vivent dans leur propre monde créé par leur esprit et tous leurs modèles de comportement ne sont que des réponses à ce qui s'y trouve.

C'est là que se trouvent toutes les véritables causes de douleurs et de stress, et non dans le cadre extérieur de l'unité de soins intensifs. Ces causes réelles ne sont rien d'autre qu'un ensemble de souillures mentales. L'identification et la compréhension de la vraie nature de ces impuretés par l'observation pure, les éliminent. L'observation de son propre corps et de son propre esprit, sans désirs ni aversions, est une observation pure. Tout ce qui est nécessaire est d'apprendre la technique correcte d'observation.

Lorsqu'un patient apprend à voir les choses avec une pure observation, son monde intérieur devient harmonieux. L'expérience du patient dans l'environnement de l'unité de soins intensifs se rapproche de plus en plus de la réalité. Lorsque la réalité est perçue, le conflit entre le monde créé par l'esprit et le monde extérieur réel cesse. L'esprit d'un tel patient atteint l'équilibre et tout ce qui se passe à l'extérieur devient acceptable pour lui sans aucune réaction. Un tel esprit ne recherche pas ce qui ne peut être acquis, ne rejette pas ce qui est là, mais agit pour ce qui pourrait être acquis et abandonne ce qui peut être abandonné sans

aucune lutte intérieure. Cet état d'esprit n'est pas pessimiste mais réaliste.

Par exemple, lorsqu'une douleur désagréable est ressentie, le patient sage et éclairé ressent la douleur comme une sensation, et se rend compte que ce n'est qu'un élément de l'esprit qui catégorise ensuite cette sensation comme désagréable. L'aversion n'a alors plus sa place. Les sensations agréables sont également perçues de la même manière, sans qu'il y ait de désir pour elles. En faisant l'expérience de cette vérité, le patient développe une équanimité envers la sensation.

Il voit également le début et la fin de la douleur à des niveaux plus subtils. Ainsi, l'esprit devient plus stable et moins stressé. Il fait l'expérience de la paix intérieure en permanence. Il faut souligner que la simple compréhension intellectuelle ne permet pas d'atteindre cet état. Ce qui est nécessaire, c'est la prise de conscience et l'expérience de chaque instant des choses telles qu'elles sont, grâce à une pratique bien guidée.

Chapitre 9

Conclusion

La philosophie bouddhiste enseigne une méthodologie unique pour aider ceux qui souffrent, sont soumis au stress et sont malades. Contrairement aux méthodes actuelles telles que la chirurgie, les analgésiques, les sédatifs, les antidépresseurs, etc., cette méthode soulage la douleur sans l'aide d'une source chimique ou énergétique externe.

Les agents pharmacologiques exercent leur effet en bloquant la transmission des signaux à différents niveaux du système nerveux ; les méthodes alternatives peuvent apporter un soulagement temporaire à l'organisme. La voie bouddhiste diffère des deux. Elle enseigne à prêter une attention particulière à chaque expérience afin d'explorer sa nature inhérente. Une compréhension claire de la théorie qui la sous-tend, associée à des exercices mentaux pratiques, permet d'en retirer les bienfaits.

Le mécanisme du stress au point de vue bouddhiste

Un patient lutte constamment pour se débarrasser de ses expériences désagréables, comme les sensations mentales et physiques désagréables résultant de la maladie, l'environnement étrange de l'hôpital, etc., et d'obtenir des expériences agréables. Cet effort est une action impulsive, et il constitue un stress en soi. Cette

réaction amène le patient à errer dans ses souvenirs passés ou ses imaginations futures, mais pas à rester dans le moment présent où se trouve la réalité. La réaction impulsive est basée sur la méconnaissance de la vraie nature de sa propre expérience.

Le moyen de sortir du stress

Lorsque l'on réalise la véritable nature de son expérience, la réaction impulsive cesse, ce qui soulage le stress. La raison pour laquelle la personne moyenne ne voit pas la réalité de son expérience est que ses réactions déforment la vérité. Par exemple, la douleur est perçue comme une sensation qui doit être éliminée le plus rapidement possible. Elle est qualifiée de désagréable et d'intolérable.

Cependant, si l'on cesse de réagir ainsi et que l'on ressent la douleur telle qu'elle est, d'instant en instant, de manière continue, en concentrant toute son attention sur la douleur, tout en restant équanime, alors on en vient à connaître sa véritable nature. Il est intéressant de noter qu'à un tel niveau de compréhension, on constate que toutes les sensations sont égales et qu'il n'y a pas d'objet à réaction. On se rend compte que la réaction est une habitude insensée, et on devient un observateur de ces sensations. Son esprit devient plus tranquille.

Les opinions erronées sont responsables du stress

Les patients considèrent souvent le stress comme le résultat de causes externes, souvent incontrôlables. Mais ils n'ont pas l'habitude de voir les causes internes contrôlables du stress, comme l'aversion, l'envie et l'illusion.

Cela nécessite un exercice leur permettant d'examiner leurs propres pensées. Les patients ont l'impression qu'ils doivent subir un état de sentiments désagréables prolongés. Ils ont besoin d'observer le malaise pour voir sa nature impermanente. Les patients perçoivent les expériences désagréables comme des choses à supprimer. Mais lorsqu'ils apprennent à voir la cause des expériences désagréables, ils se trouvent en mesure d'accepter et de vivre avec les sensations dites désagréables sans y réagir.

Les patients, qui voyaient auparavant un « moi » souffrant de la maladie, se rendent compte que ce « moi » est juste une apparition de sensations, car elles s'exercent en accord avec ce qui a été écrit plus haut. Aucun « je » n'est plus en cause. Finalement, ils réaliseront que la principale cause de leur stress était une perception incorrecte d'eux-mêmes et que des attitudes correctes libèrent l'esprit des réactions stressantes.

Cet ouvrage est basé sur les expériences personnelles du Vénérable Bhikkhu Sumedha.

*“Wherever the Buddha’s teachings have flourished,
either in cities or countrysides,
people would gain inconceivable benefits.
The land and people would be enveloped in peace.
The sun and moon will shine clear and bright.
Wind and rain would appear accordingly,
and there will be no disasters.
Nations would be prosperous
and there would be no use for soldiers or weapons.
People would abide by morality and accord with laws.
They would be courteous and humble,
and everyone would be content without injustices.
There would be no thefts or violence.
The strong would not dominate the weak
and everyone would get their fair share.”*

*** THE BUDDHA SPEAKS OF
THE INFINITE LIFE SUTRA OF
ADORNMENT, PURITY, EQUALITY
AND ENLIGHTENMENT OF
THE MAHAYANA SCHOOL***

DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,
repay the four great kindnesses above,
and relieve the suffering of
those on the three paths below.

May those who see or hear of these efforts
generate Bodhi-mind,
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,
and finally be reborn together in
the Land of Ultimate Bliss.
Homage to Amita Buddha!

NAMO AMITABHA

南無阿彌陀佛

《法文：A Buddhist Perspective on Pain, Stress and Illness》

財團法人佛陀教育基金會 印贈

台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed for free distribution by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11F, No. 55, Sec. 1, Hang Chow South Road, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

Ce livre est pour distribution gratuite mais pas à vendre.

Printed in Taiwan

3,000 copies; November 2022

FR022 - 18847