

Paticcasamuppada ou la loi de causalité

Le cœur de l'enseignement du Bouddha est la libération de la souffrance. Mais pour y parvenir, on doit prendre conscience de la 2^e loi qui est celle de la causalité : tout phénomène vient en résultat de causes et conditions. Et c'est en observant attentivement ces causes et conditions en amont, que l'on arrive à « déraciner le mal », à se libérer de la souffrance.

Quand on va en retraite, on se rend compte dès le 1^{er} soir qu'on est capable très facilement de ne pas dîner le soir, et ceci pendant 10 jours. Quelles en sont les « causes » en amont ? Quel en est le bénéfice ?

Le bénéfice essentiel est qu'on garde l'esprit clair pendant les 3 heures qui suivent à la méditation et au discours du soir. Le corps et l'esprit sont légers, ils ont « trompé la faim » par quelques biscuits ou thé comme le font tous les moines Theravadins depuis 2500 ans. Si cela n'était le cas, on piquerait du nez avec la tête lourde du fait de la rumination.

Hé bien, il en est de même dans la vie de tous les jours. **Essayez une fois** de retour de la retraite à ne pas dîner de façon ostentatoire pendant 1 semaine, mais plutôt de manière frugale. Vous allez tout de suite vous sentir avoir l'esprit clair, frais et alerte pendant les heures de méditation qui suivent (la vie est méditation). Mais seulement, vous allez voir que **ce n'est pas aussi facile** qu'en retraite de « résister » aux habitudes bien ancrées (comme de regarder la télé tous les soirs).

Et pourquoi donc ? Hé bien, le groupe n'est plus là comme un moteur de facilité. Par voie de conséquence, on se laisse aller.. Une fois compris cela, on peut alors mettre une bonne dose de volonté (**l'effort**) pour essayer de « **rater** » **le moment** du repas bien grassouillet. Mais de grâce, ne faites pas cela pour les 2 repas. La vie vaut la peine d'être vécue avec intelligence, douceur et néanmoins bon appétit !

y.supra