



1. Paritta Suttas ou les discours qui guérissent

«Des recherches récentes en médecine, en psychologie expérimentale et ce qu'on appelle encore la parapsychologie a jeté un peu de lumière sur la nature de l'esprit et sa position dans le monde. Pendant les quarante dernières années, la condamnation n'a cessé de croître chez les hommes médicaux que de très nombreux causes de maladies organiques ainsi que fonctionnelles, sont directement causées par des états mentaux. Le corps devient malade parce que l'esprit le contrôlant secrètement veut le rendre malade, ou bien parce qu'il est dans un tel état d'agitation qu'il ne peut pas empêcher le corps d'en subir les conséquences. Quelle que soit sa nature physique, la résistance aux maladies est incontestablement corrélée avec l'état physiologique du patient ».

« **L'Esprit nous rend non seulement malade, mais il nous guérit aussi.** Un patient qui est optimiste a plus de chance de guérir qu'un patient qui est inquiet et malheureux. Les cas enregistrés de guérison par la foi incluent les cas dans lesquels même les maladies organiques ont été guéries presque instantanément. »

Dans cet ordre d'idées, il est intéressant d'observer l'incidence, dans les pays bouddhistes, de l'écoute de la récitation du Dhamma ou doctrine du Bouddha afin de prévenir une maladie ou un danger, pour conjurer l'influence des êtres malins, pour obtenir une protection et la délivrance du mal, et promouvoir la santé, la prospérité, le bien-être et le bonheur.

Les discours choisis pour récitation sont connus comme les « Paritta Suttas », les discours de protection. Mais ce ne sont pas des « Rakshana mantras » (incantations de protection) trouvés dans la religion brahmanique, ce ne sont pas des rites magiques. Il n'y a rien de mystique dans les Paritta Sutta.

« Paritta » en pali, signifie principalement la protection. Les Paritta Sutta décrivent certains suttas ou discours du Bouddha considérés comme offrant une protection. Cette protection doit être obtenue en récitant ou en écoutant les Paritta Suttas. La pratique de la récitation ou de l'écoute des Paritta Suttas a commencé très tôt dans l'histoire du bouddhisme. Le mot Paritta, dans ce contexte, a été utilisé par le Bouddha, pour la première fois, dans un discours connu sous le nom « Khandha Paritta » dans le Culla Vagga du Vinaya Pitaka (vol. II, p. 109), et aussi dans le Anguttara Nikaya sous le titre « Ahi (metta) Sutta » (vol. II, p. 82).

Ces discours ont été recommandée par le Bouddha comme garde ou protection à l'attention des moines bouddhistes. Le Bouddha dans ce discours exhorte les moines à cultiver la Metta ou la bonté envers tous les êtres. Il est certain que la récitation du Paritta produit le bien-être mental de ceux qui les écoutent avec intelligence, et ont confiance en la vérité des paroles du Bouddha. Ce bien-être mental peut aider ceux qui sont malades à guérir, et peut aussi les aider à induire l'attitude mentale qui apporte le bonheur mais aussi pour surmonter son contraire.

À l'origine, en Inde, ceux qui ont écoutaient les Paritta Suttas du Bouddha comprenaient ce qui était récité et l'effet sur eux était de grande conséquence. Le Bouddha lui-même récitait le Paritta, et demandait également à ses disciples de réciter les Paritta Suttas quand ils étaient malades.

Cette pratique est toujours courante dans les pays bouddhistes. Le Bouddha et les Arahants (les libérés) peuvent se concentrer sur les Paritta Suttas sans l'aide d'une autre personne. Cependant, quand ils sont malades, il est plus facile pour eux d'écouter ce que les autres récitent, et donc concentrer leur esprit sur le Dhamma que les Suttas contiennent, plutôt que de penser par eux-mêmes le Dhamma. Il y a des occasions, comme dans le cas de la maladie, qui affaiblissent l'esprit (dans le cas des mondains), alors l'hétéro-suggestion a été prouvée comme étant plus efficace que l'auto-suggestion.

Selon les enseignements du Bouddha l'esprit est si étroitement lié avec le corps que les états mentaux affectent la santé du corps et le bien-être. Certains médecins disent même que la maladie n'est pas seulement dûe au corps. Ainsi, il a été soutenu que même la douleur d'une carie peut être dû à des causes mentales, document du Congrès dentaire américaine en 1937. L'auteur souligne que les enfants

vivant avec une alimentation parfaitement satisfaisante peuvent souffrir de caries dentaires. Dans de tels cas, l'enquête montre généralement que la vie de l'enfant à la maison ou à l'école est d'une certaine manière insatisfaisante. La carie des dents est dûe dans ce cas à une souffrance mentale.

Selon la doctrine bouddhique du kamma, les états mentaux malsains sont causés en raison de nos propres **actes malsains (akusala kamma-vipaka)**, et sont donc immuables, sauf si l'on modifie ces états mentaux pour rétablir la santé mentale et le bien-être physique par la suite.