

Vivre par Vœu – Enseignements de maître Okumura (2012)

Le Bouddha a déclaré : « Moines, si vous voulez vivre libre de la souffrance et de l'angoisse, il vous faut contempler et connaître le contentement. Connaître la satisfaction est le lieu de la (vraie) richesse, de la joie, de la paix et du calme (intérieur). Ceux qui connaissent la satisfaction (et le contentement), même s'ils s'allongent sur un sol nu, ils le considèrent comme agréable et confortable. Ceux qui ne connaissent pas la satisfaction (et le contentement) sont mécontents même s'ils vivent dans un palais paradisiaque. Ceux qui ne connaissent pas la satisfaction (et le contentement) sont pauvres même s'ils possèdent de grandes richesses. Ils sont constamment emportés par les cinq désirs des sens ». Le bouddhisme n'est pas une pratique ascétique. Avant d'atteindre l'Éveil, le Bouddha pratiqua l'ascétisme durant six ans. Il se livra à des exercices de mortification sévères telles celles de retenir sa respiration ou de se nourrir d'un seul grain de riz par jour. Après avoir failli mourir, il comprit que cette voie n'est ni salubre ni même utile pour atteindre l'éveil. Il mangea alors du gruau de riz qu'il reçut d'une villageoise nommée Sujâtâ, il se baigna dans la rivière et abandonna définitivement ces pratiques ascétiques. Après cela, il s'assit en méditation sous l'arbre de la Bodhi. Lors des premiers enseignements qu'il donna au Parc des Gazelles de Bénarès, Shâkyamuni déclara avoir trouvé la Voie du Milieu. En évitant les extrêmes, la Voie du Milieu produit la vision (juste), le savoir, le calme (intérieur). Elle mène à la connaissance, à l'Éveil et au nirvâna.

Maître Okumura