

Le Premier Précepte ; Révérence pour la vie. De Thich Nhat Hanh

“ Conscient de la souffrance causée par la destruction de la vie, j’entreprend de cultiver la compassion et d’apprendre les façons de protéger les vies des gens, des animaux, des plantes, et des minéraux. Je suis déterminé à ne pas tuer, à ne pas laisser les autres tuer, et à ne pas participer à n’importe quelle action de tuerie dans le monde, en pensée, et dans ma façon de vivre.”

La vie est précieuse. Elle est partout, à l’intérieur de nous et tout autour de nous; elle revête tellement de formes. Le Premier Précepte est né de la conscience que les vies partout sont détruites. Nous voyons la souffrance causée par la destruction de la vie, et nous entreprenons de cultiver la compassion et de l’utiliser comme une source d’énergie pour la protection des gens, des animaux, des plantes, et des minéraux. Le Premier Précepte est un Précepte de compassion, karuna – la capacité d’extraire la souffrance et de la transformer. Quand on voit la souffrance, la compassion est née en nous.

Il est important pour nous de rester en contact avec la souffrance du monde. Nous avons besoin de nourrir notre conscience à travers divers moyens – sons, images, contact direct, visites, etc. – afin de maintenir la compassion vivante en nous. Mais nous devons faire attention de ne pas nous laisser prendre de façon excessive. Tout remède doit être pris avec un bon dosage. Nous avons besoin de rester en contact avec la souffrance seulement jusqu’au point de ne pas l’oublier, afin que la compassion puisse couler en nous et soit une source d’énergie pour nos actions. Si nous utilisons la colère face à l’injustice comme la source pour notre énergie, nous pouvons accomplir une mauvaise action, quelque chose dont nous regretterons dans le futur. En accord avec le bouddhisme, la compassion est l’unique source d’énergie qui est utile et sûre. Avec compassion, votre énergie naît de la connaissance profonde ; ce n’est pas une énergie aveugle.

Nous les humains sommes faits entièrement d’éléments non humains, tels que des plantes, des minéraux, de la terre, des nuages, et des rayons du soleil. Pour que notre pratique soit profonde et vraie, nous devons inclure l’écosystème. Si l’environnement est détruit, les humains seront aussi détruits. Protéger la vie humaine n’est pas possible sans protéger aussi les vies des animaux, des plantes, et des minéraux. Le Soutra du Diamant nous enseigne qu’il est impossible de distinguer entre les êtres sensibles et non sensibles. Celui-ci est un des nombreux textes bouddhistes anciens qui enseigne l’écologie. Chaque pratiquant bouddhiste devrait être un protecteur de l’environnement. Les minéraux ont leurs propres vies, aussi. Dans les monastères bouddhistes, nous chantons, « Les êtres sensibles comme les non sensibles réaliseront l’éveil complet. » Le Premier Précepte est la pratique de protection de toutes formes de vie, y compris les vies minérales.

“ Je suis déterminé à ne pas tuer, à ne pas laisser les autres tuer, et à ne pas excuser tout action de tuerie dans le monde, en pensée et dans ma façon de vivre. “ Nous ne pouvons supporter n’importe quelle action de tuerie ; aucune tuerie ne peut être justifiée. Mais ne pas tuer n’est pas suffisant. Nous devons aussi apprendre les façons d’empêcher les autres de tuer. Nous ne pouvons dire, “ Je ne suis pas responsable. Ils l’ont fait. Mes mains sont propres.” Si vous étiez en Allemagne au temps des nazis, vous ne pourriez dire, “ Ils l’ont fait. Moi, non”. Si, pendant la guerre du golf, vous n’avez rien dit ou rien essayé pour stopper la tuerie, vous ne pratiquiez pas ce précepte. Même si ce que vous avez dit ou fait n’a pas pu arrêter la guerre, ce qui est important est que vous avez essayé, en utilisant votre perspicacité (connaissance profonde) et votre compassion.

Ce n’est pas seulement en vous abstenant de tuer avec votre corps que vous observez le Premier Précepte. Si en pensée vous permettez à la tuerie de continuer, vous violez aussi ce précepte. Nous devons être déterminés à condamner la tuerie, même en nos esprits. D’après le Bouddha, l’esprit est la base de toutes les actions. Il est plus dangereux de tuer en esprit. Quand vous croyez, par exemple de les vôtres sont l’unique voie pour l’humanité et que quiconque suit une autre voie est votre ennemie, des millions de gens pourraient être tués à cause de cette idée.

La pensée est à la base de toute chose. Il est important pour nous d’avoir un œil conscient de chacune de nos pensées. Sans une compréhension correcte d’une situation ou d’une personne, nos pensées peuvent nous malmenier et créer la confusion, le désespoir, la colère, ou la haine. Notre plus importante tâche est de développer la vue profonde juste. Si nous regardons profondément dans la nature de l’inter être, que toutes les choses “ s’interêtent”, nous arrêterons de blâmer, de discuter, et de tuer, et nous deviendrons des amis avec chacun. Pour pratiquer la non violence, nous devons en premier connaître les moyens de traiter paisiblement avec nous-même. Si nous créons l’harmonie en nous-même, nous saurons comment traiter avec la famille, les amis, et les associés. Quand nous protestons contre la guerre, par exemple, nous devons assumer que nous sommes une personne paisible, un représentant de la paix, mais ceci pourrait ne pas être vrai. Si nous regardons en profondeur, nous verrons que les racines de la guerre sont dans les voies insouciantes dans lesquelles nous avons vécu. Nous n’avons pas assez semé de graines de paix et de compréhension en nous-même et en les autres, c’est pourquoi nous sommes co-responsables : “ parce que j’ai été comme cela, ils sont comme cela.” Une approche plus holistique est la voie de “ l’inter être” : “ Ceci est comme ceci, parce que cela est comme cela.” Ceci est la façon de comprendre et de l’amour. Avec cette vision intérieure, nous pouvons voir clairement et aider notre gouvernement à voir plus clairement. “ Alors nous pouvons aller manifester et dire, “ Cette guerre est injuste, destructive, et pas digne de notre grande nation.” Ceci est de loin plus efficace que la condamnation colérique des autres. La colère accentue toujours les dégâts.

Nous tous, même pacifistes, éprouvons de la douleur intérieure. Nous ressentons la colère et sommes frustrés, et nous avons besoin de trouver quelqu’un volontiers pour nous écouter et qui est capable de comprendre notre souffrance. Dans l’iconographie bouddhiste, il y a un Bodhisattva nommé Avalokiteshvara qui a un millier de bras

et un millier de mains, et a un œil dans la paume de chaque main. Un millier de mains représente l'action, et l'œil dans chaque main représente la compréhension. Quand vous comprenez une situation ou une personne, n'importe laquelle de vos actions aidera et ne causera aucune souffrance. Quand vous avez un œil dans votre main, vous saurez comment pratiquer la non violence.

Pour pratiquer la non violence, en premier lieu nous devons pratiquer en nous-même. En chacun de nous, il y a un certain degré de violence et de non violence. Dépendant de notre état d'être, notre réponse aux choses sera plus ou moins non violente. Même si nous éprouvons de la fierté à être végétariens, par exemple, nous devons savoir que l'eau dans laquelle nous faisons bouillir nos légumes contient beaucoup de minuscules microorganismes.

Nous ne pouvons pas être complètement non violents, mais en étant végétariens, nous allons dans le sens de la non violence. Si nous voulons faire face au Nord, nous pouvons utiliser l'étoile du Nord pour nous guider, mais il est impossible d'arriver à l'étoile du Nord. Notre effort est seulement d'agir dans cette direction.

N'importe qui peut pratiquer quelque peu la non violence, même des généraux de l'armée. Ils peuvent, par exemple, conduire leurs opérations de façon à éviter de tuer des personnes innocentes. Pour aider les soldats à se tourner dans la direction de la non violence, nous devons nous entendre avec eux. Si nous divisons la réalité en deux camps – le violent et le non violent – et restons dans un camp en attaquant l'autre, le monde n'aura jamais la paix. Nous blâmerons et condamnerons toujours ceux dont nous pensons qu'ils sont responsables des guerres et de l'injustice sociale, sans reconnaître le degré de violence en nous-même. Nous devons travailler en nous-même et aussi travailler avec ceux que nous condamnons si nous voulons vraiment avoir un impact.

Cela n'aide jamais de tracer une ligne et de rejeter certaines personnes comme étant des ennemies, même ceux qui agissent violemment. Nous devons les approcher avec amour dans nos cœurs et faire de notre mieux pour les aider à agir dans la direction de la non violence. Si nous travaillons pour la paix par la colère, nous ne réussissons jamais. La paix n'est pas une fin. Elle ne peut jamais arriver à travers des moyens non paisibles.

Le plus important est de venir non violent, de façon telle que quand une situation se présente, nous ne créons pas plus de souffrance. Pour pratiquer la non violence, nous avons besoin de la douceur, de la bonté aimante, de la compassion, de la joie, et de l'équanimité dirigée vers nos corps, nos sentiments, et les autres gens. Avec pleine conscience – la pratique de la paix – nous pouvons commencer par travailler à transformer les guerres en nous-même. Il existe des techniques pour faire ceci. La respiration consciente en est une. Chaque fois que nous nous sentons contrariés, nous pouvons arrêter ce que nous faisons, nous abstenir de dire quoi que ce soit, et respirer et expirer plusieurs fois, conscients de chaque inspiration et expiration. Si nous sommes encore contrariés, nous pouvons nous mettre à la méditation marchée, conscients de chaque pas et chaque respiration prise. En cultivant la paix de l'intérieur, nous apportons la paix à la société. Cela dépend de nous. Pratiquer la paix en nous-même est pour minimiser les nombres de guerres entre ce sentiment ci et celui là, ou cette perception ci ou celle là, et nous pouvons alors vraiment avoir la paix avec les autres aussi, y compris les membres de notre propre famille. On me demande souvent, " Que se passe-t-il si vous pratiquez la non violence et que quelqu'un surgit dans votre maison et essaye de kidnapper votre fille ou tue votre femme ? Que devriez-vous faire? Devriez-vous agir toujours de façon non violente ?" La réponse dépend de votre état d'être. Si vous êtes préparés, vous pouvez agir calmement et intelligemment, de la façon la plus non violente possible. Mais pour être prêt à agir avec intelligence et non violence, vous devez vous entraîner à l'avance. Cela peut prendre 10ans, ou plus. A ce moment crucial, même si vous savez que la non violence est meilleure que la violence, si votre compréhension est seulement intellectuelle et non dans votre être entier, vous n'agirez pas de façon non violente. La peur et la colère en vous, vous empêcheront d'agir de la façon la plus non violente.

Nous devons regarder profondément chaque jour pour bien pratiquer ce précepte. Chaque fois que nous achetons ou consommons quelque chose, nous pouvons excuser quelques formes de tuerie.

Quand nous pratiquons la protection des humains, des animaux, des plantes, et des minéraux, nous savons que nous protégeons nous-mêmes. Nous nous sentons en contact aimant et permanent avec toutes les espèces de la Terre. Nous sommes protégés par la pleine conscience et la bonté aimante du Bouddha et beaucoup de générations de Sanghas qui pratiquent aussi ce précepte. Cette énergie de la bonté aimante nous apporte le sentiment de sécurité, de bien être, et la joie, et ceci devient réel au moment où nous prenons la décision de recevoir et pratiquer le Premier Précepte.

Ressentir la compassion n'est pas suffisant. Nous devons apprendre à l'exprimer. C'est pourquoi l'amour doit aller de pair avec la compréhension. La compréhension et la vue profonde nous montrent comment agir.

Notre réel ennemi est la distraction. Si nous nourrissons la pleine conscience (attention) chaque jour et versons les graines de la paix en nous-mêmes et ceux autour de nous, nous devenons vivants, et nous pouvons nous aider nous-même et les autres à réaliser la paix et la compassion. La vie est si précieuse, encore dans nos vies quotidiennes nous sommes d'habitude emportés par notre distraction, colère, et inquiétudes, perdus dans le passé, incapables de toucher la vie dans le moment présent. Quand nous sommes vraiment vivants, toute chose que nous faisons ou touchons est un miracle. Pratiquer la pleine conscience est Retourner à la vie dans le moment présent. La pratique du Premier Précepte est une célébration de révérence pour la vie. Quand nous apprécions et honorons la beauté de la vie, nous ferons n'importe quoi selon notre pouvoir pour protéger la vie.

Traduction de l'anglais pour <http://www.amitabha-terrepure.net>. par Jigmé Yonten