

COVIT-AMINES [8]

FR- NL -ENG

Esprit apaisé, toute agitation éteinte ... - Le Bouddha

La pensée précède toutes choses. Elle les gouverne, elle en est la cause. Qui parle ou agit avec une pensée mauvaise, la souffrance le suit pas à pas, comme la roue suit le sabot du bœuf. La pensée précède toutes choses. Elle les gouverne, elle en est la cause. Qui parle ou agit avec une pensée pure, le bonheur s'attache à ses pas, comme l'ombre qui jamais ne le quitte. [...] Cet esprit flottant, inconstant, difficile à surveiller, à contenir, le sage le redresse, comme un artisan rectifie une flèche. [...] Esprit apaisé, toute agitation éteinte, bien et mal dépassés: qui veille ainsi ne connaît pas la crainte.

Quatre versets (*padās*) seulement du Dhammapada, alors qu'en fait l'ensemble de cet ouvrage porte sur la façon de traiter correctement de la souffrance pour la reconquête de la liberté, de la joie, de l'équilibre et de la sérénité. Le Dhammapada est la plus connue des « écritures » du Bouddha, presque « l'Évangile » des bouddhistes ; la répétition indique son caractère parlé et facilement mémorisable. Dès les premiers numéros de cette écriture, nous sommes amenés à l'essence du bouddhisme : c'est la façon dont nous traitons la réalité qui la colore et la définit, qui la rend insurmontable ou qui en fait un lieu où nous pouvons trouver la paix malgré tout. Nos pensées déterminent notre expérience de la réalité (ce que nous trouvons également chez le stoïcien Epictète et dans la thérapie cognitivo-comportementale). Si nous ne nous laissons pas emporter par nos sentiments grâce à « la bonne attention », nous pouvons contenir l'agitation et la douleur et retrouver la sérénité. L'attention, la vigilance, est la clé pour affronter correctement la douleur et le mal, car elle nous aide à tout mettre en perspective et à réagir de manière adéquate. Et pour cela, il est nécessaire de puiser dans la profonde tranquillité qui nous habite : « l'île » de la Joie inconditionnelle et empathique qui nous permet de transcender tout conditionnement et de transformer la douleur en compassion. Sage conseil en temps de crise qui nous secoue.

Bron: Le Dong, Dhammapada. La voie du Bouddha, Seuil, Paris, 2002, nrs. 1-2.33.39.

Geest gestild, alle onrust gedooft... - De Boeddha

De gedachte gaat aan alles vooraf. Ze beheerst de dingen, veroorzaakt ze. Wie spreekt of handelt vanuit een kwade geestesgesteldheid, wordt stap voor stap door lijden gevolgd, zoals het wiel de hoef van de os volgt. De gedachte gaat aan alles vooraf. Ze beheerst de dingen, veroorzaakt ze. Bij wie spreekt of handelt met een zuivere geestesgesteldheid, klampt het geluk zich vast aan zijn stappen, zoals een schaduw die hem nooit verlaat. (...) Deze wispelturige geest, onstandvastig, moeilijk te controleren, te bevatten, de wijze trekt hem recht, zoals een vakman een pijl recht maakt. [...] Geest gestild, alle onrust gedooft, goed en kwaad overwonnen: wie hierover waakt, kent geen angst.

Slechts vier verzen (*pada's*) uit de Dhammapada, terwijl in feite heel dit werkje over het juist omgaan met lijden gaat en het hervinden van vrijheid, vreugde, evenwicht en sereniteit. De Dhammapada is het bekendste 'geschrift' van de Boeddha, zowat het 'Evangelie' van de boeddhisten; de herhaling wijst op het

gesproken en gemakkelijk memoriseerbare karakter ervan. Vanaf de eerste nummers van dit geschrift worden we naar de essentie van het boeddhisme gebracht: het is de manier hoe we omgaan met de werkelijkheid die deze werkelijkheid kleurt en bepaalt, haar tot onoverkomelijk lijden maakt ofwel tot een plaats waar we ondanks alles vrede kunnen vinden. Onze gedachten bepalen onze ervaring van de werkelijkheid (iets wat we ook bij de stoicijn Epictetus vinden en in de cognitieve gedragstherapie). Als we door 'de juiste aandacht' ons niet laten meeslepen door onze gevoelens, kunnen we onrust en pijn indijken en sereniteit hervinden. Aandacht, mindfulness, is de sleutel tot het juist omgaan met pijn en kwaad, omdat deze ons helpt alles in een juist perspectief te plaatsen en adequaat te reageren. En daarvoor is het nodig de diepe rust aan te boren die in ons sluimert: het 'eiland' van ongeconditioneerde en empathische Vreugde die ons toelaat alle conditioneringen te overstijgen, en pijn om te zetten in mededogen. Wijze raad in tijden van omgaan met een crisis die ons dooreenschudt.

Bron: Le Dong, *Dhammapada. La voie du Bouddha, Seuil, Parijs, 2002, nrs. 1-2.33.39.*

Mind-calmness, all restlessness extinguished... - The Buddha

Forerun by mind are mental states, ruled by mind, made of mind. If you speak or act with corrupt mind, suffering follows you, as the wheel the foot of the ox. Fore-run by mind are mental states, ruled by mind, made of mind. If you speak or act with clear mind, happiness follows you, like a shadow that does not depart. [...] The wise one makes straight the trembling, fickle mind – so hard to guard, so hard to control – as the fletcher makes straight the arrow. [...] If your mind is not troubled, if your thought is not perturbed, if you've left behind good and evil, wakeful, you'll have no fear.

Just four verses (*padās*) from the Dhammapada, while in fact the whole of this work is about correctly dealing with suffering and regaining freedom, joy, balance and serenity. The Dhammapada is the best known 'scripture' of the Buddha, somehow the 'Gospel' of the Buddhists; its repetition indicates its spoken and easily memorable character. From the first issues of this scripture we are brought to the essence of Buddhism: it is the way we deal with reality that colours and defines it, makes it insurmountable suffering or a place where we can find peace in spite of everything. Our thoughts determine our experience of reality (something we also find in the stoic Epictetus and in cognitive behavioural therapy). If we don't allow ourselves to be carried away by our feelings through 'the right attention', we can contain restlessness and pain and regain serenity. Attention, mindfulness, is the key to correctly dealing with pain and evil, because it helps us to place everything in the right perspective and to react adequately. And to achieve that it is necessary to tap into the deep tranquillity that dwells within us: the 'island' of unconditioned and empathic Joy that allows us to transcend all conditioning and turn pain into compassion. Wise advice in times of dealing with a crisis that shakes us up.

Source: Valerie J. Roebuck, *The Dhammapada, Penguin, London, 2010, nrs. 1-2.33.39.*

COVIT-AMINES

Contact :

coordination.intouch@gmail.com

www.intouchbrussels.com

@intouchbrussels

@hopenetworkbrussels

