

INTRODUCTION AU BOUDDHISME

Le bouddhisme est l'enseignement du Bouddha. Bouddha signifie Éveillé. Le Bouddha n'était pas un dieu, mais un être humain, un prince d'un royaume en Inde. Marié, père d'un enfant, il renonça à sa vie princière et à toutes ses possessions pour vivre une vie d'ascète.

Sa quête de la vérité le mena vers une pratique extrêmement austère. Six ans plus tard, il était devenu si faible qu'il était proche de la mort. Il comprit que l'ascétisme et les pratiques extrêmes ne sont pas des voies justes pour atteindre la cessation de la souffrance. Il réalisa qu'à l'inverse, une personne vivant une vie orientée vers la recherche de plaisirs ne peut pas, non plus, atteindre la cessation de la souffrance. Depuis cette réalisation, le Bouddha enseigna l'importance d'éviter les extrêmes et préconisa un mode de vie qu'il appela la Voie du Milieu.

Après une pratique intensive de la méditation, il parvint à l'Éveil et se consacra jusqu'à sa mort à l'enseignement de la vérité libératrice qu'il découvrit. Son enseignement a été transmis jusqu'à nos jours par des lignées de disciples. Tout au long de sa vie, le Bouddha n'enseigna qu'une chose : la souffrance et la libération de la souffrance.

Il existe deux grandes écoles appelées « Véhicules » :

- Le Theravada qui est répandu en Thaïlande, en Birmanie, au Cambodge, au Laos et au Sri Lanka.
- Le Mahayana, dont les enseignements furent transmis depuis l'Inde jusqu'en Chine, en Corée, au Japon, au Vietnam et au Tibet.

Devenir Bouddhiste, c'est prendre refuge dans les Trois Joyaux qui sont le Bouddha, le Dhamma (son enseignement) et la Sangha (la communauté Bouddhiste de moines et nonnes).

Les 4 Nobles Vérités sont au cœur de l'enseignement du Bouddha :

1 La vérité de la souffrance

La première noble vérité est une constatation lucide : la vie n'est pas réellement satisfaisante, elle est empreinte d'insatisfactions et de souffrance (dukkha).

Lors de son premier enseignement : « La mise en mouvement de la Roue du Dhamma », le Bouddha expliqua que si on observe attentivement la vie, on peut constater que celle-ci est remplie de souffrances : la naissance est souffrance, la vieillesse est souffrance, la maladie est souffrance, la mort est souffrance, ne pas obtenir ce que l'on désire est souffrance, être séparé de ce que l'on aime est souffrance, être associé à ce que l'on n'aime pas est souffrance.

La première de ces 4 nobles vérités est la prise de conscience que rien dans la vie n'est réellement satisfaisant.

2 La vérité de l'origine de la souffrance

La deuxième noble vérité révèle que la cause de toute insatisfaction ou souffrance est le désir.

3 La vérité de la cessation de la souffrance

La troisième noble vérité enseigne que pour mettre un terme à la souffrance nous devons éradiquer le désir avide, la soif de plaisirs, et ceci peut être réalisé en pratiquant le Noble Chemin Octuple.

4 La vérité du chemin menant à la cessation de la souffrance

L'Éveil peut être atteint en suivant le Noble Chemin Octuple. C'est une voie progressive qui nous conduit à l'extinction définitive de la souffrance et du samsara (le cycle continu des renaissances).

L'enseignement du Bouddha : Dhamma (en pali), est symbolisé par une roue à 8 branches qui correspond au Noble Chemin Octuple.



Le noble chemin octuple

Le noble chemin octuple explique comment avancer sur le chemin de la libération.

Il est divisé en 3 groupes :

- La sagesse qui comprend la pensée juste et la compréhension juste
- L'éthique qui comprend la parole juste, l'action juste et les moyens d'existence justes
- La concentration qui comprend l'effort juste, l'attention juste et la concentration juste

1.Le groupe de la sagesse

1.1. La pensée juste

C'est une pensée bienveillante, d'amour amical. C'est souhaiter sincèrement du bien aux êtres. C'est vouloir qu'ils soient heureux. La pensée

bienveillante s'oppose aux pensées malveillantes, empreintes de colère, de haine et d'aversion.

1.2. La compréhension juste

C'est la vision directe de la nature réelle des phénomènes, c'est la compréhension des quatre nobles vérités, de la loi du kamma et de l'enseignement du Bouddha tout entier.

2. Le groupe de l'éthique

2.1. La parole juste

La parole juste consiste à s'exprimer de manière authentique et d'éviter de faire souffrir, par la parole, ceux auxquels on s'adresse.

Une parole est juste lorsqu'elle est vraie, utile et agréable à entendre. Si elle est vraie, inutile et agréable à entendre, ce n'est pas une parole juste. Si elle est vraie, utile et désagréable à entendre, ce n'est pas une parole juste. Si elle n'est pas vraie, mais utile et agréable à entendre, ce n'est pas une parole juste....

La parole juste c'est s'abstenir de mensonges, de paroles médisantes, dures, futiles ou grossières. Une parole médisante et calomnieuse est une parole qui tend à créer l'inimitié et la division. La raison d'une telle parole est, en général, l'aversion, le ressentiment, c'est l'intention de détruire l'autre par le dénigrement, ou bien la cruelle intention de blesser, le désir négatif de s'attirer de l'affection, ou le plaisir pervers de voir des amis fâchés.

Une parole dure est due à la colère et à l'intention de faire de la peine. Cela peut être une injure pour réprimander, blâmer avec des paroles amères, ou bien une insulte afin de blesser l'autre en lui attribuant des défauts lui enlevant sa dignité.

Les paroles futiles sont le bavardage, le commérage, des discours sans valeur ne communiquant rien d'utile et d'important, qui ont comme conséquence d'agiter notre esprit et celui des autres, et finalement de nous faire perdre notre temps, et celui des autres.

2.2. L'action juste

L'action juste est une action empreinte d'honnêteté, d'éthique, qui respecte 3 des 5 préceptes.

Les Cinq Préceptes sont les préceptes de base que les bouddhistes observent afin de progresser sur la voie Bouddhiste et qui garantissent de ne pas régresser lors des prochaines renaissances dans les mondes inférieurs : animaux, esprits errants et enfers.

L'action juste, c'est s'abstenir :

- De tuer, de détruire la vie, y compris de minuscules créatures (insectes...)
- De voler, de prendre ce qui ne nous appartient pas, ce qui ne nous est pas donné
- De mauvaise conduite sexuelle, d'avoir des relations sexuelles illégitimes, tromperies ou par force....

2.3. Les moyens d'existence justes

C'est gagner sa vie de manière honnête, sans contrainte, violence, ruse ou tromperie et sans causer de souffrance à d'autres créatures.

Les moyens d'existence non justes sont par exemple le commerce d'armes, de poisons, de substances intoxicantes, d'êtres vivants comme l'esclavage et la prostitution, l'élevage d'animaux destinés à l'abattage.

3.Le groupe de la concentration

3.1. L'effort juste

C'est l'effort dans la pratique du noble octuple chemin.

3.2. L'attention juste

C'est la pleine conscience. C'est être pleinement présent et conscient ici et maintenant. C'est une observation détachée de ce qui arrive en nous et autour de nous dans l'instant présent.

Dans la pratique de l'attention ou la pleine conscience, l'esprit ne perd pas de vue son objet de concentration et ne se perd dans les pensées. Il se maintient dans l'instant, ouvert, présent, tranquille et alerte, contemplant ce qui se présente. Tout jugement et interprétation doivent être suspendus, et s'ils se produisent, ils doivent être simplement observés puis laissés pour demeurer dans le présent, pour ne pas être entraîné par les pensées vagabondes.

Nous pouvons penser que nous sommes toujours attentifs, mais c'est une illusion. En réalité, nous sommes rarement attentifs. La plupart du temps, nous sommes happés par les pensées, les imaginations, les souvenirs...

L'attention juste c'est ne pas penser, ne pas juger, ne pas planifier, ne pas imaginer, ne pas se réfugier dans le passé ou dans le futur avec les souvenirs, les regrets, les peurs et les espoirs.

L'attention juste, ou la pleine conscience, facilite la réalisation de la paix intérieure et de la vision pénétrante. Elle mène à la concentration profonde qui conduit à son tour à la sagesse.

3.3. La concentration juste

La concentration unifie et centre l'esprit. Elle amène l'esprit à un état élevé et pur de pleine conscience. C'est savoir clairement ce qui se produit dans l'instant présent, que ce soit une vision, un son, un goût, une odeur, une pensée, une émotion, une sensation, une douleur.

L'esprit non concentré est distrait et voit les choses déformées. Il ne peut pas rester tranquille. Il vagabonde sans contrôle, submergé de pensée en pensée.

La concentration se développe graduellement, elle n'est pas atteinte d'un seul coup. Elle permet d'aboutir à un état d'équanimité, c'est-à-dire de grand calme et de détachement, conduisant à la sagesse et à l'Éveil, c'est-à-dire à la libération totale et définitive du cycle des renaissances (le samsara) et de la souffrance.

En conclusion, les connaissances intellectuelles et livresques ne permettent pas d'atteindre le but de la voie qui est l'Éveil. C'est uniquement la pratique de la méditation de la pleine conscience, ou Vipassana, qui mène à la vision pénétrante de la réalité, à la sagesse et à l'Éveil.

Pratiquer le Noble Octuple Chemin permet d'atteindre l'accomplissement le plus élevé qui est la libération totale et définitive de la souffrance pour accéder au bonheur ultime et permanent.