

## LES PRINCIPES DU BOUDDHISME

Le Bouddha n'était pas un Dieu, mais un grand sage. Il est la personnification de l'Éveil. Le mot pali "bouddha" signifie celui qui est éveillé, c'est-à-dire celui qui a compris la vérité, qui a dissipé l'ignorance, développé toutes les qualités spirituelles et humaines de connaissance et de sagesse.

Le Bouddhisme est une voie de transformation de l'esprit qui permet d'aller de l'ignorance à la sagesse, de l'égoïsme à l'altruisme et à la compassion. L'esprit est la source du véritable bonheur, mais il est également la source de la souffrance. Le Bouddhisme propose des méthodes pour libérer l'esprit de l'ignorance et des états mentaux nuisibles tels que la colère, la haine, la jalousie, la peur, l'avidité, l'orgueil...

Les enseignements bouddhistes comprennent une pratique spirituelle : la méditation Vipassana ou de la pleine conscience, dont le but est de se défaire d'une vision erronée de la réalité, de l'ignorance et de déraciner les causes mêmes de la souffrance.

Selon le bouddhisme, il existe trois caractéristiques dans l'existence qu'il faut intégrer et transcender pour développer l'esprit et acquérir une vue juste de la réalité :

- L'impermanence : tout est en changement perpétuel
- L'insatisfaction ou souffrance : aucun phénomène ne peut nous satisfaire totalement et définitivement
- L'impersonnalité : il n'y a rien dans le monde qui ait une existence indépendante ou un soi.

La prise de conscience et l'acceptation de ces trois caractéristiques universelles de l'existence permettent de trouver le bonheur.

Selon Bouddha, les causes de la souffrance humaine résident dans l'incapacité à voir correctement la réalité. Cette ignorance, et les illusions qu'elle entraîne, conduisent au désir, à l'avidité, à l'attachement, à la haine et nous incite à créer du mauvais kamma en pensées, paroles et actions et donc à souffrir.

À cause des impuretés mentales (avidité, colère et ignorance) les hommes créent du kamma (loi de cause à effet) et sont assujettis au Samsāra (le cycle des renaissances). Selon la croyance bouddhiste, le kamma est une énergie psychique qui revient sous une nouvelle forme lors de la renaissance. Le monde et la forme dans lesquels "l'énergie" renaît après la mort dépend de notre kamma, c'est-à-dire de nos pensées, paroles et actions passées. Le Bouddha nous propose de dissiper la confusion et l'illusion pour être éveillé à la réalité. Ainsi, la souffrance et le cycle kammique sont brisés. Il définit le but ultime de son enseignement comme étant la libération de la souffrance ou Nibbana.

Il nous incite à mettre en pratique ses enseignements avec diligence pour nous libérer de la souffrance car la vie est aussi éphémère qu'une goutte de rosée sur un brin d'herbe. On ne peut arrêter la mort. Nous pouvons être extrêmement beau, nous ne pourrions pas séduire la mort. Nous pouvons être très puissant, nous ne l'influencerons pas davantage. Même les richesses les plus fabuleuses ne nous achèteront pas quelques minutes de vie supplémentaire. La vie est incertaine, mais la mort est certaine.

La pierre angulaire du bouddhisme est la méditation de la pleine conscience Vipassana qui a pour but de développer la "conscience éveillée", en utilisant la concentration comme outil. Elle permet d'éradiquer les impuretés de notre esprit pour être en paix, de prendre conscience des trois caractéristiques de l'existence (impermanence, souffrance et non soi) pour voir la réalité telle qu'elle est vraiment et être ainsi libéré du samsara (le cycle des renaissances perpétuelles) afin de mettre fin définitivement à la souffrance.

L'un des avantages de la pratique de la méditation de la pleine conscience ou Vipassana est l'invulnérabilité aux conditions extérieures, qu'elles soient favorables ou défavorables. On compare l'esprit du pratiquant à une montagne que les vents ne peuvent ébranler car il n'est ni tourmenté par les difficultés, ni exalté par le succès. Mais cette équanimité intérieure n'est ni apathie, ni indifférence. Elle s'accompagne d'une véritable paix intérieure et d'un esprit rempli d'amour bienveillant, de compassion et de sagesse.

Bien que la méditation de pleine conscience tire ses origines du bouddhisme, elle est pratiquée et enseignée de façon laïque dans le monde. Grâce à cette méditation, nous apprenons à vivre dans l'instant présent. En effet, nous pouvons apprendre du passé, mais nous ne pouvons pas le revivre. De même, nous pouvons espérer un avenir, mais nous n'avons aucune certitude quant au futur. Pourtant, la plupart d'entre nous ne vivons pas le présent. Nous avons tendance à ruminer le passé ou à nous inquiéter pour le futur.

La pleine conscience consiste à porter notre attention au moment présent, aux pensées, aux émotions, aux sensations physiques et à l'environnement de façon délibérée, sans porter de jugement. La pleine conscience peut être pratiquée de façon formelle, comme dans la méditation assise ou bien de façon informelle en s'efforçant d'être pleinement présent à chaque instant dans les activités habituelles de la journée comme boire, manger, cuisiner, se laver, s'habiller, marcher, monter et descendre les escaliers, ouvrir ou fermer une porte, se lever, s'asseoir...

Les effets de la pleine conscience sont étudiés par les scientifiques depuis plusieurs années. Les recherches montrent que la pleine conscience permet de mieux gérer le stress et d'améliorer les symptômes physiques et psychologiques associés à différentes maladies comme les douleurs chroniques, les troubles cardiovasculaires, le cancer, diabète, stress, anxiété, dépression...

La pleine conscience signifie être conscient et pleinement présent à ce qui est en train de se passer. Ne pas être conscient signifie :

- Gâcher le moment que nous sommes en train de vivre
- Communiquer de manière superficielle
- Manquer des informations, des occasions, des opportunités, provoquer des incompréhensions
- Risquer des blessures et des accidents
- Ne pas exploiter à fond son potentiel

Le but de la méditation de la pleine conscience est de prendre conscience des processus de notre esprit, de son errance et de son manque d'attention pour arrêter de vivre de façon automatique. La pleine conscience permet à l'esprit de s'observer comme un témoin impartial, ce qui signifie voir les choses plus clairement et être capable de prendre les bonnes décisions.

La pleine conscience ne demande pas d'éliminer les pensées, au contraire elle développe la capacité de comprendre que nos pensées ne sont que des pensées et qu'elles ne sont donc pas la réalité. Elle améliore la sérénité, la confiance, la capacité à prendre des décisions car lorsque l'esprit est submergé par des pensées, il est confus et ne peut voir les choses clairement.

En augmentant notre pleine conscience, nous vivons pleinement et plus confortablement. Nous remplaçons nos comportements réactifs, automatiques et destructeurs, par des choix conscients. Elle nous aide à accepter et surmonter les difficultés plus facilement et à profiter davantage des aspects positifs de l'existence. La pratique de la pleine conscience offre des avantages qui peuvent considérablement améliorer notre qualité de vie.