



La spiritualité bouddhiste

I. Biographie de Bouddha

Le Bouddha est né dans le bois Lumbini, près de la ville de Kapilavastu, au Népal moderne près de la frontière indienne. Son nom de naissance est Siddhartha Gautama. Même s'il a vécu pendant environ quatre-vingts ans, les dates de sa naissance et de sa mort ne sont pas établies avec certitude. La plupart des historiens s'entendent cependant pour dire qu'il **est né en 563 avant JC et mourut en 486.**

Le père de Siddhartha, Suddhodana Gautama, est le roi du puissant clan des Shakya. Sa mère, la Reine Maya, meurt peu après la naissance de son fils. Siddhartha est élevé par son père et sa nouvelle femme. Fils d'une famille royale, son éducation est raffinée : Siddhartha étudie les sciences, les lettres, les langues, on l'initie également aux arts de la guerre.

Ainsi, jusqu'à l'âge de 29 ans, Siddhartha est entouré des plus belles femmes, des meilleurs repas et des plus belles musiques. Conformément aux souhaits de son père, il épouse la jeune et belle Yashodhara, fille d'un seigneur du voisinage et prend part à la vie publique de la cour du roi. Ensemble, ils ont un fils nommé Rahula.

À l'âge de vingt-neuf ans, Siddhartha, lassé par toute cette abondance, souffre d'ennui et débute bien malgré lui, sa quête spirituelle en s'aventurant pour la première fois à l'extérieur des murs du palais avec Channa, son fidèle serviteur.

Lors de sa première visite à l'extérieur palais, il fait face à une réalité totalement nouvelle : un monde dont il n'a jamais soupçonné l'existence et qui le marquera profondément. Fraîchement sorti de la "grande illusion" du palais, il prend contact avec la vraie nature de l'existence. Il comprend alors que si sa condition princière le met à l'abri du besoin, rien ne le protégera jamais de la vieillesse, de la maladie, de la mort - de la souffrance. Le soir même, il décide d'abandonner sa famille, la richesse et son titre de successeur du trône afin de trouver la voie du salut.

Siddhartha voyage comme un mendiant dans le nord de l'Inde et suit les enseignements de nombreux gourous, mais il se trouve bientôt insatisfait.

Il poursuit sa quête de vérité et s'installe dans le petit village de Uruvela, près de Gaya, avec cinq hommes qui partagent le même objectif. Ensemble, ils cherchent à obtenir l'Éveil spirituel à travers une pratique extrême: privation totale de biens matériels, pratique de la méditation 10 heures par jour, ne se nourrissent que de quelques grains de riz par jour, ne parlent jamais et ne dorment que très peu.

Un jour durant sa pratique ascétique, affamé, affaibli et malade, Siddhartha finit par s'effondrer. Il est aidé par une jeune villageoise nommée Sujata qui prend soin de lui et le nourrit de lait et de riz afin de rétablir sa santé. Il retrouve progressivement la santé et cesse cette pratique extrême, mais perd ses cinq compagnons. Ceux-ci voyaient ce changement de philosophie comme un abandon, comme une défaite. Après ces six années de mortification Siddhartha comprit que l'ascétisme extrême ne fonctionne pas, et qu'en toutes choses, l'équilibre est important.

En réponse à son expérience, il développe une pratique et un mode de vie qu'il appelle "La Voie du Milieu", un chemin de la modération, de l'équilibre, loin des extrêmes, et ce, dans tous les aspects de la vie. Éviter tant la gratification des sens que l'austérité excessive, tel désormais est la philosophie du futur Bouddha.

Bouddha, l'Eveillé

Une fois sa santé revenue et adoptant un mode de vie équilibré, en harmonie avec l'ordre naturel des choses, Siddhartha se concentre sur la pratique de la méditation.

A l'âge de trente-cinq ans, Siddhartha s'assit en dhyâna¹ au pied d'un figuier et prit la décision de ne pas s'arrêter à méditer avant d'atteindre l'illumination ou, l'Éveil à sa propre nature et à la nature de l'Univers.

Après 49 jours de méditation, il est dit que Siddhartha atteint l'Éveil. C'est à ce moment qu'il est devenu "Le Bouddha" ou "l'Eveillé". Au moment de son illumination, Buddha obtient une compréhension intuitive de son propre esprit, et comprit la cause de la souffrance terrestre, ainsi que la façon dont elle peut être éradiquée.

Ses observations sur la souffrance, connue sous le nom des "Quatre Nobles Vérités" sont au cœur des enseignements de toutes les traditions Bouddhistes.

Cet arbre où Bouddha atteint l'illumination, situé à Bodh Gaya en Inde, est de nos jours connu sous le nom de l'arbre de la Bodhi ou l'arbre de l'Éveil.

Après avoir décidé de prêcher sa doctrine (Dharma en sanskrit), le Bouddha rencontre à Bénarès au "Parc des Gazelles", ses cinq anciens compagnons et leur enseigne les Quatre Nobles Vérités. Ce premier enseignement est appelé « La mise en mouvement de la Roue du Dharma ». Surpris par sa sagesse, sa sincérité et ses connaissances, ceux-ci ont décidé de suivre l'enseignement du Bouddha, ont été ordonnés moines et ont formé la première communauté de moines bouddhistes, appelée Sangha en sanskrit.

Accompagné de ses disciples, le Bouddha voyage dans les vallées du Gange afin d'y enseigner sa philosophie et d'y faire des disciples. Tout le monde y est admis sans aucune discrimination de caste ni de sexe.

Plus tard, il retourne dans sa ville natale et prêche le Dharma à son père, sa femme, et d'autres membres de la famille et tous adoptent sa doctrine. Un riche admirateur paye pour la construction d'un monastère à Savatthi, celui-ci deviendra la résidence et le lieu d'enseignement principal du Bouddha.

Les enseignements du Bouddha se répandent, et plusieurs monastères sont construits dans les grandes villes le long du Gange. Il est important de noter que même si la philosophie du Bouddha gagne en importance et en pratique, celle-ci reste plus apparentée à un mode de vie qu'à une religion en soi.

Après une vie consacrée à l'enseignement spirituel, **le Bouddha meurt à Kusinagara (au Népal moderne) à environ quatre-vingts ans**. Prévoyant sa mort, il en avertit ses disciples, mais refuse de leur donner des instructions spécifiques sur la poursuite de son enseignement, prétextant qu'il avait déjà enseigné à ceux-ci l'essence de son Dharma.

Son corps est incinéré, puis ses cendres sont séparées et placées dans huit temples, réparties à travers l'Inde.

¹ Dhyâna : mot sanscrit. Ce terme désigne des états de concentration cultivés dans l'hindouisme, le bouddhisme, et le jainisme. Il est souvent traduit par « absorption », bien qu'étymologiquement il signifie simplement méditation ou contemplation.

II. L'enseignement de Bouddha : le sermon de Bénarès : première prédication de l' « Éveillé »

« Un moine doit éviter deux extrêmes. Desquels s'agit-il ? S'attacher aux plaisirs des sens, ce qui est bas, vulgaire, terrestre, ignoble et qui engendre de mauvaises conséquences, et s'adonner aux mortifications, ce qui est pénible, ignoble et engendre de mauvaises conséquences. Évitant ces deux extrêmes, ô moines, le Bouddha a découvert le chemin du Milieu qui donne la vision, la connaissance et qui conduit à la paix, à la sagesse, à l'Éveil et au nirvana².

Et quel est, ô moines, ce chemin du Milieu que le Bouddha a découvert et qui donne la vision et la connaissance, et qui conduit à la paix, à la sagesse, à l'Éveil et au nirvana ? C'est le noble chemin octuple, à savoir : la compréhension juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, le moyen d'existence juste, l'effort juste, l'attention juste et la concentration juste.

Ceci, ô moines, est le chemin du Milieu que le Bouddha a découvert, qui donne la vision et la connaissance et qui conduit à la paix, à la sagesse, à l'Éveil et au nirvana.

Voici, ô moines, la noble vérité sur la souffrance. La naissance est souffrance, la vieillesse est souffrance, la maladie est souffrance, la mort est souffrance, être uni à ce que l'on n'aime pas est souffrance, être séparé de ce que l'on aime est souffrance, ne pas avoir ce que l'on désire est souffrance ; en résumé, les cinq agrégats d'attachements sont souffrance.

Voici, ô moines la noble vérité sur la cause de la souffrance. C'est le désir qui produit la ré-existence et le redevenir, qui est lié à une avidité passionnée et qui trouve une nouvelle jouissance tantôt ici, tantôt là, c'est-à-dire la soif des plaisirs des sens, la soif de l'existence et du devenir et la soif de la non-existence.

Voici, ô moines, la noble vérité sur la cessation de la souffrance. C'est la cessation complète de cette soif, la délaisser, y renoncer, s'en libérer, s'en détacher.

Voici, ô moines, la noble vérité sur le chemin qui conduit à la cessation de la souffrance. C'est le noble chemin octuple, à savoir : la compréhension juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, le moyen d'existence juste, l'effort juste, l'attention juste et la concentration juste. »³

III. La spiritualité de Bouddha, sa sagesse, son art de vivre

1. **Éviter les deux extrêmes** : « s'attacher aux plaisirs des sens, à ce qui est bas, vulgaire, terrestre, ignoble et qui engendre des mauvaises conséquences et s'adonner aux mortifications, à ce qui est pénible, ignoble et engendre de mauvaises conséquences. »

Quels sont les autres extrêmes entre lesquels nous devons avancer :

Suractivité \longleftrightarrow paresse

Rester seul, isolé, indépendant \longleftrightarrow n'être qu'un rouage du collectif, un mouton dans la masse.

Bruit \longleftrightarrow silence total où l'on n'écoute rien ni personne.

Pessimisme total \longleftrightarrow Optimisme aveugle

Volontarisme \longleftrightarrow Quiétisme

Autoritarisme \longleftrightarrow Permissivité, laxisme

² Nirvana : mot sanscrit c'est un concept philosophique de l'hindouisme, du jaïnisme et du bouddhisme qui signifie « extinction » (du feu des passions, de l'ignorance) ou « libération » (du saṃsāra, du cycle des réincarnations)

³ Extrait du livre "Comprendre le Bouddhisme" de Dennis Gira - spiritualités - Le Livre de Poche

Impatience absolue : tout tout de suite \longleftrightarrow dilettantisme : on laisse venir les choses
Bavardage \longleftrightarrow Mutisme
Refus de croire (rationalisme, scientisme, agnosticisme \longleftrightarrow crédulité naïve

Débat : Que rajouterions-nous comme excès à éviter ?

Méditation :

Je pense aux excès qui me tentent et me détournent du bon chemin.

2. Suivre le chemin du milieu

Éviter les excès, c'est bien mais pour avancer il ne suffit pas d'éviter de tomber dans les deux précipices à notre droite et à notre gauche, il faut avancer sur le chemin de la Vérité et de la Vie. Quel est ce Chemin, cette Vérité, cette Vie ?

2.1 Regarder la réalité de la vie en face : c'est la « Première Noble Vérité »

« Voici, ô moines, la noble vérité sur la souffrance. La naissance est souffrance, la vieillesse est souffrance, la mort est souffrance, être uni à ce que l'on n'aime pas est souffrance, être séparé de ce que l'on aime est souffrance, ne pas avoir ce que l'on désire est souffrance... »

Tout est donc souffrance pour Bouddha. C'est vrai qu'il y a pour tous des moments d'épreuve et de souffrance mais il y a, il y aura des moments de bonheur, Bouddha les ignore-t-il ?

Non car pour lui, la souffrance, la dukkha⁴ en sanscrit, n'est pas seulement la douleur, la peine, la misère, c'est « l'imperfection », et « l'impermanence » : tout est imparfait et rien ne nous comble vraiment et même si on est comblé quelques instants, ça ne dure pas, donc rien ne nous rend vraiment et durablement heureux.

Il emploie même cette image : les moments les plus heureux de notre vie ressemblent à l'eau de source que nous essaierions de prendre dans nos mains mais qui couleraient entre nos mains et tomberaient par terre.

Cette vision de la vie peut nous sembler pessimiste mais elle rejoint l'éternelle question philosophique : rien de peut combler le désir de l'homme parce que ce désir est infini, on désire toujours plus que ce qu'on obtient et cela à l'infini. Elle rejoint la vision théologique de St Augustin et de toute la théologie chrétienne : « Tu nous as fait pour toi, Seigneur, et notre cœur est sans repos tant qu'il ne t'a pas trouvé. »

⁴ **Dukkha** (pāli ; sanskrit : *duḥkha*) est un concept central du bouddhisme, composant des Quatre nobles vérités. Le terme n'a pas d'équivalent exact en français mais peut être traduit par « souffrance » ou « insatisfaction ».

Méditation :

Je regarde et goûte ma vie en face avec ses grands moments de souffrance, d'insatisfaction et ses moments de bonheur et même de plénitude ! Finalement qu'est-ce qui domine et quelle est ma philosophie de la vie ?

2.2 Se regarder soi-même en face : « la deuxième Noble Vérité »

« Voici, ô moines, la noble vérité sur la cause de la souffrance. C'est le désir qui produit la ré-existence et le redevenir qui est lié à une avidité passionnée et qui trouve une nouvelle jouissance tantôt ici, tantôt là, c'est-à-dire la soif des plaisirs des sens, la soif de l'existence et du devenir, et la soif de la non-existence... »

La cause de la souffrance est dans notre désir qui se manifeste à trois niveaux : le désir des plaisirs sensuels, de satisfaire nos sens ; le désir de ne pas mourir, de vivre toujours, le désir d'une existence sans fin ; le désir de l'anéantissement, de ne jamais retomber dans le cycle infernal où l'on paie les actes commis. Ces trois désirs sont des désirs centrés sur le moi, désirs de satisfaire le moi... Or le moi est illusion, il change tout le temps, ce n'est pas sur lui qu'il faut construire notre vie.

Donc la seule solution est d'oublier le moi, de le faire mourir et de nous libérer du désir humain. C'est la troisième noble vérité et c'est un peu l'Évangile : « Celui qui veut être mon disciple, qu'il renonce à lui-même, qu'il prenne sa croix, et qu'il me suive... » « Qui a trouvé sa vie la perdra, qui a perdu sa vie à cause de moi la trouvera. » Mt 10.38

Débat : le désir humain est-il bon ou mauvais ? Peut-on vivre vraiment sans désirer... et désirer quoi ?

2.3 Regarder et accueillir l'au-delà de soi : c'est la « Troisième Noble Vérité »

« Voici, ô moines, la noble vérité sur la cessation de la souffrance. C'est la cessation complète de cette soif, la délaisser, y renoncer, s'en libérer, s'en détacher. »

Puisque c'est le désir, les soifs de toute sorte, qui conduisent à la souffrance, il faut les supprimer, y renoncer, s'en libérer, s'en détacher, les « éteindre » en un mot il faut atteindre le « Nirvāna » ! Personnellement je définirai le Nirvāna non pas comme le rien, le néant mais comme l'au-delà du désir, et l'au-delà du moi qui désire, donc l'au-delà de soi, un état où l'on ne désire plus rien parce qu'on atteint le tout, l'Absolu, l'Infini, la Plénitude, un état qui nous comble, parce que c'est un sommet où on ne peut aller plus loin. Tant qu'on cherche à satisfaire nos désirs pour eux-mêmes, on vit dans l'illusion qui engendre une rage de vivre de plus en plus intense qui se traduit à nouveau dans des passions et des désirs toujours plus brûlants. Allons chercher l'au-delà du désir ; le Nirvāna !

Pour les bouddhistes c'est l'état spirituel que l'homme « *Éveillé* » cherche à atteindre, pour nous chrétiens c'est l'état divin, où l'on rejoint le Divin, Dieu ressenti comme Plénitude ! Quand on atteint cet état, on est déjà dans l'Éternité !

Méditation

Je pense aux moments de plénitude vécus récemment et je les goûte pour atteindre un certain Nirvāna, un état mental où je ne désire rien d'autre que ce que je goûte déjà !

2.4 Que faire pour atteindre le Nirvāna ? : c'est la «Quatrième Noble Vérité»

« Voici, ô moines, la noble vérité qui conduit à la cessation de la souffrance. C'est le noble chemin octuple, à savoir : la compréhension juste, le moyen d'existence juste, l'effort juste, l'attention juste, la concentration juste. »

C'est en vivant aussi pleinement que possible les huit aspects de ce chemin que le fidèle bouddhiste avance peu à peu vers le Nirvāna, un état mental où je ne désire rien d'autre que ce que je goûte déjà !

Vivre la parole juste, l'action juste, le moyen d'existence juste c'est avoir une conduite éthique. Vivre l'effort juste, l'attention juste et la concentration juste, c'est avoir une discipline mentale. Vivre la compréhension juste, la pensée juste, c'est atteindre la sagesse ! Être juste c'est faire ce qu'il faut ni plus ni moins pour atteindre le sommet spirituel du Nirvāna, c'est écouter et goûter la musique spirituelle de l'Au-Delà de Tout qui nous comble « juste », parfaitement.

2.5 La parole juste :

Voilà comment Rahula⁵ explicite la pensée du Bouddha dans son livre « *L'enseignement de Bouddha d'après les textes les plus anciens* »

« La parole juste signifie l'abstention 1) du mensonge ; 2) de la médisance et de toute parole susceptible de causer la haine, l'inimitié, la discussion, le désaccord entre individus ou groupes de personnes ; 3) de tout langage dur, brutal, impoli, malveillant ou injurieux ; et enfin 4) de tout bavardage oiseux, futile, vain et sot. Du moment qu'on s'abstient de toutes ces formes de paroles fausses et nuisibles, on doit dire la vérité, on doit employer des mots amicaux et bienveillants, agréables et doux, qui aient du sens et qui soient utiles. On ne doit jamais parler négligemment mais au moment ou lieu convenables. Si l'on n'a rien d'utile à dire, on devra garder un « noble silence ». »

Méditons ensemble sur chacun de ces mots et voyons comment nous les vivons.

Cela rejoint la lettre de Saint Paul aux Ephésiens 4, 29-32 : « *frères, aucune parole mauvaise ne doit sortir de votre bouche ; mais, s'il en est besoin, que ce soit une parole bonne et constructive, profitable à ceux qui vous écoutent. N'attristez pas le Saint Esprit de Dieu, qui vous a marqués de son sceau en vue du jour de votre délivrance. Amertume, irritation, colère, éclats de voix ou insultes, tout cela doit être éliminé de votre vie, ainsi que toute espèce de méchanceté. Soyez entre vous pleins de générosité et de tendresse. Pardonnez-vous les uns aux autres, comme Dieu vous a pardonné dans le Christ.* »

⁵ **Walpola Rahula** (1907 - 1997) est un moine bouddhiste théravadin (École des Anciens), né et mort au Sri Lanka (ex Ceylan). Après ses études initiales, il s'intéressa également au bouddhisme mahāyāna (Grand Véhicule), qu'il étudia à l'Université Paris-Sorbonne dans les années 1950.

2.6 L'action juste :

« L'action juste exige que la vie de celui qui se veut sérieux dans sa poursuite spirituelle soit pacifique dans le sens plein de ce terme. Il doit avoir une horreur telle des actions mauvaises comme le meurtre (ou plutôt la destruction de la vie sous tous ses formes), le vol, la malhonnêteté, les rapports sexuels interdits, etc... qu'il ne les pose jamais. Il doit aussi aider les autres à faire de même. »

L'action juste, c'est l'action pacifique qui ne détruit rien et qui fait ce qu'il faut pour construire une vie meilleure et un monde meilleur : « *N'aimons pas en paroles ni par des discours mais par des actes en vérité.* » dit Saint Jean qui invite non seulement à l'action juste mais à l'action faite avec amour.

Méditation

Je pense aux actions que je mène actuellement : sont-elles « justes », chechent-elles à construire ce qu'il faut pour que tout le monde s'y retrouve en faisant ni trop ni trop peu en famille, au travail, dans mes associations, dans l'Église.

2.7 Le moyen d'existence juste :

« Le moyen d'existence juste exige de celui qui suit le Bouddha qu'il gagne sa vie par des moyens justes et honorables –c'est-à-dire en évitant des professions qui l'amèneraient lui-même, ou qui amèneraient autrui, à poser des actes qui ne seraient pas « justes ». Un soldat, par exemple, ou un marchand d'armes, selon cette pensée, ne pratiquent pas le moyen d'existence juste, car leur profession a pour but la destruction de la vie. »

Exemple de professions destructrices de personnes, de biens, de l'environnement ?

Méditation

En quoi ma vie professionnelle a-t-elle été, est-elle encore « juste », constructive, utile ?

Quelle est l'utilité sociale de ma profession ? Qu'apporte-t-elle aux autres, à la société ?

2.8 L'effort juste :

« Il y a d'abord l'effort juste. Il s'agit de la mobilisation d'une volonté énergique en vue de purifier l'esprit. Il y a quatre sortes d'efforts : l'effort d'éviter, l'effort de surmonter, l'effort de développer et l'effort de maintenir. L'énergie du premier effort est dirigée contre l'apparition des états mauvais de l'esprit. Il s'agit de mettre en garde les sens contre tout contact qui pourrait aboutir à des actes mauvais, et donc nuisibles au progrès spirituel de l'homme – d'où le nom d'« effort à éviter ». L'effort de surmonter s'adresse, lui, aux mauvaises dispositions de l'esprit qui existe déjà en l'homme. Au lieu d'accepter la présence en lui de pensées sensuelles ou de colère par exemple, celui qui suit le chemin octuple lutte pour s'en débarrasser et les surmonter. En parallèle à ces efforts faits pour éviter ou, le cas échéant, surmonter des dispositions mauvaises de l'esprit, il y a les efforts faits pour créer de bonnes dispositions de l'esprit (donc l'effort de développer), aussi bien que ceux qui sont faits pour perfectionner ou intensifier les bonnes dispositions déjà présentes en l'homme (l'effort de maintenir) »

L'effort juste est à mon avis, avec la méditation, ce qui est le plus important dans la spiritualité bouddhiste car cela rejoint ce que j'appelle personnellement **les efforts de vie** (ou le sport de l'âme).

Un effort de vie, par exemple un effort de paix et de maîtrise de soi suppose qu'on évite, qu'on mette à distance tout ce qui nous excite, nous agite, nous énerve... qu'on surmonte sans s'affoler l'excitation, l'agitation, l'énervement quand malgré tout ils viennent en nous... Qu'on développe en nous la paix, le calme, la sérénité par des pauses, du repos, par la confiance, l'abandon entre les mains de Dieu, par la méditation, le silence, le recueillement, la prière... qu'on maintienne et intensifie les moments de paix en les goûtant, en les gardant en soi le plus possible. Un effort de joie suppose qu'on mette à distance toutes les pensées négatives qui nous attristent ou qu'on les surmonte si elles arrivent en nous en les laisser passer au lieu de les ruminer. Il suppose qu'on cultive la joie en portant un regard positif sur nous, sur l'actualité, en regardant ce qui est bien, beau, bon, et qu'on goûte le plus possible les moments de joie qui nous sont donnés !

On ne peut progresser spirituellement qu'en choisissant et faisant des efforts de vie de ce style (éviter, surmonter, développer, maintenir...) à partir de toutes les valeurs et tous les fruits de l'Esprit Saint en nous : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, foi, humilité, maîtrise de soi, etc...

2.9 L'attention juste :

L'attention juste est la prise de conscience de la vraie nature des choses, de leur existence pour elle-même. Elle forme le cœur de la méditation bouddhiste.

Les quatre attentions :

- 1) **Attention au corps** : on fixe son attention sur toutes les parties du corps les unes après les autres pour en prendre conscience et pour prendre conscience d'exister dans et par notre corps.
- 2) **Attention aux sensations et aux émotions** : **Avec le deuxième type d'attention, le pratiquant essaie d'analyser soigneusement toutes ses sensations et toutes ses émotions, positives et négatives.** Il s'efforce de saisir comment elles se produisent et comment elles disparaissent. Puis il contemple ses sentiments vis-à-vis de lui-même ou d'autres, cherchant les raisons pour lesquelles ils sont apparus, analysant comment ils disparaissent. Et en faisant de tous ces sentiments des objets de méditation, il s'en détache peu à peu.
- 3) **Attention aux activités de l'esprit** : Par la contemplation des activités mentales, le pratiquant essaie de saisir l'état de son esprit, de déterminer à quel point il est dominé par la haine, ou à quel point de recueillement il en est, etc. Il analyse comment se produisent les divers mouvements de l'esprit, et il doit toujours réfléchir, bien sûr, à la manière dont ces mêmes mouvements disparaissent. C'est toujours la même approche très objective et impartiale qui ouvre la possibilité d'un vrai détachement et d'une véritable libération de ses passions. On n'essaie pas de supprimer les mouvements de l'esprit ; on essaie plutôt de les rendre impuissants en les regardant en face, en les décortiquant. En nous situant au-dessus de nos émotions, de nos sensations, et de nos activités mentales, on se détache de tout pour exister nous-mêmes et prendre conscience de notre existence !
- 4) **Attention aux phénomènes** : Attention à tout ce qui apparaît à l'extérieur de nous pour prendre conscience que tout passe mais cette prise de conscience nous fait exister nous au-dessus de tout, dans le Nirvāna. »

2.10 La concentration juste :

En faisant attention à tout ce qu'on vient de dire, on peut s'arrêter sur une seule chose et faire abstraction de tout le reste pour se concentrer, c'est-à-dire fixer sa pensée sur un point ou un objet unique. Si notre concentration est juste, sans distraction et pratiquée avec une grande quiétude mentale on arrive au sommet de la méditation le Dhyāna, terme traduit par transe, extase, ou encore par recueillement ; c'est l'entrée dans l'au-delà de nous-mêmes, l'au-delà des désirs sensuels, de la malveillance et de la haine, de la torpeur, de l'excitation, des remords et des doutes, l'au-delà de l'analyse et du jugement, l'au-delà de la joie et du bonheur ressentis, nous arrivons alors à la claire compréhension de la nature de l'objet choisi et de la vérité de l'existence.

Concrètement faisons attention à tout et à la répercussion de tout en nous et de temps à autres, concentrons-nous sur telle ou telle chose pour aller au-delà et prendre conscience que plus on va au-delà de tout et de nous, plus on existe.

Méditation

Je me concentre sur ce que je ressens en ce moment et je le goûte pour me sentir exister vraiment.

2.11 La compréhension juste et la pensée juste :

La compréhension juste, c'est la « vue pénétrante », la « vision analytique », la connaissance expérimentale de la vérité de la vie : la vérité de la vie est au-delà de la vie. Avoir la pensée juste, être un sage, c'est tout faire pour rechercher cet au-delà et y rester, c'est vivre toute sa vie en position méditative (comme le Bouddha !).

Personnellement je dirais que la vérité de la vie, c'est le dépassement de soi dans tous les domaines, la recherche de l'au-delà de soi par tous les moyens de notre être physique, intellectuel, affectif, moral, spirituel et c'est la contemplation dans l'action, la mise en présence et la reconnaissance de cet au-delà comme la manifestation en nous du monde spirituel et de Dieu en nous !