Trouver la paix dans un monde agité

Une introduction au bouddhisme

(Titre original: *Finding peace in a turbulent world*)

Guide et carnet de travail pour un groupe débutant du au sein de la Communauté Bouddhiste du Triratna

Remerciements

Tout d'abord je tiens à vous remercier vous personnellement d'être venu à ce cours. Nous apprécions sincèrement votre présence et nous espérons que vous trouverez ce cours utile et enrichissant

Ce cours et ce carnet de travail ont été développé pour un cours du samedi matin pour débutant se déroulant au Centre Bouddhiste Triratna de Leeds (Angleterre) qui fut le fruit d'une collaboration entre Samanartha et moi-même et qui fut lui-même vaguement base atours du livre de Vajragupta *Sailing the Worldly Winds*. Donc, avant tout, je voudrais exprimer ma gratitude à ceux-ci pour leur contribution à ce qui est maintenant devenu le cours standard des débutants au Groupe Bouddhiste de York (Angleterre).

Mes remerciements à Mark Jones pour sa vérification minutieuse de l'ébauche et son apport inestimable à l'ensemble du cours au durant ces deux dernières années.

J'ai inclus des textes provenant de divers documents (instructions de méditation, obstacles et préceptes) qui sont utilises dans toute la Communauté Bouddhiste du Triratna. Il s'agit du travail d'autres personnes inconnue set je les remercie de leur aide dans la rédaction de ce guide.

J'aimerais également exprimer ma gratitude à ceux qui ont lu et commenté la version finale de ce carnet, en particulier Vajragupta. Toutes les erreurs ou omissions restantes me reviennent.

Enfin, je voudrais remercier tous ceux et celles qui ont partagé le Dharma avec moi au fil des ans et en particulier mon professeur Urgyen Sangharakshita. Sa dévotion pour le Dharma ainsi que son engagement à le communiquer sa présentation unique et accessible à tous – faite presque toute sa vie - m'ont permis, ainsi qu'à des milliers d'autres, de transformer nos vies.

Ce carnet lui est dédié comme témoin de mon profond respect et de ma gratitude.

Dharmacarini Shakyapada

Novembre 2019

Autres remerciements

Je tenais à remercier chaleruesement Shakyapada (chairman du centre Triratna de York) ainsi que la sangha de York et tout ceux qui ont contribuer à écrire ce carnet.

Pour la petite histoire, en 2019, alors que je participais au programme du Dharma Life Course à Adhisthana, j'ai participé à un week-end « Pionneers » (programme destiné aux centre / groupes Triratna émergeants).

Lors de ce week-end, Shakyapada nous a présenté ce livret developpé en vue d'introduire le bouddhisme aux nouveaux venus et nous l'a offert afin que l'on puisse l'utiliser dans notre sangha.

Après une traduction de la version anglaise, voici le livret prêt à guider les lecteurs dans le Dharma. Puissent-ils être inspiré et cheminer vers l'Eveil et ce, pour le bénéfice de tous les êtres.

Dharmacari Amoghapala

Septembre 2025

Table des matières

Remerciements **2**

Table des matières **4**

Introduction **6**

Comment utiliser ce carnet? **8**

La Communauté Bouddhiste du Triratna **10**
Un bref aperçu historique du Triratna **10**
Ni monastique ni laïque **10**
Quelques caractéristiques distinctives de Triratna **10**
Le Triratna aujourd'hui **11**
Notre Professeur Urgyen Sangharakshita et son enseignement **11**

Première semaine: le voyage du Bouddha et les Vents Mondains **13**
Le Bouddha et son parcours **15**
La Souffrance (dukkha) et les Vents Mondains **17**

Deuxième semaine: Les Vents Mondains et le cycle de la souffrance **22**
Introduction à la médiation Anapana Sati - la Pleine Conscience de la Respiration **24**
Votre expérience des Vents Mondains **26**
Réagir ou répondre de manière créative aux Vents Mondains - vous avez le choix! **26**
Différents types de souffrance **29**
L'enseignement du Bouddha sur les Flèches Jumelles **30**
Sortir du Cercle de la Souffrance **31**

Troisième semaine: Entraves, Roues, Spirales et "l'Espace" **34**
Une exploration des Obstacles à la méditation **34**
Les cinq obstacles à la concentration **35**
1. Le désir pour les expériences sensorielles 35
2. La Malveillance 35
3. L'agitation et l'Anxiété 35
4. La Paresse et la Torpeur 35
5. Le Doute et l'Indécision 35

Cinq façons de travailler avec les obstacles **36**
1. Considérer les conséquences 36
2. Cultiver la qualité opposée 36
3. Développer une "attitude pareille au ciel" 36
4. La suppression 36
5. Aller en Refuge 37

Quatrième semaine: Les Vents Mondains et l'éthique naturelle **44**
La méditation Metta Bhavana - La culture de l'Amour Bienveillant **44**
Comment apprendre à créer des habitudes qui favorisent le bonheur et à réduire celles qui induisent la souffrance ? **49**
Les Cinq Préceptes **50**
1. S'abstenir de nuire aux êtres vivants / Cultiver l'Amour Bienveillant 50
2. S'abstenir de prendre ce qui n'est pas donné / Pratiquer la générosité 51
3. S'abstenir de toute inconduite sexuelle / Cultiver le contentement 51
4. S'abstenir de tout discours mensonger / Cultiver l'honnêteté 51

5. S'abstenir de consommer des substances intoxicantes / Cultiver la Pleine Conscience et l'Attention 52

Cinquième semaine : Suis-je ce que je pense ? Comment nos histoires créent de la souffrance 55

***Prapanca* ou la prolifération mentale 59**

***Observer nos pensées* 59**

Sixième semaine: Comment les choses ne sont pas ce qu'elles semblent être... et pourquoi il est important de le voir ! 64

***Méditation "Juste Assis"* 64**

Note sur le plaisir méditatif et les autres réactions possibles durant la méditation 65

***Comment les choses ne sont pas ce qu'elles semblent être* 67**

***Qu'est-ce que l'illusion ou l'ignorance ?* 68**

***Les Trois Marques de l'Existence Conditionnée* 68**

Ce que vous pouvez faire ensuite... 73

***Soirée Sangha* 73**

***Rester en contact* 73**

***Vous avez des questions?* 73**

Liste de Ressources 74

Lectures suggérées 75

Glossaire 77

Introduction

Le cours de 6 semaines ainsi que ce carnet ont été créés afin d'offrir une introduction pratique et agréable à notre pratique bouddhiste au sein de la Communauté Bouddhiste du Triratna. Il est bien sûr impossible de couvrir l'entièreté de la doctrine bouddhiste en un espace de temps si réduit mais nous espérons que ce guide ainsi que les classes elles-mêmes vous donnerons un avant-goût du bouddhisme et vous montrera comment, en suivant les conseils très pratiques du Bouddha il est possible de vivre votre vie avec un plus grand sentiment de satisfaction, de but et d'accomplissement.

Durant ce cours nous vous guiderons à travers de 4 méthodes de méditations. Nous évoquerons également la vie du Bouddha avant d'explorer son enseignement et nous verrons ainsi comment les choses qu'il a enseignées sont directement liées à sa propre vie et au monde qui l'entourait. Il y aura de courts enseignements, des discussions ainsi que des travaux pratiques et, à travers ces 6 semaines de cours, une opportunité de relié directement ce que vous apprendrez à votre propre expérience.

Le programme suivra le Chemin en Trois Parties enseigné par le Bouddha, à savoir le chemin de l'Ethique, de la Méditation et de la Sagesse.

L'**éthique** nous aide à interagir avec le monde de façon plus positive et utile et, avec le temps, nous pouvons constater que le monde nous répond aussi de façon plus positive et utile.

La **méditation** quant à elle, nous aide à calmer notre esprit constamment occupé, inquiet, bavard et à trouver un peu de calme parmi les turbulences et les pressions de la vie moderne.

La **sagesse** enfin reflète l'expérience de l'Illumination du Bouddha et, à travers l'exploration de celle-ci, nous espérons que vous parviendrez à une vision du monde bien plus fascinante que vous ne l'avez jamais imaginé.

A la fin du cours, si vous le souhaitez, vous serez les bienvenus à vous joindre à nous lors des classes hebdomadaires et/ou aux divers évènements organisé par le centre, cela afin d'approfondir l'exploration du bouddhisme que vous aurez entreprise. Vous n'avez pas besoin d'être bouddhiste ni d'avoir l'intention de l'être pour vous joindre à nous. Tout le monde est le bienvenu!

Ce guide est dédié à notre Professeur

Urgyen Sangharakshita

(26 août 1925 - 30 octobre 2018)

Comme enseignement universel, le bouddhisme s'adresse aux êtres humains en tout lieu et en tout temps. Il ne le fait pas en offrant un ensemble de dogmes et de règles inflexibles et "divinement inspirées" pour être révérées et obéies au détriment de la raison, du doute ou du contexte culturel. Au contraire, par le biais d'individus sages, sensibles et créatifs, il examine la condition humaine et fait des suggestions – sur ce qui est mal, ce qui faux et sur la façon dont les choses pourraient être améliorées.

Urgen Sangharakshita

Comment utiliser ce carnet?

Ce carnet est un aperçu utile du cours ainsi qu'un rappel de ce qui a été couvert chaque semaine.

Afin d'optimiser l'utilisation de ce carnet, nous vous conseillons de lire chaque section relative au cours à venir et de la relire ensuite afin de vous remémorer et d'ancrer dans votre mémoire les principes de base.

Des informations supplémentaires ainsi que des discussions et des ateliers de travail seront donnés à chaque cours, ce carnet n'est donc pas destiné à remplacer le cours mais à le compléter.

Il sera également suggéré chaque semaine d'effectuer certains travaux à domicile. Ces derniers se feront évidemment sur base volontaire mais ils vous permettront d'approfondir votre expérience du cours et vous donnera un avant-goût de ce qu'est la pratique au quotidien.

Merci donc d'apporter avec vous ce carnet à chaque classe car il sera utile pour effectuer certains exercices. Si vous désirez prendre des notes, des pages vierges prévues à cet effet sont disponibles à la fin de chaque chapitre.

Vous remarquerez vite durant les cours ainsi qu'en parcourant ce carnet que nous utilisons parfois des mots à consonance indienne. Ces mots sont soit en Pali soit en Sanskrit – deux langues de l'Inde anciennes parlées à l'époque du Bouddha. Il est difficile de trouver un équivalent à ces mots en français et les mots indiens ont tendance à transmettre beaucoup plus une fois que vous vous familiarisez avec eux. Vous trouverez un glossaire utile à la fin de ce cahier.

Ce guide est la création du centre bouddhiste Triratna de York (U.K.).
Traduction: Amoghapala (Sangha Bouddhiste Triratna de Bruxelles)

Website: triratna-brussels.be
Email: triratna.bruxelles@gmail.com

Seconde édition - Novembre 2019

La Communauté Bouddhiste du Triratna

La Communauté Bouddhiste Triratna est un mouvement bouddhiste international ayant des centres dans le monde entier. Sa vocation est de communiquer la philosophie bouddhiste d'une manière adaptée au monde modern. Tous sont les bienvenus dans notre mouvement, qu'ils se considèrent bouddhistes ou non.

Un bref aperçu historique du Triratna

Originellement connu sous le nom de "Friends of the Western Buddhist Order (FWBO) - Amis de l'Ordre Bouddhiste Occidental – notre mouvement fut fondé à Londres en 1968 par un anglais, Sangharakshita, qui passa 20 ans en Inde comme moine, disciple de divers enseignants dans différentes traditions bouddhistes. De retour en Angleterre, il examina les principes fondamentaux qui sous-tendent toutes les formes de bouddhisme et s'employa à trouver la meilleure façon de les appliquer dans le contexte occidental. Le Triratna n'est donc pas affilié à une école bouddhiste traditionnelle mais il s'appuie sur tout le flux de l'inspiration bouddhiste, l'unifiant en une pratique efficace.

Ni monastique ni laïque

Notre Ordre Bouddhiste n'est ni monastique ni laïc, nos membres de l'Ordre vivent donc avec leur famille, leur partenaire, seul ou en communauté de différents types. Durant ces cinquantes dernières années, la Communauté Bouddhiste du Triratna est devenue l'un des plus grands mouvements bouddhistes en Occident, avec des centres, des groupes et des activités dans de nombreuses villes à travers le monde ainsi qu'une présence florissante en Inde.

Quelques caractéristiques distinctives de Triratna

Selon Sangharakshita, le Triratna les caractéristiques particulières constituant l'individualité particulière du Triratna ont été développées à la suite de la pratique du Dharma dans les conditions de la vie moderne, industrialisée, urbanisée et sécularisée. En principe, nous sommes ouverts à toute la tradition bouddhiste telle qu'elle s'est développée au cours des siècles en Orient plutôt que de nous concentrer sur les enseignements plus étroits d'une école en particulier.

Triratna est ouvert à tous, indépendamment de la nationalité, de la race, de la couleur de peau, de l'éducation, de la classe sociale ou de la caste (en Inde), des origines culturelles, du sexe, de l'orientation sexuelle ou de l'âge: elle cherche à accueillir et à valoriser chacun en tant qu'individu. Nous accordons une grande importance à la convivialité, à l'amitié et à l'entraide mutuelle ainsi qu'au soutien de chacun.

Le Triratna aujourd'hui

Le mouvement du Triratna actuel est unique en ce qu'il n'a pas à sa tête de figure de proue. Sangharakshita a en effet confié la responsabilité de notre communauté et de l'Ordre au tournant du millénaire. Nous sommes, à la base, une communauté d'amis de l'Ordre qui facilitent les activités de centres et de groups indépendants mais affiliés et Paris est l'un d'entres eux parmi les autres répartis dans le monde entier. Notre mouvement est florissant et il compte plus de 200 centres et groupes et plus de 2300 membres de l'Ordre.

Vous pouvez reconnaitre aisément les membres de l'Ordre grâce à la "kesa" qu'ils portent autour du cou et de leurs noms bouddhistes.

Notre Professeur Urgyen Sangharakshita et son enseignement

Notre enseignant et fondateur de l'Ordre, feu Urgen Sangharakshita, a développé une présentation du bouddhisme aisément accessible à tous, ici, en Occident. Avec une grande clairvoyance, il a fusionné les trois grandes traditions du bouddhisme - le bouddhisme primitif (bouddhisme Hinayana), le bouddhisme Mahayana et le bouddhisme Vajrayana - en une approche unifiée et globale reflétant les éléments précieux de 2500 ans de pratique. Ainsi, au sein du Triratna, nous avons entre-autres des éléments de Theravada, du Zen, de la Terre Pure et des pratiques tibétaines. Cela signifie que même si nous suivons une pratique commune, chaque pratiquant est capable d'approfondir sa propre pratique avec des approches particulières qui lui fournissent une inspiration personnelle.

Sangharakshita présente également un paradoxe pour certains d'entre nous au sein du Triratna: bien qu'étant été un enseignant doué, il fut aussi un être humain complexe et non un être parfait et idéalisé. Les années 1970 furent une période de libération et d'expérimentation sexuelles en Occident et nous pensons que Sangharakshita, jusque-là célibataire depuis 20 ans du fait de son statut de moine en Inde, a eu, suite à son retour en Europe, des relations sexuelles avec environs 25 jeunes hommes bouddhistes adultes et ce durant une période s'étalant sur 18 ans. Quelques-uns d'entre eux ont déclaré par la suite qu'ils avaient trouvé cela problématique et blessant. En 2016, Sangharakshita s'est publiquement excusé pour les torts qu'il avait causés.

Aujourd'hui, nous sommes parfaitement conscients que les relations sexuelles entre enseignants et étudiants sont mal avisées et notre Ordre a introduit un certain nombre de mesures visant à protéger ceux qui fréquentent nos centres et nos groupes.

A ce propos, nous vous invitons à lire:

https://thebuddhistcentre.com/search/node/safeguarding

Le futur

Le Triratna entre dans une nouvelle phase de croissance et de consolidation, tirant des enseignements de son histoire et ce afin de devenir une communauté spirituelle élargie, mature et expérimentée. Il joue un rôle important en introduisant le bouddhisme en Occident ainsi qu'en le réintroduisant en Inde - sa terre natale.

Pour plus d'informations:

www.thebuddhistcentre.com

Première semaine: le voyage du Bouddha et les Vents Mondains

Première partie

(de 19h00 à 19h50 avec une pause de 10 minutes)

Une introduction à la méditation

"Au fur et à mesure que la méditation progresse, vous sentez que votre système se détend, que les rigidités s'atténuent, que vous vous sentez devenir de plus souple en plus souple. Comme le métal chauffé par le feu, vous commencez à vous courber. Ou peut-être que l'on pourrait dire que c'est comme danser. Si vos muscles sont raides, l'exercice les détend et la méditation a le même effet sur le niveau mental. Cela détend vos muscles mentaux et ils deviennent plus détendus, beaucoup moins raides… Vous devenez moins rigide, moins cassant."

Sangharakshita

Durant ces 6 semaines, nous vous enseignerons les deux méditations principales que nous pratiquons au sein du Triratna:

Anapanasati ou l'attention sur le souffle qui consiste à focaliser son attention sur la respiration et sur les sensations corporelles qui l'accompagne. Tout en méditant, notre attention se déplace vers des sensations toujours plus subtiles du souffle. Cette méditation nous permet d'accepter et d'abandonner l'agitation dans nos têtes et une pratique régulière peut aider à développer une attention soutenue et une pleine conscience de nous-même - ce qui peut nous mener à une expérience de vie bien plus riche et plus paisible que celle que nous avons habituellement.

Dans la méditation dite ***Metta Bhavana*** ou Développement de l'amour bienveillant, nous visons à cultiver des sentiments de bonté, d'amitié, d'amour (ou de *metta*) envers nous-mêmes ainsi qu'envers les gens qui nous entourent. Parfois, il s'agit de personnes que nous connaissons bien et pour lesquelles nous avons de forts sentiments positifs. D'autres fois, c'est envers des gens que nous connaissons moins bien ou peut-être des gens que nous n'avons jamais rencontrés mais avec lesquels nous partageons le monde.

Nous vous guiderons également dans la pratique de la **Conscience Corporelle** ainsi qu'au-travers d'une méditation non structurée connue sous le nom de **Juste Assis**.

Ce qu'est la méditation et ce qu'elle n'est pas

Une pratique régulière de la méditation peut vous aider votre esprit encombrer à s'apaiser. Elle peut également nous apprendre à mieux nous connaître et à devenir plus gentil, plus intégré, plus pacifique - et capable de gérer plus facilement les hauts et les bas de la vie.

Cependant, la méditation ne consiste pas en soi à faire en sorte que ces choses se produisent.

Lorsque nous nous asseyons pour méditer, ce que nous faisons principalement, c'est d'observer ce qui se passe dans notre expérience et ce avec un sens profond de gentillesse et d'acceptation, en observant l'état de notre esprit, les sensations dans le corps, notre état émotionnel et toutes les pensées qui vont et viennent. Nous n'essayons pas de changer quoi que ce soit - nous apportons simplement un sentiment de bienveillance à ce qui existe, que ce soit agréable, désagréable ou quelque part entre les deux. Nous essayons de ne pas nous laisser prendre par ces choses ni à les repousser. Et lorsque nous sommes emportés par un courant de pensée, nous le remarquons simplement avec bienveillance et revenons à la méditation.

Il est très important de méditer régulièrement et d'essayer d'intégrer votre pratique dans votre routine quotidienne. Si vous y parvenez, vous remarquerez des changements très positifs en vous et ce, souvent assez rapidement.

Dans ce cours

La méditation de l'Attention au Corps

Cette semaine nous débuterons tranquillement la méditation en explorant comment s'asseoir confortablement avec un support adéquat - que ce soit sur une chaise, un coussin ou un petit banc - et de voir comment nous pouvons cultiver une conscience du corps ainsi que de ses sensations. Ceci est très important car cela aide notre esprit occupé à se calmer un peu et à nous détendre réellement. Ce n'est pas tant une méditation en soi mais une préparation importante pour les semaines à venir, où nous vous présenterons la Pleine Conscience de la Respiration et le Metta Bhavana.

Il n'est pas nécessaire d'avoir une quelconque expérience de méditation car nous vous guiderons chaque semaine.

Deuxième partie

(de 20h00 à 21h00)

Le Bouddha et son parcours

Siddhartha Gautama – le futur Bouddha est né vers 484 avant J.C. dans une ville de province appelée Kapilavastu - la capitale du clan des Shakya, une petite république du nord de l'Inde. Son père était Suddhodana, qui était l'administrateur en chef de cette république. C'était un homme riche et important. La mère de Gautama s'appelait Mayadevi; elle mourut une semaine après la naissance de Siddhartha qui fut donc élevé par sa tante, Prajapati, également mariée au père de Gautama.

Le jeune Gautama semble avoir eu tout ce qu'il aurait pu souhaiter. Il portait de belles robes et on dit également qu'il avait trois palais - un pour chacune des trois saisons indiennes. Il a appris toutes les techniques aristocratiques et a même eu ses propres danseuses pour l'amuser pendant la saison des pluies. Son père le considérait comme son successeur, il l'a donc élevé au rang de noble et, selon certains, l'a gardé à l'écart du monde. Finalement, en tant que jeune homme, une femme a été choisie pour lui et il s'est marié et ils ont eu un fils appelé Rahula.

Mais Gautama est vite devenu insatisfait de sa vie qui, aussi luxueuse soit-elle, était très agitée. Une histoire traditionnelle nous raconte qu'un jour, il demanda à son cocher, Chanda, de l'emmener à Kapilavastu. Au cours de ce voyage, Gautama remarqua un vieil homme, le dos sévèrement courbé par le poids de l'âge et qui marchait lentement à l'aide d'un bâton. Pris au dépourvu, il demanda à Chanda: "Qui est-ce?" et le cocher répondit: «C'est un vieil homme, monsieur. Nous vieillissons tous comme ça - même vous, aujourd'hui jeune et en bonne santé, vous allez vieillir et devenir infirme, tout comme ce vieillard. '

Gautama fut stupéfait et l'image resta dans son esprit durant plusieurs jours. Quelques temps plus tard, il demanda à Chanda de le faire sortir à nouveau du palais. Cette fois, il vit quelqu'un étendu dans le caniveau, qui vomissait, dont les habits étaient souillés et qui, manifestement souffrait énormément. Une fois de plus, il demanda à Chanda de qui il s'agissait et Chanda lui répondit: «C'est un homme malade, monsieur, très malade. Nous sommes tous sujets à la maladie monsieur, même vous, serez un jour malade. C'est inévitable.'

Une fois encore, Gautama fut cheque par cette vision. Quelques jours plus tard, Chanda et lui s'aventurèrent à nouveau dans la cité. Cette fois, ils virent un groupe d'hommes portant sur leurs épaules un long paquet blanc. Lorsqu'il regarda de plus près, Gautama vit que le «paquet» avait en fait un visage qui était à découvert. 'Qu'est-ce que c'est que ça?' demanda-t-il. Et Chanda de lui répondre: 'C'est une personne morte, monsieur. Sa vie est terminée, on l'emmene au bûcher pour y être incinéré. Vous aussi ainsi que moi-même allons mourir un jour. Cela est inévitable.'

Gautama fut profondément ébranlé et retourna dans son palais. Il était surpris de constater que les gens semblaient traiter la vieillesse, la maladie, la mort et toutes les souffrances qui les accompagnaient avec une telle acceptation apparente. Lui, il en était incapable. Constatant ces dures réalités de la vie, Gautama, dit-on, "mis fin à son ivresse avec la jeunesse, la santé et la vie".

Le lendemain, il ne pu s'empêcher de se rendre en ville avec Chanda pour la quatrième fois. Cette fois, il vit une silhouette étrange, non rasée, non lavée et vêtue de guenilles oranges. Mais l'homme, assis à l'ombre d'un arbre, avait l'air très serein.

'Qui est-ce?' Gautama demanda et Chanda répondit: "C'est un shramana, monsieur, un errant sans abri, qui cherche la vérité sur la vie et tente d'expliquer de quoi il s'agit.

Cette nuit-là, Gautama ne put sortir cette quatrième vision de sa tête. Il se posait la question: "Est-ce que cela pourrait être la réponse à toutes les questions sur la souffrance de l'état humain qui traverse mon esprit"? Il arriva à la conclusion qu'il devait rechercher la Vérité par lui-même. Ainsi, quelques nuits plus tard, le jeune noble quitta son palais, laissant toute sa fortune, sa femme et son enfant derrière lui. Il se voyage jusqu'aux confins du territoire des Shakyans et tendit son cheval et son épée à son fidèle cocher. Il coupa ses longs cheveux, signe de son appartenance à la noblesse et échangea sa belle robe avec un mendiant qui lui tendit joyeusement ses guenilles sales. Gautama disparu ensuite dans la jungle dense, à la recherche de la Vérité.

Six ans plus tard, après avoir rencontré de nombreux enseignants, s'étant également infligé les plus grandes privations il comprit que bien qu'ayant appris de nombreuses choses, il n'avait pas trouver de réponse à ses questions. Il s'assit alors sous un grand figuier à l'endroit qui s'appelle aujourd'hui Bodhgaya et jura de ne plus bouger avant d'avoir découvert la Vérité. Le lendemain matin, au lever du soleil, l'être humain Gautama devint le Bouddha - l'Éveillé.

Dans ce cours

Nous allons passer un peu de temps à explorer la signification de cette histoire légendaire et son rapport avec nos propres vies.

La Souffrance (dukkha) et les Vents Mondains

Suite à son Eveil, le Bouddha réalisa que tout le monde souffre mais il vit également la cause de cette souffrance. Il réalisa qu'il est possible de mettre fin à cette souffrance et découvrit le chemin menant hors de la souffrance. Cette réalisation est aujourd'hui connue sous le nom des Quatres Nobles Vérités. Elles constituent le moyen par lequel il présenta son enseignement à ses premiers disciples.

Posez-vous cette question: Etes-vous heureux? Pas seulement heureux de temps en temps quand tout va bien mais heureux dans le sens de satisfait de votre vie et ce en tout temps?

Il est probable que votre réponse ne sera pas un "oui" catégorique. Nos vies peuvent sembler plutôt agréables mais quelles que soient nos circonstances individuelles, nos vies connaissent des hautes et des bas. Il y a de bons moments certes, des moments douloureux et entre les deux, pas mal de gris, comme un vague sentiment d'insatisfaction. Tout comme Gautama, il se peut que nous éprouvions un sentiment d'insatisfaction, un sentiment que "quelque chose manque".

Nous voulons tous être heureux et ce, tout le temps. Nous faisons de notre mieux pour que cela se produise de cette manière, mais… eh bien, d'une manière ou d'une autre, cela ne fonctionne jamais vraiment - et quoi que nous fassions, la vie nous emporte dans son tourbillon. Un jour, nous sommes heureux et le suivant n'est tout simplement pas bien. Nous semblons avoir des problèmes avec d'autres personnes. Notre esprit peut être pleins d'angoisses, de regrets ou de déceptions, toutes ces choses qui nuisent vraiment à notre bonheur.

Le Bouddha appelait ces hauts et ces bas "**Les Vents Mondains**" qui soufflent constamment et qui sont, pour la plupart, hors de notre contrôle.

- Nous passons d'états agréables à désagréables et inversement. (*Plaisir et douleur*)
- Nous voulons être populaires et appréciés, mais nous prenons souvent notre succès pour acquis. (*Renommée et infamie*)
- Nous acquérons de belles choses (objets, relations, expériences) et elles nous rendent heureux mais, au final, nous les perdons aussi. Ainsi notre bonheur prend fin pour être souvent remplacé par la douleur. (*Perte de profit*)
- Nous aimons être approuvés et détestons être critiqués - mais quoi que nous fassions nous obtenons les deux. (*Louange et Blâme*)

Nous essayons d'organiser nos vies afin que tout fonctionne bien. Nous essayons d'obtenir ce que nous voulons et de essayons d'éviter les choses que nous ne voulons pas. Bien sûr, cela fonctionne dans une mesure limitée, mais malgré tous nos efforts, nous obtenons toujours les deux! C'est ce que le Bouddha a appelé dukkha (souffrance).

Même obtenir ce que nous voulons n'est pas pleinement satisfaisant, puisque rien ne dure. Nous nous habituons aux choses - notre nouveau jouet reluisant devient vite vieux et un peu ordinaire, les amitiés se détériorent et les relations se brisent, notre bel animal de compagnie meurt, une possession précieuse s'évanouit, nous terminons ce livre super

agréable avec regret, la série télévisée que nous suivons avec intérêt se termine, un être cher tombe malade, nous tombons malades ... et ainsi de suite. Ce qui était autrefois une joie finit par devenir une source de déception, voire de douleur.

Sangharakshita:

"Les choses étant constituées telles qu'elles sont, les objets de jouissance se désintègrent dans notre propre emprise, tout comme la glace fond lorsqu'on la serre dans notre main chaude, et le résultat est douloureux.

Le bonheur peut être atteint soit lorsque l'existence s'accorde avec nos désirs, soit lorsque nos désirs sont en harmonie avec l'existence. Certes, la deuxième alternative est difficile; mais la première est, elle, impossible.

Donc, si nous ne pouvons obtenir le bonheur en remodelant le monde, nous devrons nécessairement le trouver en nous réformant nous-même."

Ainsi, pour être heureux - peut-être le mot *satisfait* est-il plus approprié - nous allons devoir nous changer nous-mêmes, plutôt que d'essayer de changer le monde qui nous entoure (et les autres personnes !). Le Bouddha nous a montré comment y parvenir. Il a dit que la poursuite du bonheur est en fait ce qui nous apporte la déception et la douleur. En effet, tout est sujet au changement, y compris nous-mêmes. Tout est **impermanent** et **insubstantiel**. En tant qu'êtres humains, nous trouvons cela difficile. Nous voulons que les choses durent. Nous voulons que les choses agréables continuent et que les choses désagréables restent à l'écart. Nous sommes donc surpris et déçus lorsque les choses prennent fin ou ne fonctionnent tout simplement pas comme nous l'avions prévu. Une belle journée ensoleillée se refroidit, un ami proche déménage, notre ordinateur commence à être maladroit. Nous sommes en quelque sorte conditionnés à penser que tout va durer - et lorsque ce n'est pas le cas, nous souffrons.

Par-dessus tout, nous voulons continuer encore et encore, et la pensée que nous mourrons un jour semble irréelle et incompréhensible.

Tout cela, en ce qui nous concerne, est très **insatisfaisant** (et ce sentiment d'insatisfaction nous met en conflit avec la façon dont les choses sont et conduit donc à plus de douleur). Le Bouddha a appelé ces trois éléments - *l'impermanence, l'insubstantialité et l'insatisfaction* - les **Trois Marques de l'Existence Conditionnée**, et nous les examinerons plus en détail au fur et à mesure de la progression du cours.

La solution du Bouddha à tout cela est de nous encourager à voir le monde tel qu'il est réellement, plutôt que tel que nous voudrions qu'il soit, et il nous donne toute une série d'outils pour nous aider à le faire. Des outils tels que la méditation, la pratique de l'éthique naturelle et une vision très pratique de la façon dont nous créons, sans le savoir, notre propre douleur.

Ainsi, pour être vraiment satisfaits, vraiment heureux, nous devons cesser d'être en conflit avec le monde et, au contraire, nous efforcer de nous aligner sur la façon dont le monde est. Cela aussi peut être inconfortable au début, car cela signifie que nous devons nous tourner vers nos habitudes et nos réactions profondément enracinées.

Mais la bonne nouvelle, c'est que si nous faisons cela, nous pouvons vraiment trouver un sentiment de paix et de satisfaction véritable et durable au milieu de tous les Vents Mondains.

La pratique bouddhiste nous aide à nous détendre dans notre monde, quels que soient les vents du monde. Nous commençons à apprécier davantage les bons moments - sans essayer de nous y accrocher - et les moments difficiles ne nous bouleversent plus autant. Nous apprenons à rester fermes, les pieds bien ancrés dans la terre, quoi que le monde (et les autres!) choisissent de faire.

Dans ce cours

Nous explorerons cette question ensemble et nous essaierons de ressentir les Vents Mondains dans notre propre expérience quotidienne.

Exercices de cette semaine

1. Chaque jour, restez assis avec une boisson pendant une dizaine de minutes. Ne faites rien d'autre - observez simplement les sensations de votre corps, vos émotions et vos pensées.
2. Au cours de votre journée, remarquez si vous êtes poussé par les Vents Mondains. (Prenez des notes sur la feuille d'expérience de la page suivante). Si vous le souhaitez, nous pourrons explorer certains de ces sujets ensemble la semaine prochaine.

Semaine prochaine

Comment commencer à être avec le monde d'une manière positive et satisfaite.

Les Vents Mondains dans ma vie

Plaisir	**Douleur**
Renommée	**Infamie**
Gain	**Perte**
Louange	**Blâme**

NOTES

Deuxième semaine: Les Vents Mondains et le cycle de la souffrance

Première partie

(de 19h00 à 19h50 avec une pause de 10 minutes)

La semaine dernière, nous avons parlé de l'importance de se connecter aux sensations du corps. Nous avons appris que la méditation consiste à remarquer ce qui se passe plutôt que d'essayer de le changer. Nous approfondirons ce point ce soir.

En deuxième partie de soirée, nous avons étudié les Quatre Nobles Vérités du Bouddha et la façon dont nous sommes emportés par les Vents Mondains de la vie. Cette semaine, après la pause-thé, nous verrons comment nous pouvons commencer à mettre fin à cette situation.

Dans ce cours

La salutation aux Trois Joyaux

Nous commencerons cette semaine, et chaque semaine à partir de maintenant, avec un petit rituel bouddhiste appelé “La Salutation aux Trois Joyaux” (en anglais: *Saluting the Three Jewels*) que nous, les bouddhistes, faisons chaque fois que nous démarrons notre pratique.

C’est un chant en sanskrit, une vieille langue indienne, qui sera menée par la personne qui dirige, les participants vont simplement le répéter. Nous vous demanderons de vous lever en signe de respect, mais c’est à vous de décider si vous souhaitez participez.

Voici ce que nous récitons:

Namo Buddhaya

Namo Dharmaya

Namo Sanghaya

Namo Nama

Om Ah Hum

Cela signifie :

Hommage au Bouddha

Hommage au Dharma
(l'enseignement du Bouddha*)*

Hommage à la Sangha
(la communauté des bouddhistes à travers les âges qui ont suivi le chemin de l'Eveil)

Je m'incline avec une profonde révérence
("Namo" signifie "hommage", "je m'incline devant",
"Nama" est une répétition emphatique utilisée pour renforcer l'expression de dévotion ou d'humilité)

Om Ah Hum représente le corps, la parole et l'esprit
(c'est-à-dire que c'est la personne dans son entièreté le fait).

Ce rituel consiste à se rappeler les idéaux vers lesquels nous travaillons et à s'y connecter au début de chaque cours.

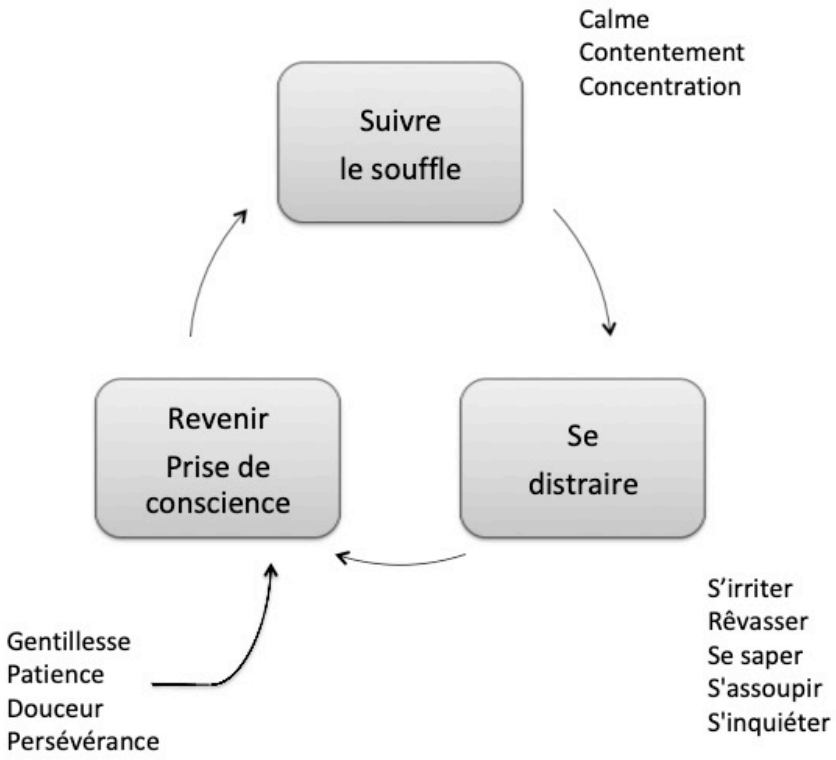
D'une certaine manière, nous rendons ainsi hommage à notre propre pratique et nous nous y engageons.

Ces mots sont également récités par les bouddhistes du monde entier, ce qui nous relie à la sangha bouddhiste au sens large.

Introduction à la médiation Anapana Sati - la Pleine Conscience de la Respiration

Cette semaine, nous allons explorer une pratique de méditation appelée "Anapana Sati - la Pleine Conscience de la Respiration", qui utilise la respiration comme moyen de concentration de l'esprit. Cette pratique sera guidée tout au long de la séance. La méditation commencera par une exploration de la conscience du corps, comme la semaine dernière. Cela vous aidera à vous détendre et à permettre à votre esprit de se calmer un peu.

Vous constaterez probablement que vous vous laissez distraire par vos pensées, peut-être même souvent! C'est tout à fait normal et ce n'est pas un problème. En fait, le moment où vous vous rendez compte que vous avez été distrait est très spécial - une sorte d'éveil au moment présent - il vaut donc la peine d'être remarqué et valorisé. Ainsi, chaque fois que vous vous rendez compte que vous avez été distrait, revenez doucement et gentiment à votre corps et à votre respiration.



Ne vous inquiétez pas si vous ne "*parvenez pas à quelque chose*" - nous nous entraînons simplement à être conscients. N'oubliez pas que chaque fois que nous nous rendons compte que nous sommes distraits, c'est un précieux moment de prise de conscience! Nous nous entraînons simplement à revenir à la respiration avec patience et avec une attitude bienveillante.

Dans ce cours

Cette méditation sera guidée afin que vous sachiez ce qui est nécessaire et vous aurez l'occasion de comparer votre expérience avec les autres participants après la méditation.

Dans la première phase, nous comptons à la fin de chaque expiration, en commençant par 1 et en continuant jusqu'à 10. Lorsque nous atteignons 10, nous recommençons à 1. Cependant, il est probable que votre esprit vous distraira avant d'arriver à 10 (peut-être même avant d'arriver à 2!). C'est normal et vous ne devez pas vous en inquiéter. Dès que vous remarquez que votre esprit s'est égaré, revenez patiemment à la respiration et recommencez à compter à partir de 1.

Dans la deuxième étape, nous commençons à compter juste avant le début de l'inspiration, exactement de la même manière que dans la première étape.

Dans la troisième étape, nous arrêtons de compter, tout en gardant une conscience douce et bienveillante de l'ensemble de la respiration. Laissez la respiration se faire d'elle-même - il n'est pas nécessaire de la changer ou de la contrôler. N'hésitez pas à explorer la respiration - comment la ressentez-vous? Forte? Douce? Quand commence-t-elle? Quand se termine-t-elle? (Se termine-t-elle jamais?). Selon les moments, nous devons faire preuve d'intérêt et d'énergie pour explorer la respiration, tandis qu'à d'autres moments, nous pouvons nous retrouver absorbés par la respiration sans effort apparent. Vous pouvez expérimenter et trouver ce qui vous convient à chaque fois que vous vous asseyez pour méditer.

Dans la quatrième étape, nous concentrons notre attention sur le point où le souffle pénètre dans notre corps - soit autour des narines, soit autour de la lèvre supérieure - et nous remarquons, avec curiosité, les sensations délicates que le mouvement de l'air crée. Quelle est la texture du souffle? Est-elle rugueuse ou douce? Le souffle est-il léger ou lourd, long ou court? Est-il chaud ou froid (il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses!).

Idéalement, lorsque vous méditez chez vous, chaque étape dure environ 5 minutes pour les nouveaux méditants, mais peut être plus longue lorsque vous vous sentez prêt. Essayez de mettre en place une routine quotidienne, si vous le pouvez, car cela vous aidera. Il est également bon de s'accorder un peu de calme autour de votre méditation, surtout avant de commencer, afin que votre esprit commence déjà à s'apaiser.

Nous vous recommandons d'utiliser une application de minuterie à la maison - cela vous évite d'avoir à consulter votre montre et vous permet de vous "abandonner" à la pratique: l'application "Insight Timer" est une bonne solution.

Deuxième partie

(de 20h00 à 21h00)

Votre expérience des Vents Mondains

Dans ce cours

Il est très important de faire le lien entre ce cours et votre propre vie, c'est pourquoi vous aurez l'occasion de parler de vos expériences des Vents Mondains en petits groupes.

1. Quelle a été votre expérience la semaine dernière du Plaisir et de la Douleur - de la Renommée (popularité) et de l'Infamie (impopularité) - du Gain et de la Perte - de la Louange (approbation) et du Blâme (désapprobation)?
2. Comment y avez-vous réagi?

Vous avez maintenant une meilleure idée de la façon dont les Vents Mondains peuvent nous ballotter dans notre vie. Comme nous l'avons dit la semaine dernière, le Bouddha a appelé cela la souffrance (ou **dukkha**) et, dans les **Quatre Nobles Vérités**, il nous a montré comment y faire face. Les Quatre Noble Vérités sont les suivantes

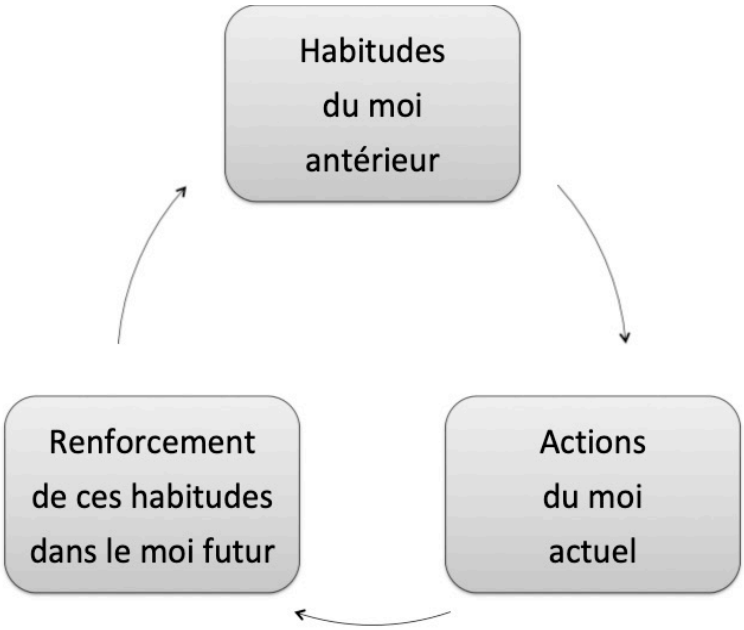
- **La souffrance existe**;
- **La cause de la Souffrance** - elle est causée par le désir (avidité) et l'aversion (ne pas vouloir);
- **La fin de la Souffrance** - lorsque le désir et l'aversion sont surmontés, la souffrance cesse;
- **La voie menant à la fin de la souffrance** - le Triple Chemin de l'Ethique, de la Méditation et de la Sagesse du Bouddha**.**

Réagir ou répondre de manière créative aux Vents Mondains - vous avez le choix!

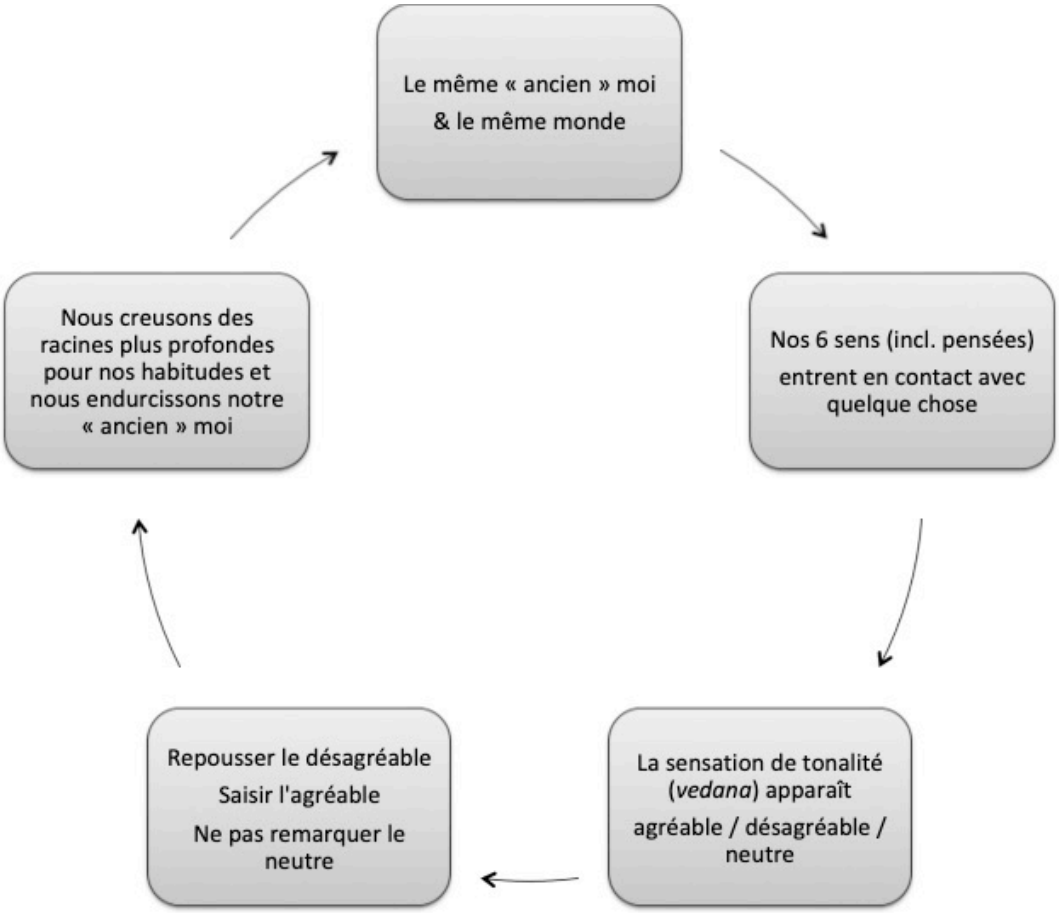
Nous pouvons choisir ce que nous ferons lorsque les Vents Mondains souffleront mais, en général, nous ne saisissons pas cette occasion et ***nous réagissons*** simplement par des habitudes profondément ancrées en nous:

Si quelqu'un nous critique, nous nous sentons blessés. Si quelqu'un nous laisse tomber, nous sommes déçus, si quelqu'un est impoli avec nous, nous nous mettons en colère, etc. Le Bouddha a appelé cette souffrance auto-imposée ***dukkha****.*

Nous ne pouvons pas vraiment nous reprocher de réagir ainsi et de récolter le malaise qui s'ensuit. Nous le faisons parce que *nous voulons être heureux* et que cette situation nous en empêche.



Le problème est que nos réactions sont tellement habituelles qu'elles nous paraissent tout à fait normales et que chaque fois que nous réagissons de la sorte, nous creusons une ornière plus profonde pour notre habitude inutile et nous continuons à tourner en rond en répétant le même vieux comportement.et, bien sûr, réagir de ces manières habituelles est douloureux et repousse donc le bonheur ou la satisfaction.
En fait, nous nous faisons souffrir en voulant ne pas souffrir!



Si nous ralentissons ce processus de réaction habituelle, nous pouvons avoir une meilleure idée de ce qui se passe. Dans le diagramme ci-dessous, vous pouvez voir le même vieux cercle habituel. Le problème commence lorsque nos six sens (y compris l'esprit dans le bouddhisme) entrent en contact avec quelque chose (un commentaire, un changement de circonstances, etc.). C'est ce qu'on appelle **vedana ou tonalité des sensations**.

Le Bouddha a dit qu'en tant qu'êtres humains, nous agissons par avidité, par haine et par ignorance **(les Trois Poisons ou Souillures).** Ce sont des mots assez forts pour notre vie quotidienne et il est peut-être plus facile d'accepter **l'envie, l'aversion et l'illusion**, ou même le fait de **vouloir, de ne pas vouloir et de ne pas comprendre**. Mais la vérité est que nous essayons de nous accrocher à ce qui est agréable, d'éviter ce qui est désagréable et de ne jamais voir que c'est la cause d'une grande partie de notre souffrance.

Si elle est agréable, notre réaction habituelle est d'essayer de nous accrocher à la sensation agréable (envie) et d'en obtenir davantage (une part de gâteau peut-être, ou des vacances vraiment agréables) et d'essayer de prolonger la sensation. **Si la sensation est désagréable** (ex: le travail le lundi matin), nous voulons la repousser ou l'éviter (aversion). Le problème, c'est que nous pensons vraiment que cela fonctionne (illusion), mais la vérité est qu'aucune de ces approches ne fonctionne très bien. Nous ne pouvons tout simplement pas éviter le désagréable ou nous accrocher à l'agréable et, en essayant de le faire, nous créons un conflit avec la façon dont les choses sont et nous créons de la souffrance pour nous-mêmes.

Il est bon de se répéter que ce n'est pas de notre faute! Tout ce que nous faisons, c'est essayer d'être heureux, mais cela ne marche pas très bien.

Différents types de souffrance

Bien sûr, toutes les souffrances ne peuvent être évitées. Les choses tournent mal, notre corps nous fait souffrir, un être cher meurt, nous sommes pris dans un embouteillage... Tous ces événements échappent à notre contrôle. C'est le genre de souffrance que le Bouddha appelle **dukkha dukkha** - et, malheureusement, c'est une réalité de la vie!

Le second type de souffrance - celui qui nous intéresse ici - peut être évité. Il s'agit de **dukkha**, notre réaction négative à la première forme de douleur.

Le troisième type de souffrance, également appelé **dukkha**, est un sentiment de souffrance existentielle - une sorte de manque de plénitude ou d'accomplissement, qui nous semble vraiment insatisfaisant - et dont nous essayons de nous débarrasser en nous accrochant à des choses qui nous permettront de nous sentir à nouveau bien (ex: faire du shopping, s'enivrer, chercher une nouvelle relation).

Il y a donc la douleur et l'inconfort que nous ne pouvons pas éviter, et puis il y a ces deux autres types de dukkha (souffrance) contre lesquels nous pouvons faire quelque chose.

L'enseignement du Bouddha sur les Flèches Jumelles

Le Bouddha ne dit pas que toute l'existence est souffrance ou que le plaisir est mauvais, mais simplement qu'en essayant d'éviter une chose et de s'accrocher à l'autre, nous sommes constamment ballottés par les Vents Mondains. Ce n'est pas le plaisir, ni même l'expérience non désirée qui crée tant de souffrance pour nous - ce sont les Trois Poisons: l'envie de plaisir (vouloir), la résistance à la douleur (ne pas vouloir) et notre manque de compréhension du fait que cela ne fonctionne pas vraiment. Dans un *sutta* (fil) du Canon Pali, le Bouddha dit:

> *"Lorsqu'il est touché par un sentiment de douleur, le commun des mortels sans instruction (c'est-à-dire nous!) s'attriste, s'afflige, se lamente, se frappe la poitrine, devient désemparé. Il ressent donc deux douleurs: physique et mentale. Tout comme si l'on tirait une flèche sur un homme et que, juste après, on lui en tirait une autre, de sorte qu'il ressentait la douleur de deux flèches, de la même manière, lorsqu'il est touché par un sentiment de douleur, le commun des mortels sans instruction s'attriste, s'afflige, se lamente, se frappe la poitrine, devient désemparé. Il ressent donc deux douleurs, physique et mentale..."*

Le Bouddha poursuit en disant:

> *"Maintenant, le disciple bien instruit des nobles (c'est-à-dire nous, si nous prenons cela à cœur), lorsqu'il est touché par un sentiment de douleur, ne s'attriste pas, ne s'afflige pas, ne se lamente pas, ne se frappe pas la poitrine et n'est pas désemparée. Il ressent donc une seule douleur: physique, mais pas mentale. C'est comme si on tirait une flèche sur un homme et que, juste après, on ne lui en tirait pas une autre, de sorte qu'il ne ressente que la douleur d'une seule flèche. De même, lorsqu'il est touché par un sentiment de douleur, le disciple bien instruit des nobles ne s'attriste pas, ne s'afflige pas, ne se lamente pas, ne se frappe pas la poitrine et ne s'affole pas. Il ne ressent qu'une seule douleur: physique, mais non mentale..."*

Notre objectif est donc de remarquer le début d'une réaction à une douleur ou une souffrance inévitable (la première flèche) et, au lieu de la repousser, de faire quelque chose de différent.

Prenons un exemple: Imaginez que vous conduisez sur l'autoroute pour vous rendre à un entretien très important lorsque les voitures qui vous précèdent ralentissent et que le trafic s'arrête brusquement. Vous restez assis patiemment mais rien ne se passe pendant cinq minutes, dix minutes, quinze minutes, une demi-heure... Vous ne pouvez pas téléphoner parce que la batterie de votre portable est déchargée et que vous n'avez pas de chargeur.

Vous aurez probablement une réaction émotionnelle à ce moment-là, mais ne regardez pas cela. Observez plutôt les sensations qui se produisent dans votre corps (oppression thoracique, tension dans tout le corps, ventre gonflé et état d'esprit négatif).

Les sensations dans votre corps et votre esprit sont-elles agréables, désagréables ou neutres? Je peux vous pariez qu'elles seront très inconfortables!

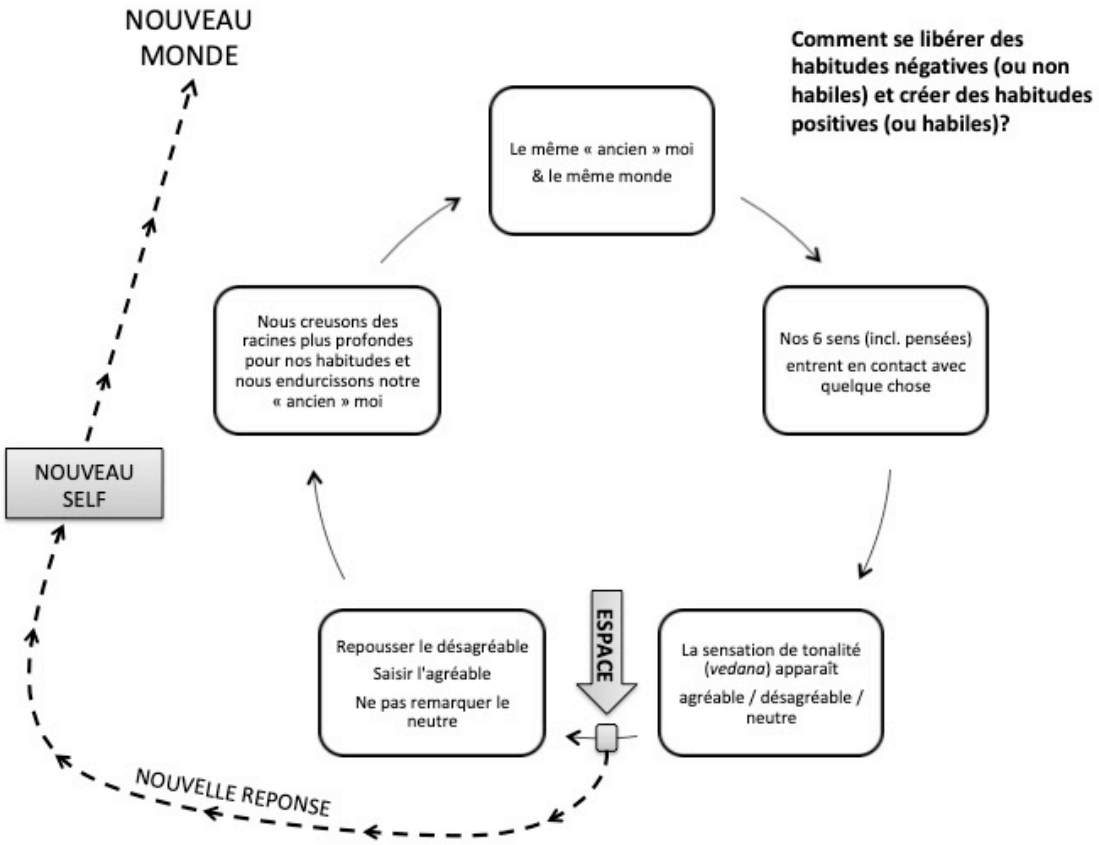
L'embouteillage est indépendant de votre volonté (c'est la première flèche).

Les sensations désagréables dans votre corps, ainsi que la colère, la contrariété et le stress qui en découlent, sont notre réaction normale, dans ce cas, à *l'obtention de ce que nous ne voulons pas*. Elles proviennent d'une aversion à *obtenir ce que nous ne voulons pas* (c'est la deuxième flèche) et se transforment en émotions de colère, de détresse, d'impuissance, de contrariété, etc.

Sortir du Cercle de la Souffrance

Maintenant, considérez ceci: si nous apprenons à répondre de manière créative plutôt qu'à réagir, l'histoire sera totalement différente. Si nous parvenons à stopper la réaction instinctive de notre habitude de vouloir et de ne pas vouloir, et à faire quelque chose de différent (dans ce cas, s'abandonner à la situation, respirer profondément, se détendre), alors nous pourrons cesser de nous faire souffrir à cause de nos réactions.

Dans l'illustration ci-dessous (page suivante), vous verrez qu'il existe un espace entre l'apparition de sentiments agréables, désagréables et neutres (vedana) et notre réaction qui consiste à les poursuivre ou à les repousser. En utilisant cet espace, nous pouvons nous libérer et entrer dans un monde beaucoup plus paisible et heureux.



Exercices de cette semaine

1. Pratiquez la pleine conscience de la respiration pendant une courte période (disons 10-15 minutes ou plus) chaque jour si vous le pouvez.
2. Continuez à remarquer les Vents Mondains pendant la semaine et en particulier si vous y réagissez ou y répondez.

Semaine prochaine

Comment remarquer “l'espace” et changer votre vie!

NOTES

Troisième semaine: Entraves, Roues, Spirales et “l’Espace”

Première partie

(de 19h00 à 19h50 avec une pause de 10 minutes)

La semaine dernière, nous avons pratiqué la Pleine Conscience de la Respiration (Anapanasati), puis exploré les Vents Mondains dans notre propre expérience. Nous avons également examiné comment nos réactions habituelles - notre tendance à rechercher des sensations agréables et à essayer d'éviter les sensations désagréables - nous causent de la douleur. Enfin, nous avons parlé de “l’Espace" comme moyen de répondre de manière créative aux situations plutôt que d'y réagir. Cette semaine, nous pratiquerons à nouveau la Pleine Conscience de la Respiration, nous examinerons certaines des choses qui nous distraient et, dans la seconde partie, nous explorerons comment nous pouvons remarquer “l’Espace” et cesser de faire les choses qui nous font souffrir.

Dans ce cours

Le cours débutera avec la méditation *Anapanasati* – La méditation de la Pleine Conscience de la respiration

Suivie par :

Une exploration des Obstacles à la méditation

Lorsque nous méditons, il est tout à fait normal que notre esprit soit distrait. Des pensées surgissent et nous partons dans un train de pensées. Tout ce qu'il nous est demandé de faire, c'est d'en prendre conscience et de revenir aux sensations du corps et à la respiration. Au fur et à mesure que nous méditons, nous nous apercevons que nos pensées diminuent. Parfois, nous pouvons même rester mentalement sur le quai de gare et regarder le train de pensées passer sans monter à son bord.

Dans la tradition bouddhiste, il existe une liste utile expliquant les différents types de choses qui peuvent nous distraire. Ces choses sont appelées les cinq obstacles à la concentration.

Les cinq obstacles à la concentration

1. Le désir pour les expériences sensorielles

Il s'agit du type de distraction le plus élémentaire. Vous n'êtes pas très attentif à la respiration parce que votre attention est constamment détournée par une forme de plaisir sensoriel - un son agréable, un fantasme ou une pensée excitante, par exemple. Il n'y a rien de mal au plaisir, mais les désirs sensoriels apparaissent souvent lorsqu'il y a un sentiment de manque, de malaise ou d'ennui, et c'est une façon d'éviter quelque chose qui a vraiment besoin d'être regardé. Suivre ces pensées agréables rend la concentration difficile. Avant même de vous en rendre compte, vous êtes à bord d'un train de pensées qui vous a éloigné de l'objet de la méditation!

2. La Malveillance

Cette entrave est similaire à la précédente, mais dans ce cas, votre intérêt est capté par des expériences douloureuses (par opposition à des expériences agréables), qui cachent un sentiment de mécontentement. Vous pouvez être irrité par des sons, des odeurs, des pensées ou des souvenirs de quelque chose et vous n'arrivez pas à les oublier. Vous pouvez vous mettre à blâmer mentalement quelqu'un ou quelque chose, à répéter un argument ou une réponse. Tout cela vous empêche de vous concentrer sur autre chose.

3. L'agitation et l'Anxiété

Il s'agit d'états de haute énergie. Lorsque cette entrave est présente, soit le corps est hyperactif, soit l'esprit est anxieux, soit les deux. Nous passons une grande partie de notre temps à être sur stimulés - par les gens, la musique, la télévision, les SMS, le travail, etc. Ainsi, lorsque nous venons méditer, l'isolement et le manque de stimulation peuvent être difficiles à gérer. Il se peut aussi que vous vous sentiez coupable ou inquiet à propos de quelque chose que vous avez fait et que vous êtes incapables de vous en défaire Vous pouvez aussi vous inquiéter de choses sur lesquelles vous n'avez aucun contrôle.

4. La Paresse et la Torpeur

Il s'agit d'un état de faible énergie. On se sent fatigué et lourd. La paresse est un refus de faire un effort, une résistance à quelque chose - des émotions non reconnues ou un état d'esprit difficile. La torpeur peut simplement être une fatigue causée par des conditions extérieures à la méditation (par exemple, le manque de sommeil, le surmenage ou l'excès de fêtes!) Parfois, elle peut aussi être le signe qu'une partie de vous résiste à la pratique. Il est courant d'alterner entre la paresse ou la torpeur et l'entrave précédente (agitation et anxiété), ce qui indique que vous avez besoin de trouver un meilleur équilibre dans votre vie.

5. Le Doute et l'Indécision

Il n'y a rien de mal au genre de doute qui veut tester ce que vous êtes en train de faire par rapport à l'expérience d'une manière sincère et constructive. Cependant, il existe un autre type de doute qui est sapant. Ce type de doute remet en question votre capacité, vos aptitudes ou les circonstances qui vous permettent de réussir ce que vous entreprenez (par exemple, la méditation), ce qui peut vous amener à perdre courage, voire à abandonner.

L'indécision est plutôt une stratégie d'évitement qui nous pousse à remettre à plus tard ce que nous savons devoir faire, comme nettoyer la maison alors que nous avons prévu de consacrer du temps à la méditation!

Cinq façons de travailler avec les obstacles

1. Considérer les conséquences

La première méthode consiste à envisager les conséquences d'une entrave non maîtrisée. Que se passera-t-il si vous vous laissez aller à la distraction, à la mauvaise volonté et/ou au doute? Ils se multiplieront et domineront de plus en plus votre esprit, vous causant davantage de souffrance et un manque de clarté dans votre vie. En réfléchissant à ces conséquences, vous vous reconnecterez à l'objectif réel de la méditation.

2. Cultiver la qualité opposée

Chaque fois que vous constatez la présence d'un obstacle, vous pouvez essayer de cultiver la qualité opposée. Par exemple, si vous éprouvez des désirs sensoriels, essayez de cultiver un sentiment de satisfaction à l'égard de la situation actuelle. Si vous ressentez de la mauvaise volonté à l'égard de quelqu'un, réfléchissez aux qualités de cette personne et cultivez la patience. En cas de doute, cultivez la confiance ou la clarté. En cas d'agitation et d'anxiété, essayez d'être plus calme, plus tranquille en vous concentrant, par exemple, sur l’expiration. En cas de paresse et de torpeur, cultivez l'énergie, par exemple en vous concentrant sur l'inspiration, en remarquant les parties du corps qui vous semblent vibrantes et vivantes, en réajustant doucement votre posture si vous vous êtes affaissé, ou en ouvrant les yeux.

3. Développer une “attitude pareille au ciel”

Si les deux antidotes ci-dessus n'ont aucun effet, vous pouvez essayer de développer un esprit semblable à celui du ciel. Il s'agit d'accepter la présence d'une entrave et de l'observer simplement, de la même manière que le vaste ciel ouvert permet aux nuages de surgir, de le traverser et de se disperser. Observer une entrave de cette manière, sans s'y impliquer, peut permettre à l'entrave de disparaître d'elle-même, comme un feu qui finit par consommer son combustible et se transforme en cendres.

4. La suppression

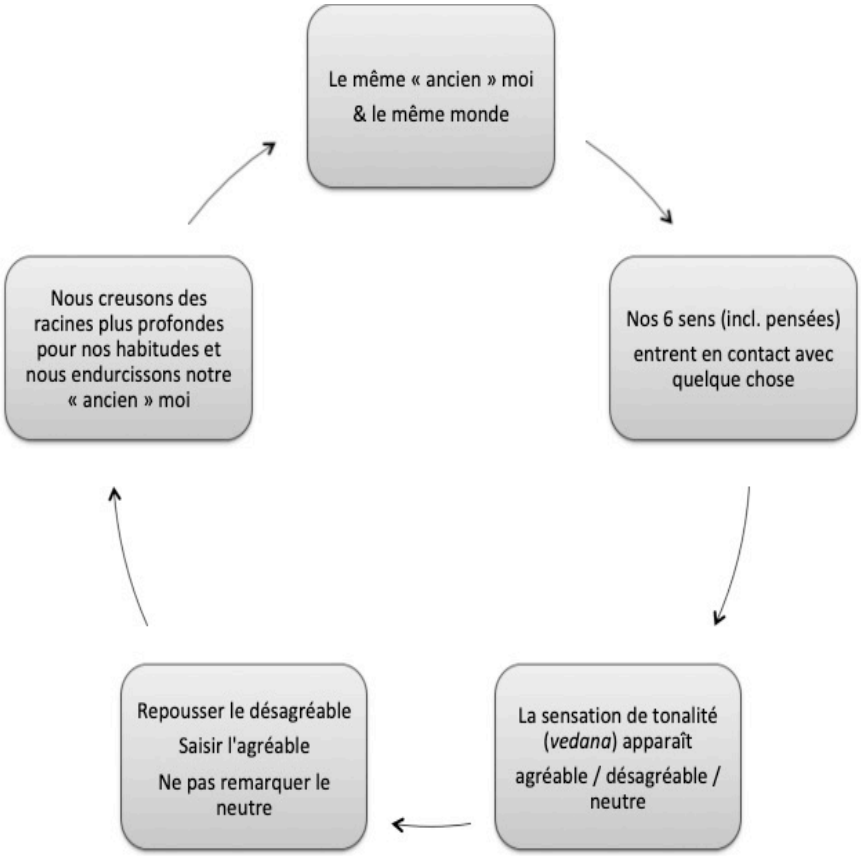
Cette méthode consiste à dire simplement "NON" à l'obstacle et à l'ignorer ou à le repousser. Cette méthode n'est recommandée que si vous êtes dans un état d'esprit positif et clair et si l'obstacle est relativement faible. Dans ces circonstances, il peut être assez facile de ne pas tenir compte de l'entrave et de la repousser. Cependant, si l'entrave est forte et que vous n'êtes pas déjà dans un état d'esprit positif, travailler de cette manière peut produire des effets secondaires négatifs, il est donc préférable d'essayer d'autres méthodes.

5. Aller en Refuge

Si aucune de ces solutions ne fonctionne, le dernier recours est - pour utiliser le langage bouddhiste traditionnel - de "trouver refuge". Qu'est-ce que cela signifie? Les bouddhistes se réfugient auprès des Trois Joyaux - le Bouddha, le Dharma et le Sangha. Cela signifie qu'ils trouvent leur valeur et leur sens, avant tout, dans l'idéal d'illumination incarné par le Bouddha, dans la voie de l'Illumination qu'il a enseignée (le **Dharma**) et dans la communauté qui suit cette voie (le **Sangha**). Se remémorer les Trois Joyaux peut donner confiance dans le fait que la méditation vaut la peine d'être poursuivie, même lorsque les obstacles sont présents. Mais qu'en est-il si vous n'êtes pas bouddhiste et que vous ne vous considérez pas comme “allant en refuge" dans les Trois Joyaux ? De la même manière qu'un bouddhiste peut se souvenir des Trois Joyaux pour surmonter les obstacles, vous pouvez vous souvenir de ce qui a le plus de valeur pour vous dans votre vie et de la manière dont la méditation est liée à ces valeurs. Cela peut vous aider à vous rappeler pourquoi vous avez commencé à méditer et vous donner la confiance nécessaire pour continuer à pratiquer. Ce regain de confiance peut vous aider à surmonter les obstacles.

Deuxième partie

(Cette semaine de 20h00 à 21h00)



La semaine dernière, nous avons examiné les habitudes et la façon dont elles nous poussent à réagir aux situations de diverses manières peu utiles. Vous vous souvenez peut-être que nous avons dit qu'il est possible de choisir ce qu'il faut faire lorsque les Vents Mondains soufflent, mais que nous manquons généralement cette occasion et *réagissons* simplement par nos habitudes profondément enracinées:

Si quelqu'un est désagréable avec nous, nous nous sentons en colère ou blessés. Si notre meilleur ami ne fait pas ce que nous avons convenu, nous sommes contrariés. Lorsque le lundi matin arrive, nous nous sentons déprimés, et cette relation plutôt désagréable que nous devons aller voir...

Nous ne pouvons pas vraiment nous reprocher de réagir de la sorte. Nous le faisons parce que *nous voulons être heureux* et que cette situation, quelle qu'elle soit, nous empêche de l'être. Plus important encore, la façon dont nous réagissons nous empêche de nous sentir heureux ou satisfaits et nous fait souffrir. D'une certaine manière, la poursuite du bonheur et l'évitement de la douleur ne fonctionnent pas très bien.

Le problème est que chaque fois que nous réagissons à une situation, nous renforçons nos habitudes et les mêmes expériences douloureuses se reproduisent sans

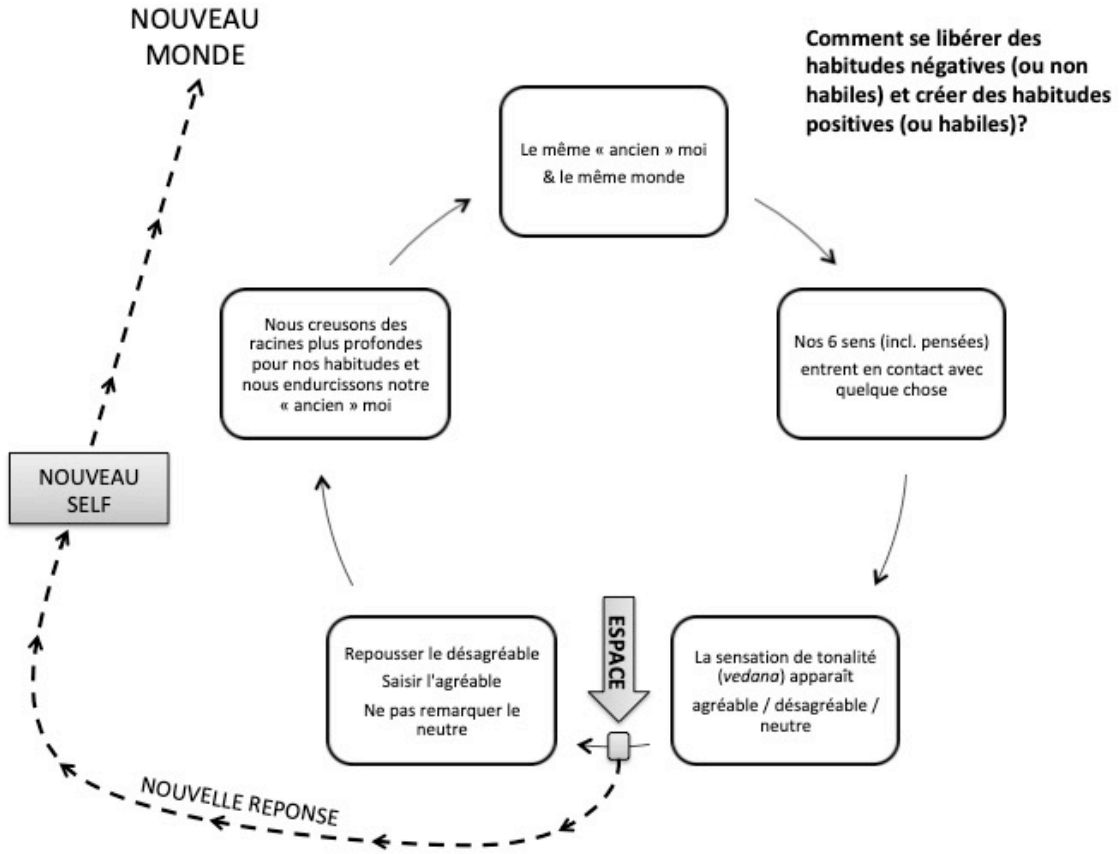
cesse. C'est ce qu'on appelle le ***karma***. Le *karma* signifie simplement "action". Chaque fois que nous nous faisons du mal, nous créons les conditions pour que la même situation se reproduise. Une personne qui s'emporte régulièrement deviendra, avec le temps, une personne colérique. Le karma est la colère et le fruit de cette colère (***karma vipaka***) est le développement d'une personne colérique.

De même, quelqu'un qui cultive la gentillesse deviendra une personne plus gentille et quelqu'un qui cultive la pleine conscience deviendra une personne plus attentive. Nous pouvons également cultiver de bonnes habitudes.

C'est la loi du karma. Traditionnellement, le karma a un effet dans cette vie et dans les vies futures, mais que vous croyiez ou non à la renaissance, il affecte définitivement la vie que nous vivons aujourd'hui. Et cela dépend entièrement de nous. Il n'y a pas d'arbitre divin quelque part dans le ciel qui surveille nos actions - c'est simplement nous qui renforçons nos mauvaises habitudes. Et, comme on dit, les actes ont des conséquences! Si nous pouvons commencer à nous débarrasser de nos mauvaises habitudes et à cultiver de bonnes habitudes, notre vie ne peut que changer pour le mieux.

Note: le karma affecte notre vie, mais tout ce qui nous arrive ou arrive aux autres n'est pas le résultat du karma. Certaines choses sont dues aux actions d'autres personnes dans le monde, à des événements naturels ou à autre chose (par exemple un handicap, une mauvaise santé ou une maladie, etc.) Nous ne pouvons pas facilement dire ce qui est le résultat de notre karma, mais nous pouvons agir de manière à favoriser des résultats positifs.

Nous avons terminé la semaine dernière avec ce diagramme:



Il s'agit d'une version simplifiée de la Roue de la Vie indo-tibétaine qui montre comment nous pouvons transformer nos réactions négatives en réactions positives.

Vous vous souvenez que nous avons parlé de l'entrée en contact de nos sens avec une situation. Supposons que quelqu'un vous critique injustement. Une sensation (*vedana* - une tonalité de sensation, plutôt qu'une émotion) apparaît alors dans votre corps ou votre esprit et vous semble très désagréable. Dans cette situation, il peut s'agir d'une sensation de tension et de chaleur dans la poitrine ou d'une sensation de lourdeur et d'affaissement dans le ventre, de sorte que, si vous agissiez par habitude, vous pourriez vous mettre en colère ou fondre en larmes. Cela n'améliorera probablement pas beaucoup la situation et renforcera encore plus l'habitude.

Mais si nous pouvons rester conscients du *vedana* ou de la tonalité de la sensation - sans nous laisser entraîner par les pensées ou les émotions qui en découlent, et sans essayer d'éviter ce *sentiment désagréable* ou de courir après un *sentiment agréable*, nous pouvons alors choisir notre manière d'agir. Nous pouvons *répondre de manière créative* à la situation plutôt que d'y réagir.

Cette opportunité s'appelle le “l’**espace**" et nous permet d'arrêter notre réaction habituelle et de faire quelque chose de différent à la place.

Ainsi, dans cet exemple précis, nous pouvons essayer de rester calmes et dire quelque chose comme "*Oh, j'entends ce que vous dites, mais cela me semble un peu injuste et, pour être honnête, je me sens plutôt contrarié. Pouvons-nous en parler? J'aimerais savoir comment vous en êtes arrivé à penser cela"*.

Autre exemple: vous achetez un café et vous voyez un gros morceau de gâteau au chocolat sur le comptoir du café. Vous savez que si vous le mangez, vous n'apprécierez pas le repas que votre ami est en train de préparer spécialement pour vous, mais vous êtes néanmoins attiré vers lui.... Vous remarquez les *vedana* agréables - la salive dans votre bouche, le festin devant vos yeux, la sensation de vide dans votre ventre et l'esprit qui vous dit: *"Oh, ça a l'air si bon, ça va aller"*.

Vous remarquez tout cela et vous vous arrêtez dans l'*espace*. Vous pouvez ressentir les sensations de l'envie, n'est-ce pas? (Et elles ne sont pas très agréables!) Mais vous ressentez la *vedana* avec une patience bienveillante et vous y répondez avec sagesse. Vous décidez alors de prendre une pomme ou un biscuit à la place, ou peut-être juste le café. Plus tard, lorsque vous arriverez chez votre ami et vous sentirez prêt à manger, heureux de pas avoir succombé à la tentation.

Autre exemple: nous sommes presses par le temps et nous nous trouvons dans une file d'attente au supermarché. Nous constatons alors que la personne qui se trouve à la caisse n'est absolument pas consciente du sentiment d'urgence que nous ressentons. Elle tripote son argent et discute avec la caissière, alors qu'elle n'a même pas encore commencé à remplir son cabat! Si vous vous mettez à l'écoute de votre corps, vous constaterez probablement qu'il est tendu et plutôt inconfortable. C'est le *vedana*. Si vous n'êtes pas attentif, vous commencerez à réagir, à vous irriter, voire à vous mettre en colère. Ne serait-il pas plus aimable et plus agréable pour vous (et pour tout le monde) de vous détendre, de penser que la personne à la caisse est peut-être seule, ou âgée, ou tout simplement prise dans son propre monde? Nous n'avons pas besoin de juger - il suffit de remarquer l'*espace* et de respirer.

C'est une façon radicale et très efficace de vivre, mais ce n'est pas toujours facile. Au début, il se peut que nous manquions complètement le coche et que nous agissions de manière habituelle, pour nous rendre compte après coup de ce que nous avons fait et le regretter. C'est en fait très positif. Tant que nous commençons à remarquer ce que nous avons fait et à comprendre ce qui aurait mieux fonctionné, nous sommes sur la voie de l'abandon des habitudes inutiles et de la création de nouvelles habitudes utiles. Avec le temps, nous nous rapprocherons de “l'espace” et, très bientôt, nous nous retrouverons à ressentir la *vedana* désagréable et à rester dans “l'espace” jusqu'à ce que nous puissions réagir d'une manière utile qui ne produise pas cette deuxième flèche!

Entre-temps, il existe de nombreuses façons pour s'aider à s'adapter:

- la méditation régulière nous aide à être plus attentifs, elle nous aide à ralentir nos pensées et nous aide à voir ce qui va se passer;
- nous pouvons demander à nos amis de nous aider;
- nous pouvons apprendre à agir de manière plus habile, grâce à la pratique de l'éthique naturelle, que nous étudierons la semaine prochaine.

Dans ce cours

Réflexions personnelles

Pensez à une habitude simple que vous aimeriez changer. Par exemple, l'envie de chocolat, le fait de rester au lit trop longtemps le matin, l'irritation dans les files d'attente, l'addiction à Facebook ou au smartphone. Problèmes relationnels tels que l'irritation ou les critiques perçues.

- *Quelle est la tonalité de la sensation ou vedana?*
- *Quelle est votre réaction habituelle?*
- *Qu'aimeriez-vous faire différemment?*
- *Quel en serait le bénéfice?*

Pour ceux qui le souhaitent, ce sera l'occasion de partager des expériences réelles et de parler de la différence entre réagir et répondre de manière créative.

Exercices pour cette semaine

1. Continuez à pratiquer la Pleine Conscience de la Respiration (*anapanasati*) pendant une courte période (disons 10-15 minutes ou plus) chaque jour, si vous le pouvez.
2. Notez comment vous réagissez / répondez aux Vents Mondains chaque jour et, en particulier, si vous êtes en mesure de choisir comment agir "dans l'espace".

La semaine prochaine

Nous explorerons certaines valeurs naturelles que nous possédons déjà et qui nous aideront à nous débarrasser d'habitudes inutiles et à cultiver des habitudes fortes et utiles.

NOTES

Quatrième semaine: Les Vents Mondains et l'éthique naturelle

Première partie

(de 19h00 à 19h50 avec une pause de 10 minutes)

La semaine dernière, nous avons pratiqué ensemble la Pleine Conscience de la Respiration (*Anapanasati*) pour la deuxième fois, puis nous avons exploré les cinq entraves - les cinq choses qui peuvent nous distraire pendant notre séance de méditation.

Le terme "entraves" a une connotation plutôt négative, mais en réalité, ces distractions sont nos amies et nous devrions les accueillir avec bienveillance. Elles nous apprennent à connaître nos habitudes et nos tendances et, en les affrontant et en les voyant clairement, nous pouvons commencer à les laisser partir d'elles-mêmes (si nous les repoussons, elles deviendront de plus en plus fortes). Il serait donc bon de revenir régulièrement à la section de la semaine dernière sur ces entraves et de la relire (ainsi que la section sur les antidotes). Apprenez à connaître les obstacles particuliers qui vous affectent le plus. Ils constituent votre terrain de travail, tant pour la méditation que pour la recherche de "l'espace" - l'occasion d'agir différemment - dont nous avons également parlé la semaine dernière.

Dans ce cours

Cette semaine, nous allons apprendre une nouvelle pratique de méditation:

La méditation Metta Bhavana - La culture de l'Amour Bienveillant

Les Vents Mondains et les malaises qui y sont associés concernent souvent d'autres personnes - des gens que nous aimons, des étrangers qui influencent notre vie et des gens que nous n'aimons pas. En outre, nous avons notre propre critique intérieur qui crée toutes sortes de vents, des brises légères aux véritables bourrasques, autour de sa vision de notre propre valeur et de celle des autres.

La Pleine Conscience de la Respiration nous aide à intégrer tous les éléments épars de notre être. Elle nous aide à devenir plus calmes et plus entiers. La Metta Bhavana joue également un rôle à cet égard, mais sa tâche principale est de nous aider à développer des émotions positives à l'égard de nous-mêmes et des autres. Elle nous aide à comprendre que la critique intérieure n'est que le produit de notre conditionnement passé et que nombre de nos jugements sur les autres (et sur nous-mêmes) ne sont qu'un moyen de nous renforcer. La Metta Bhavana nous aide également à voir quand nous réagissons au lieu de répondre de manière créative et nous aide à cultiver un sentiment d'attention et de tendresse pour nous-mêmes et pour les autres.

Le mot ***Metta*** vient d'une ancienne langue indienne appelée le Pali et n'a pas d'équivalent en anglais, mais il signifie quelque chose comme "amabilité", "acceptation", "solidarité avec" et "amour inconditionnel"; il est généralement traduit par "amour bienveillant". ***Bhavana*** signifie “cultivar” ou “devenir”. Ainsi, ***Metta Bhavana*** consiste à cultiver l'amour bienveillant. Nous utilisons souvent le mot "amour" pour désigner ce concept. Il ne s'agit pas d'un amour romantique, mais d'un amour véritablement inconditionnel qui n'attend rien en retour. C'est l'amour pour lui-même et rien d'autre.

Dans cette pratique, nous cultivons donc cet amour bienveillant ou *metta* pour toute une série de personnes. Nous commençons par nous-mêmes. C'est particulièrement important parce que nous avons parfois une piètre opinion de nous-mêmes et de notre propre valeur; nous nous critiquons, et il est difficile d'aimer les autres si nous ne pouvons même pas nous aimer nous-mêmes. Au cours de la deuxième étape, nous évoquons un bon ami, au cours de la troisième étape, une personne dite “neutre” (c’est-à-dire une personne que nous ne connaissons pas particulièrement bien) et au cours de la quatrième étape, quelqu'un avec qui nous avons quelques difficultés. Enfin, nous apportons tout l'amour bienveillant dont nous sommes capables à ces quatre personnes, puis nous étendons cette bienveillance à tous les êtres du monde.

C'est donc une grande demande pour nous, surtout lorsque nous commençons tout juste à méditer. Et il est très probable que, si vous pouvez ressentir de la chaleur et de l'amour pour votre ami, ce sera beaucoup plus difficile pour l'étranger et la personne que vous trouvez difficile. Il peut même être difficile de trouver une appréciation positive pour soi-même à certains moments.

Il est donc très important de se rappeler qu'il s'agit d'une pratique à long terme. Au début, il suffit de se connecter à ce que nous ressentons vraiment pour chaque personne et d'essayer de voir qu'au fond, elle n'est pas très différente de nous - nous souffrons tous de douleurs et de déceptions, de joies et de rires, de fatigues et d'irritabilités, et ainsi de suite. Et tout comme nous, d'autres personnes font de leur mieux pour être heureuses.

Il s'agit d'une pratique radicale qui a le pouvoir de changer notre façon de voir le monde et les autres et, si nous la pratiquons régulièrement, elle ne nous change pas seulement nous-mêmes, mais a également un effet très positif sur ceux qui nous entourent. En fin de compte, elle a le pouvoir de changer le monde.

Préparation

Prenez le temps de vous assurer que votre posture est confortable, droite et détendue. Portez votre attention sur les sensations corporelles, en particulier sur le contact de votre corps avec le sol et le siège et sur le mouvement de votre respiration dans la cage thoracique.

Première étape : Vous-même

Portez votre attention sur votre expérience intérieure, en commençant par prendre conscience de votre corps en le parcourant et en prenant conscience du ton de vos pensées et de vos émotions. Essayez de répondre avec gentillesse à tout ce qui se présente, même si, et surtout si, il y a de l'autocritique. Essayez de vous accepter tel que vous êtes. Rappelez-vous que vous êtes un être humain complexe qui fait toujours de son mieux et que vous (comme tout le monde) êtes "parfaitement imparfait". Si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser les phrases traditionnelles : "*Puissais-je bien me porter. Puissais-je être heureux. Puissais-je être libéré de la souffrance et des cause de la souffrance*". Souhaitez réellement ces choses pour vous-même, puis observez votre réponse.

Second étape: une personne proche

Pensez à un ami proche d'une manière ou d'une autre (de préférence pas à un parent ou à un partenaire sexuel, car ces relations peuvent parfois être un peu trop compliquées). Imaginez qu'il est assis à vos côtés ou souvenez-vous d'une de ses caractéristiques positives, comme sa façon de rire ou de sourire. Il se peut que vous puissiez les voir dans votre esprit ou que vous ayez simplement l'impression de leur présence. Laissez émerger vos réponses, en vous attardant sur les réponses empathiques et les souhaits de bien-être, en utilisant les phrases traditionnelles de la première étape. Souhaitez réellement ces choses à votre ami, puis observez votre réponse.

Troisième étape: une personne neutre

Pensez à une personne que vous voyez assez souvent, mais pour laquelle vous n'éprouvez pas de sentiments particuliers (un collègue de travail, un voisin, …). Vous pouvez remplir sa vie en imagination, en vous connectant au fait qu'elle éprouve de la joie et de la tristesse tout comme vous. Laissez émerger vos réponses à cette personne, en vous attardant sur les réponses empathiques et bienveillantes, en utilisant les phrases type (*Puisse cette personne…*). Souhaitez réellement ces choses à la personne neutre, puis attendez une réponse. Essayez d'accepter votre réponse telle qu'elle est, même s'il s'agit d'indifférence (c'est une réaction tout à fait normale lorsque l'on commence cette pratique).

Quatrième étape : Quelqu'un avec qui vous avez des difficultés

Pensez à quelqu'un avec qui vous avez des difficultés en ce moment (de préférence pas une difficulté énorme, car cela pourrait être accablant). Pensez peut-être à quelqu'un que vous n'aimez pas ou qui vous irrite. Réfléchissez au fait que l'image que vous avez de cette personne ne la représente pas dans son intégralité. Prenez conscience qu'elle éprouve de la joie et de la tristesse tout comme vous et élargissez votre perception de cette personne pour l'inclure dans sa globalité, et pas seulement dans les difficultés que vous rencontrez avec elle. Laissez émerger vos réponses à cette personne, en vous attardant

sur toute sorte de réponses emphatiques et de souhaits de bien-être en utilisant les phrases type (*Puisse cette personne…*). Souhaitez réellement ces choses à cette personne, puis observez votre réponse.

Cinquième étape: Les quatre personnes, puis tous les êtres sensibles

Réunissez les quatre personnes que vous aviez invitées dans votre méditation. Imaginez que vous répondez avec *metta* à ces quatre personnes de manière égale, si vous le pouvez. Puis étendez cette réponse à tous les êtres vivants, aussi loin que votre imagination le permet en commençant par le groupe présent, ensuite l'immeuble dans lequel vous vous trouvez, le quartier, la ville, et ainsi de suite, expendant de plus en plus votre *metta*.

Terminer la pratique

Prenez le temps de sortir de la méditation en relâchant tout effort. Passez quelques minutes à apprécier l'effet de la pratique. Puis élargissez votre attention à votre corps, à la pièce, etc. Puis, très doucement, ouvrez les yeux.

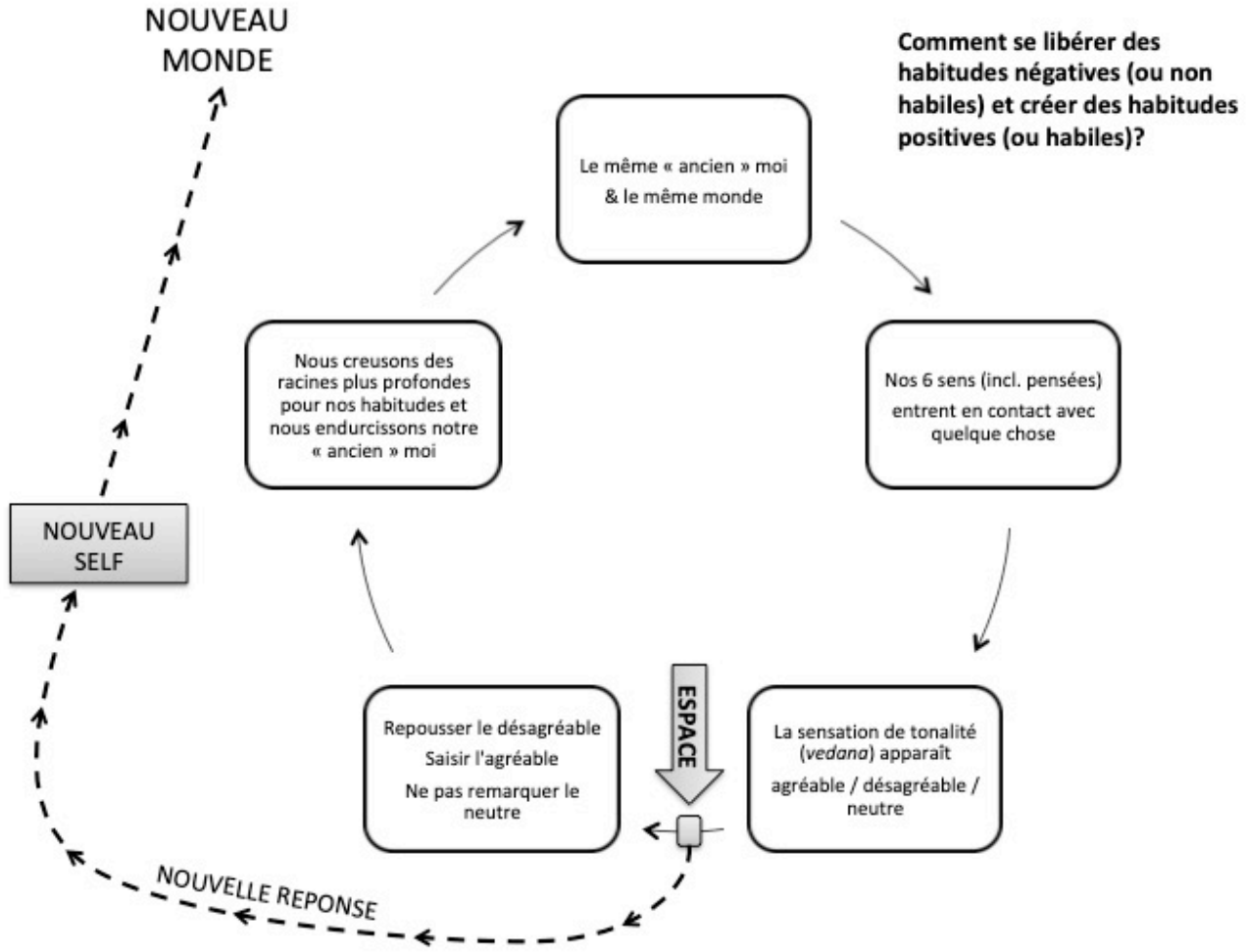
Note importante

Ce serait formidable si nous pouvions ressentir de la *metta* ou de l'amour bienveillant pour les quatre personnes dès le début, mais ce n'est pas toujours le cas. Il s'agit d'une pratique à long terme et, si nous continuons à la pratiquer, notre appréciation bienveillante des autres se développera avec le temps. Au début de la pratique, il suffit d'entrer en relation avec la façon dont vous voyez et ressentez chaque personne - même si ce n'est pas très aimable ou très engagé. Remarquez le *vedana*! Le simple fait de voir ce que vous ressentez et de l'accepter, quel qu'il soit (c'est-à-dire de rester dans "l'espace"), avec gentillesse, est bon en soi et conduira éventuellement à un changement. Vous n'avez pas besoin de forcer quoi que ce soit!

Deuxième partie

(de 20h00 à 21h00)

La semaine dernière, nous avons examiné une version simplifiée de la Roue de la Vie qui montre comment nous sommes pris dans des réactions habituelles - en essayant d'éviter les choses que nous ne voulons pas (même lorsque nous ne pouvons pas les éviter, comme dans l'exemple de l'embouteillage), ou en poursuivant les choses que nous voulons. Ni l'une ni l'autre n'apporte un véritable contentement. Dans la dernière partie, nous avons montré une autre version de la roue, cette fois avec un moyen de sortir de nos habitudes réactives. Nous avons appelé cette sortie "l'espace" et nous avons vu que si nous sommes attentifs, nous pouvons choisir une réponse habile qui nous fera sortir de la roue et nous aidera à changer complètement notre vie.



Cet espace est très important car elle nous donne l'occasion de changer notre vie pour le mieux. C'est l'enseignement du Bouddha sur le *karma*. *Karma* signifie simplement "action". Chaque fois que nous agissons de manière inutile et habituelle, nous nous créons des souffrances futures - c'est ce qu'on appelle le *karma vipaka*.

Ainsi, si nous agissons habituellement de manière mesquine (*karma*), nous aurons tendance à devenir une personne mesquine (*karma-vipaka*) et à en subir les conséquences.

Notre façon habituelle de réagir au monde peut être utile ou non, source de bonheur ou de souffrance. C'est l'ordre naturel des choses. Si nous parvenons à nous défaire de nos habitudes inutiles et à cultiver des habitudes utiles, notre vie commencera à se transformer.

Comment apprendre à créer des habitudes qui favorisent le bonheur et à réduire celles qui induisent la souffrance ?

Il est tout à fait naturel que nous agissions principalement dans (ce que nous pensons être) notre propre intérêt et que nous ignorions souvent la situation dans son ensemble. C'est le résultat de milliers d'années d'évolution, de la nécessité de nous protéger contre le mal (et donc, encore une fois, ce n'est pas notre faute). Au fond, nos valeurs humaines sont plutôt bonnes - elles sont simplement obscurcies par nos propres préoccupations profondément ancrées.

Dans ce cours

Dans l'exercice que nous ferons ensemble cette semaine, vous aurez l'occasion d'explorer cette idée et de voir si elle est vraie. Nos valeurs humaines naturelles sont très saines. D'une certaine manière, nous avons déjà l'intuition des qualités qui conduisent à un plus grand contentement et à moins de conflits avec le monde. Le Bouddha a également reconnu ces qualités et les a distillées dans les Cinq Préceptes. Traditionnellement, ces préceptes sont présentés sous forme négative (“ne pas faire ceci”) et positive (“faire ceci à la place”), comme expliqué ci-dessous.

Ils n'ont rien à voir avec le fait d'être une "bonne" ou une "mauvaise" personne et ne sont absolument pas des "commandements" au sens chrétien du terme. Elles représentent la manière dont un bouddha agirait naturellement - nous ne pourrons donc pas les suivre parfaitement ! Il s'agit simplement d'une manière ambitieuse de vivre notre vie - ce sont des idéaux ou, si vous préférez, des principes d'entraînement. Ils nous aident à agir (*karma*) de manière à produire un bon *karma vipaka*, ou bonheur futur.

Les Cinq Préceptes

Pour la plupart des gens, il est très utile de disposer d'un ensemble de lignes directrices éthiques à suivre. Sans elles, nous avons tendance à nous perdre dans un labyrinthe d'auto-analyse pour savoir si nous faisons le bon ou le mauvais choix. Ils nous aident également à être plus conscients de la manière dont nous agissons, parlons et même pensons.

Ces préceptes bouddhistes ne sont pas des commandements ou des règles d'entraînement ! Lorsque nous nous demandons si notre comportement est éthique ou non éthique (habile ou non habile plutôt que bon ou mauvais), nous devons examiner quelle est notre **intention** sous-jacente à notre acte plutôt que de nous contenter de suivre aveuglément le précepte en question.

Il existe d'autres séries de préceptes dans le bouddhisme, mais ces cinq préceptes sont les plus connus et ils se présentent sous des formes "négatives" et "positives":

1. S'abstenir de nuire aux êtres vivants / Cultiver l'Amour Bienveillant

Ce principe est souvent traduit par "ne pas tuer", mais, plus largement, il s'agit de s'abstenir de nuire aux êtres vivants. En d'autres termes, il s'agit de s'abstenir de toute forme de violence, d'oppression ou de manipulation. La violence n'est pas habile car, d'une manière ou d'une autre, elle est fondée sur la haine. Si nous nous y livrons, l'état mental malhabile de la haine se renforce.

Le bouddhisme étend la Règle d'Or, qui consiste à *faire aux autres ce que vous voudriez qu'ils vous fassent*, au-delà du domaine exclusif des humains. Elle s'étend également à ceux qui n'ont pas encore vu le jour ; elle s'inscrit donc parfaitement dans le cadre de la protection de l'environnement.

Lorsque nous faisons du mal aux autres, nous le faisons car ne nous identifions pas à eux en tant qu'êtres vivants qui nous ressemblent, mais en tant qu'objets, coupés de nous-mêmes.

D'une certaine manière, tous les autres préceptes ne sont que des expressions de ce précepte fondamental de ne pas nuire à autrui. Par exemple, il n'est pas habile de voler, non seulement parce que cela est basé sur un désir égoïste, mais aussi parce que les autres ne veulent pas être séparés de force de leurs biens.

La contrepartie positive de l'abstention de nuire aux autres êtres vivant est la pratique de l'Amour Bienveillant ou metta. Si nous éprouvons véritablement *metta*, nous voudrons naturellement l'exprimer. Si notre élan de bonne volonté est relativement faible, nous pouvons l'encourager en exprimant la bonne volonté et la gentillesse que nous ressentons. Nous devrions utiliser tous les moyens à notre disposition pour que les sentiments de bonne volonté et de gentillesse restent vivants et se développent.

2. S'abstenir de prendre ce qui n'est pas donné / Pratiquer la générosité

Il ne s'agit pas seulement de s'abstenir de voler. Il s'agit de s'abstenir de toute forme d'exploitation qui est l'expression d'un désir égoïste malsain.

La contrepartie positive de ce principe est la générosité (sous forme de biens matériels, d'argent mais également de temps, d'énergie, d'écoute, etc.), dont la pratique peut progressivement modifier notre orientation fondamentalement égocentrique. La véritable générosité est également celle qui n'attend rien en retour.

3. S'abstenir de toute inconduite sexuelle / Cultiver le contentement

De manière plus générale, l'inconduite sexuelle consiste à utiliser le sexe de manière névrotique, ou d'une manière qui nuit à quelqu'un. Dans un état d'excitation sexuelle, nous pouvons avoir tendance à voir la personne que nous désirons comme un objet plutôt que comme un être humain comme nous. Bien que l'instinct sexuel soit très fort, c'est une erreur de lui accorder une importance disproportionnée, de le considérer comme une fin en soi.

D'ailleurs, dans le bouddhisme, le mariage est un contrat purement civil, pas un sacrement.

Ce précepte s'étend également à toutes formes de désirs sensuels névrotiques (nourriture, achats compulsifs, etc.).

La contrepartie positive de l'abstention d'inconduite sexuelle est le calme, la simplicité et le contentement. Dans ce contexte, le contentement n'est pas simplement une acceptation passive du statu quo, mais un état positif d'absence de domination par la pulsion sexuelle (et, par extension, par tout autre forme de désir).

4. S'abstenir de tout discours mensonger / Cultiver l'honnêteté

Pour que la communication ait un sens, elle doit être factuellement vraie. Si nous ne pouvons pas croire à la vérité de ce qui est communiqué, la société s'effondrerait rapidement. Le mensonge est également un acte de violence à l'encontre des personnes que l'on trompe.

Les fausses paroles sont enracinées dans le désir, la haine ou la peur. Si vous mentez, c'est soit parce que vous avez envie de quelque chose, soit parce que vous voulez faire du mal à quelqu'un, soit parce que vous avez peur de dire la vérité.

La contrepartie positive de ce précepte est l'honnêteté ou l'ouverture. Cela peut s'avérer difficile, car nous cherchons intuitivement à nous protéger et à être acceptés par les autres. L'ouverture - admettre nos fautes et nos faiblesses aux autres peut être un défi, mais dans le bouddhisme, elle est considérée comme une chose tout à fait positive et habile.

5. S'abstenir de consommer des substances intoxicantes / Cultiver la Pleine Conscience et l'Attention

L'interprétation de ce précepte ne fait pas l'unanimité. Certains bouddhistes l'interprètent comme exigeant une abstinence stricte. D'autres l'interprètent comme exigeant la modération dans l'usage de l'alcool et d'autres substances qui peuvent entraîner une intoxication en cas d'excès. Chacun est libre de choisir entre les deux. Ce précepte ne s'applique pas seulement à l'alcool et aux drogues, mais à tout type d'intoxication, comme l'excès de télévision, l'utilisation d'Internet ou même la recherché de sensations extrêmes. Certaines substances intoxicantes peuvent non seulement émousser l'esprit, mais aussi créer une dépendance et, par conséquent, encourager les envies.

La contrepartie positive de ce précepte est la Pleine Conscience et l'Attention. La clarté mentale est l'une des qualités les plus appréciées dans le bouddhisme. Ce n'est qu'avec la clarté que nous pouvons pénétrer le brouillard de l'illusion qui est la source de notre souffrance.

La forme positive des cinq préceptes en bref:

1. L'amour bienveillant;
2. La générosité à mains ouvertes;
3. Le calme, la simplicité et le contentement;
4. La communication véridique;
5. La conscience claire et rayonnante.

Exercices pour cette semaine:

1) Pratiquez Metta Bhavana pendant une courte période un jour sur deux et la pleine conscience de la respiration les autres jours.
2) Observez votre comportement dans le monde - est-il conforme aux 5 préceptes ou non ? Est-elle "habile" ou "malhabile" ? Rappelez-vous que les préceptes concernent l'intention et que vous pouvez parfois avoir une intention habile mais un résultat "erroné". Par exemple, vous pouvez essayer de mettre un insecte dehors et l'écraser accidentellement. Vous pouvez vous sentir mal, mais ce n'est pas une violation des préceptes.

La semaine prochaine, nous examinerons ces préceptes plus en détail, puis nous nous pencherons sur les histoires que nous nous racontons à nous-mêmes et sur nos pensées.

NOTES

NOTES

Cinquième semaine : Suis-je ce que je pense ? Comment nos histoires créent de la souffrance

Première partie

(de 19h00 à 19h50 avec une pause de 10 minutes)

La semaine dernière, nous avons appris une nouvelle méditation appelée *Metta Bhavana* - la culture de l'Amour Bienveillant, ou *metta*. Les bouddhistes utilisent souvent le mot "amour" pour traduire *metta*. Il ne s'agit pas d'un amour romantique, mais d'un amour véritablement inconditionnel qui n'attend rien en retour. C'est l'amour pour lui-même et rien d'autre.

Mais, si vous vous souvenez bien, nous avons dit qu'en tant que débutants, il ne s'agit pas de rayonner soudainement des nuages d'amour bienveillant (même si, bien sûr, ce serait formidable !). Au début, il s'agit plutôt de remarquer nos tendances et la façon dont nous avons des opinions et des évaluations particulières sur les gens (y compris sur nous-mêmes).

Ces opinions et ces jugements alimentent également les Vents Mondains du plaisir et de la douleur, de la célébrité et de l'infamie, du gain et de la perte, de la louange et du blâme. Ainsi, en remarquant ces tendances et en essayant d'apprécier la personne que nous évoquons, nous commençons à affaiblir les habitudes profondément ancrées qui nous poussent à juger et à évaluer.

Le Bouddha a beaucoup parlé de la "vanité", qu'il décrit comme le sentiment d'être meilleur que les autres, moins bon que les autres ou égal aux autres. Il affirme qu'aucune de ces trois attitudes n'est souhaitable ou vraie. Chacun est unique et interconnecté et nous devrions nous efforcer de le voir. Mais nous en reparlerons la semaine prochaine.

Dans ce cours

Cette semaine, nous allons à nouveau pratiquer ensemble la Metta Bhavana.

Deuxième partie

(de 20h00 à 21h00)

La semaine dernière, nous avons parlé de notre tendance naturelle à être le centre de l'univers. Ce n'est pas notre faute - c'est le résultat de stratégies de survie primitives et de milliers d'années d'autres conditionnements. Bien entendu, il est très important de veiller à notre santé et à notre bien-être. Mais, bien souvent, en tant qu'êtres humains, nous prenons l'habitude de nous faire passer en premier au détriment des autres. Les Cinq Préceptes que nous avons présentés la semaine dernière peuvent nous aider à voir comment nous pouvons interagir avec le monde de manière plus utile - utile pour nous-mêmes ainsi qu'utile pour les autres.

Pour rappel, les voici à nouveau:

1. *S'abstenir de nuire aux êtres vivants / Cultiver l'amour et la bonté;*
2. *S'abstenir de prendre ce qui n'est pas donné / Cultiver la pratique de la générosité;*
3. *S'abstenir de toute inconduite sexuelle / Cultiver le calme, la simplicité et le contentement;*
4. *S'abstenir de tout discours mensonger / Cultiver la pratique de l'honnêteté;*
5. *S'abstenir de consommer des substances intoxicantes / Cultiver la pratique de la Pleine Conscience et de l'Attention.*

Comme nous l'avons vu la semaine dernière, tous ces préceptes correspondent tout naturellement à nos propres valeurs, mais ils se perdent souvent dans notre quête du "bonheur".

Les préceptes ne sont pas des règles et n'ont rien à voir avec le fait d'être une bonne ou une mauvaise personne. Ils sont un guide, une aspiration, un outil d'entraînement personnel qui nous aide à voir si une action particulière du corps, de la parole ou de l'esprit est *habile* (*kusala)* ou *malhabile* (*akusala*). Il est inévitable de manquer d'habileté, peut-être même assez souvent pour commencer. Cependant, si nous pouvons rester conscients des préceptes et nous engager à les suivre, notre engagement dans le monde deviendra très progressivement de plus en plus habile. Et, de manière tout à fait remarquable, notre monde (et les autres personnes qui y vivent) réagira de plus en plus positivement. Il s'agit là encore du *karma*, c'est-à-dire d'actions ayant des conséquences. Ainsi, si nos actions (*karma*) sont habiles, nous en récolterons inévitablement les fruits (*karma vipaka*) :

- Si nous sommes plus gentils, les autres auront tendance à être gentils (ou au moins méchants) en retour;
- Si nous sommes plus généreux, les autres auront tendance à nous rendre la pareille;
- Si nous sommes sincères dans nos relations, celles-ci deviendront plus fortes;

- Si nous sommes honnêtes, les autres nous feront généralement davantage confiance;
- Si nous sommes attentifs, nous finirons par transformer nos propres tendances malhabiles, par transformer l'envie en tranquillité, la haine en amour et l'inconscience en une vision claire du monde.

Avant de poursuivre, il y a encore une chose à dire sur les préceptes. Nous avons déjà dit qu'il s'agit de lignes directrices plutôt que de commandements ou de règles - et aussi qu'ils concernent l'intention qui les précède. Cela signifie que, dans une certaine mesure, ils ne sont pas tout blanc ou tout noir et qu'ils seront donc subjectifs et influencés par les circonstances individuelles.

Dans ce cours

1. Imaginez que vous ayez commis une erreur et que vous vous sentiez très critique vis-à-vis de vous-même et à son égard. Ou que vous êtes coincé dans un embouteillage et que vous commencez à vous énerver - dans quelle mesure vous faites-vous du mal en agissant de la sorte ?
2. Vous garez votre voiture dans un parking public et un autre conducteur vous offre généreusement un ticket non expiré afin que vous puissiez échapper au paiement. Le ticket indique clairement qu'il n'est pas transférable. Prenez-vous le ticket et, le cas échéant, l'utilisez-vous au lieu de payer ?
3. Votre partenaire souhaite partir en vacances avec son/sa meilleur(e) ami(e). Comment réagissez-vous ? Lui souhaitez-vous de passer de bonnes vacances ou lui en voulez-vous ?
4. Imaginons qu'un ami se cache d'un gang qui lui veut du mal. Vous savez où il se trouve. Lorsque le gang frappe à votre porte, seriez-vous honnête et leur diriez-vous où votre ami se cache ?
5. Vous essayez très fort d'être attentif et de freiner une sorte d'addiction légère, de rester conscient du mal que vous ressentez, mais vous cédez à la tentation. Quelle est votre réaction ?

Les Cinq Préceptes sont radicaux et changent la vie, mais ils sont aussi très exigeants et nous devons être bienveillants envers nous-mêmes lorsque nous les enfreignons. La culpabilité est une émotion inutile parce qu'elle est très négative. Chaque instant de notre vie nous donne l'occasion de repartir à zéro. La culpabilité nous ramène simplement au passé. Cependant, nous devons toujours nous souvenir de nos échecs en matière de comportement éthique et, en tant que bouddhistes, nous le faisons par le biais du remords ou de la honte. Il en existe deux sortes : le mot ***hri*** signifie le remords qui découle de notre propre sens de ce qui est bien ou mal ; le mot ***apatrapya*** est similaire, mais il naît dans notre propre imagination lorsque nous voyons notre action malhabile à travers les yeux d'une personne que nous respectons profondément. Les deux peuvent être très

inconfortables, mais ils sont tous deux fortement liés à notre désir de changer et *sont tous deux considérés comme des états mentaux très positifs*.

La pratique de l'éthique (***sila***) ne consiste donc pas à se forcer. Il ne s'agit pas d'imposer des devoirs et des obligations. Il s'agit plutôt de commencer patiemment là où nous sommes et, grâce à une prise de conscience croissante, de nous entraîner à agir de manière de plus en plus habile.

Dans ce cours

Questions :

- Est-il utile d'avoir un code éthique et, si oui (ou si non), pourquoi ?
- Quels en sont les avantages ?
- Y a-t-il des inconvénients ?

Dans ce cours

Réflexions personnelles: Choisissez un précepte. Si vous l'appliquiez tous les jours, comment cela changerait-il votre vie?

Enfin, il convient de souligner qu'une pratique éthique fondée sur les Cinq Préceptes est inestimable pour nous aider à calmer nos pensées et à créer des états mentaux plus positifs. Par exemple, lorsque nous sommes méchants, détachés, malhonnêtes et obsédés par nous-mêmes, nous nous fermons et nous nous crispons, nous nous coupons du monde. Lorsque nous sommes généreux, gentils, honnêtes et conscients, nous nous sentons bien et nous nous ouvrons. Nous nous connectons alors au monde qui nous entoure. Le premier cas est douloureux, le second très agréable. La pratique de l'éthique (*sila*) nous fait donc nous sentir bien et améliore notre capacité à méditer. Notre méditation nourrit notre pratique éthique et nous créons un cercle vertueux qui nous aide à transformer notre vie.

Mais maintenant, passons à l'examen de notre esprit - et plus particulièrement de nos pensées - car cela nous aide aussi dans notre pratique des Préceptes.

Prapanca ou la prolifération mentale

D’ailleurs, de quoi s’agit-il?

Lorsque nous commençons à méditer, nous remarquons à quel point notre esprit est occupé (et obsessionnel) - cette prolifération mentale est connue sous le nom de ***prapanca***. Il peut être difficile de trouver un coin tranquille et si nous commençons à essayer vraiment fort, cela peut aggraver les choses. Mais nos pensées peuvent créer des états mentaux et nos états mentaux peuvent affecter notre vie ainsi que notre pratique, il est donc important de comprendre ce qu'ils sont et d'où ils viennent.

Parfois, notre esprit nous dit de faire une chose (par exemple, réagir à quelqu'un qui nous critique, dire des mensonges, s'enivrer ou tomber dans un état d'esprit négatif ou dépressif) alors qu'au fond de nous, nous savons qu'il y a une meilleure façon d'agir.

Dans ce cours (Vous pouvez également essayer chez vous).

Observer nos pensées

Devons-nous croire ce que notre esprit nous dit? Devons-nous le laisser nous contrôler ? Sommes-nous nos pensées?

Tentons une expérience ! Asseyez-vous tranquillement pendant quelques minutes et observez simplement la *prapanca* - le bavardage de nos pensées. N'essayez pas de changer quoi que ce soit, restez simplement assis et observez patiemment ce qui se passé en vous. Au bout d'un moment, posez-vous la question suivante :

“Quelle sera ma prochaine pensée ? “

Attendez et voyez ce qui se passe.

Vous remarquerez peut-être qu'il ne se passe rien du tout. Aucune pensée, juste un espace vide. Cela peut sembler un peu étrange. Cette question trouble souvent l'esprit et l'amène à cesser de penser pendant un certain temps. Cet espace vide, c'est la conscience, la pleine conscience ou la clarté. Il est toujours présent, mais il est généralement masqué par l'activité constante de nos pensées.

Essayez maintenant quelque chose d'autre :

Dites à votre esprit d'arrêter de penser!

Nous le faisons probablement tous lorsque nous avons du mal à nous endormir parce que nos pensées s'emballent. Cela fonctionne-t-il? Non, n'est-ce pas? C'est parce que l'ordre d'"arrêter de penser" n'est qu'une pensée de plus à ajouter à la pile des autres pensées.

Si ces pensées, cette *prapanca*, étaient vraiment moi, alors je devrais être capable de les arrêter, n'est-ce pas ? Puisque je ne le peux pas, alors peut-être que mon esprit bavard

n'est pas moi après tout. Et si ce n'est pas moi, alors je peux peut-être adopter un point de vue plus objectif sur les pensées - et cesser de les croire autant!

Remarque importante: nous parlons ici de *prapanca*, le bavardage de l'esprit. Il n'y a rien de mal à avoir des pensées conscientes et dirigées (par exemple, lorsque vous réfléchissez à votre pratique de la méditation ou à la résolution d'un problème ou lorsque vous vous souvenez de remercier quelqu'un). Il s'agit de pensées habiles qui découlent de la conscience et de la pleine conscience et qui sont essentielles.

Mais, pour en revenir à la *prapanca*, il est vraiment important de voir cela pour ce que c'est. Pour commencer, l'esprit bavard et enclin aux habitudes utilise beaucoup d'énergie et le fait de le calmer libère de l'énergie à d'autres fins. Il nous fait souffrir en nous racontant des histoires qui, si nous les croyons, créent de l'insatisfaction, de la colère, de la peur ou tout autre état d'esprit négatif. Notre esprit bavard nous met également dans de beaux draps. Nos pensées déclenchent des émotions difficiles qui conduisent à des actions malhabiles ou inutiles qui nous font souffrir.

Le Bouddha en a reconnu tous les dangers dans l'un de ses premiers enseignements (dans le *Dhammapada*):

Les expériences sont précédées par l'esprit, dirigées par l'esprit et produites par l'esprit.

Si l'on parle ou agit avec un esprit impur** (c'est-à-dire un esprit plein de désir, d'aversion et d'illusion**), la souffrance s'ensuit, tout comme la roue du char suit le sabot du bœuf qui tire la charrette.

Ainsi, nos habitudes inutiles et nos actions malhabiles proviennent de la tendance de notre esprit ordinaire (comme nous l'avons dit au cours de la première semaine) à vouloir et à ne pas vouloir, à éprouver de l'avidité pour et à avoir de l'aversion pour - et à ne pas comprendre qu'il en est ainsi.

Les êtres humains pensent généralement que la voie du bonheur consiste à *obtenir ce que l'on veut et à ne pas obtenir ce que l'on ne veut pas*. Mais, malheureusement, les Vents Mondains continuent de souffler et cette stratégie ne fonctionne pas toujours. Inévitablement, *nous n'obtenons pas* ce que nous voulons et *nous obtenons* ce que nous ne voulons pas!

Cependant, nos esprits ordinaires ne comprennent pas vraiment cela, et nous continuons donc à creuser les ornières de nos habitudes et à nous infliger encore plus de souffrances.

Le Bouddha nous explique comment changer cela (toujours dans le *Dhammapada)* :

> *Les expériences sont précédées par l'esprit, dirigées par l'esprit et produites par l'esprit.*
>
> ***Si l'on parle avec un esprit pur** (c'est-à-dire un esprit calme et satisfait qui n'est pas sujet à l'envie, à l'aversion et à l'illusion), **le bonheur suit comme une ombre qui ne s'éloigne jamais.***

En d'autres termes, si nous pouvons commencer à nous défaire d'habitudes inutiles et d'actions malhabiles, notre esprit deviendra plus calme et notre sens naturel de la conscience, ou pleine conscience, se révélera de plus en plus. Cela signifie que nous verrons les choses plus clairement, avec plus de sagesse, et que nous serons capables de réfléchir et de penser plus efficacement. En fin de compte, nos pensées seront uniquement celles que nous souhaitons penser plutôt que la *prapanca* que nous expérimentons normalement minute après minute.

- Voilà donc l'avantage d'une méditation régulière ;
- C'est l'avantage d'être attentif à “l’espace” ;
- C'est l'avantage de pratiquer l'éthique ;
- C'est l'avantage d'être conscient et attentif tout au long de la journée.

Exercices pour cette semaine:

1. Pratiquez *Metta Bhavana* pendant une courte période un jour sur deux et Anapanasati (la pleine conscience de la respiration) les autres jours.
2. Observez vos pensées et voyez si vous êtes d'accord avec le Bouddha pour dire qu'elles affectent votre état mental, votre façon d'agir dans le monde et même votre façon de voir le monde. Remarquez que la pensée dirigée est différente de *prapanca*.

La semaine prochaine: Comment les choses ne sont pas ce qu'elles semblent être... et pourquoi il est important de le voir.

NOTES

NOTES

Sixième semaine: Comment les choses ne sont pas ce qu'elles semblent être... et pourquoi il est important de le voir !

Première partie

(de 19h00 à 19h50 avec une pause de 10 minutes)

Au cours de cette dernière semaine, nous nous pencherons sur le principal enseignement du Bouddha, qui met en lumière notre vision erronée du monde - une vision qui nous cause inévitablement des ennuis. Mais tout d'abord, nous allons vous présenter une autre pratique de méditation connue sous le nom de "Juste Assis".

Dans ce cours

Méditation "Juste Assis"

Il s'agit d'une méditation qui est souvent ajoutée à la fin de nos deux méditations principales, généralement avec l'instruction de "*laisser tomber tout effort* ".

Cette méditation n'est pas structurée. Tout ce que vous faites (comme son nom l'indique) est de vous asseoir. En fait, vous vous asseyez aussi patiemment que possible, aussi détendu(e) que possible, et vous observez simplement tout ce qui se présente dans votre expérience (que ce soit agréable, désagréable ou neutre) et vous le laissez être. Vous pouvez remarquer des pensées qui vont et viennent, le chant des oiseaux ou la circulation à l'extérieur, un élancement dans un muscle ou une sensation agréable dans votre ventre. Nous nous asseyons avec tout cela, sans le repousser ni s'y laisser prendre. Et, comme dans les autres méditations, lorsque nous sommes distraits, nous finissons par nous rendre compte que nous avons été distraits et nous revenons doucement et patiemment à notre observation.

C'est une très bonne méditation pour cultiver la réceptivité ou l'ouverture. Elle nous aide à nous défaire de nos attentes : nos opinions habituelles sur la façon dont les choses sont, devraient être ou seront - et elle nous aide à être réceptifs à quelque chose de différent.

> Le Juste Assis est une pratique assez difficile pour les nouveaux méditants et nous suggérons donc, pour l'instant, de ne la pratiquer que pendant une courte période à la fin de chacune des méditations structurées (*Anapanasati* et *Metta Bhavana*).

Note sur le plaisir méditatif et les autres réactions possibles durant la méditation

Lorsque vous méditez régulièrement, il se peut que votre esprit s'apaise et que votre corps se détende comme jamais auparavant. Lorsque cela se produit, vous pouvez constater que des sensations très agréables se manifestent dans votre corps. C'est un bon signe. Ces sensations sont appelées *dhyanas* et il en existe plusieurs niveaux. Quelle que soit la méditation que vous pratiquez, vous pouvez simplement la poursuivre, en laissant les sensations agréables constituer une sorte de toile de fond. Ou bien, vous pouvez simplement "être avec" la sensation agréable elle-même et voir ce qui se passe. Mais un mot d'avertissement : les *états dhyaniques* sont très délicats au départ et si vous les poursuivez, les retenez ou essayez de les faire se produire, ils seront effrayés ! Si vous souhaitez qu'ils perdurent, tout ce que vous pouvez faire est de les laisser venir quand ils le souhaitent et de les laisser être quand ils sont là !

Une autre chose qui peut se produire pendant la méditation est l'apparition de lumière blanche ou colorée et parfois de visages ou de figures. Il n'y a pas lieu de s'inquiéter, c'est simplement que vous libérez des parties de votre esprit qui ne vous sont pas familières. Parfois, la peur, l'aversion ou des souvenirs difficiles peuvent surgir. Si cela se produit, il est préférable de se mettre au diapason des sensations corporelles (*vedana*) et d'être simplement avec l'inconfort, la peur, etc. En procédant ainsi, les sentiments peuvent devenir gérables, voire disparaître. S'ils deviennent trop inconfortables, vous devrez peut-être passer à une méditation différente (la première étape de *Metta Bhavana*), ou simplement vous arrêter pour la journée.

N'hésitez pas à en parler à l'un des membres de l'équipe Triratna. Ils seront ravis de vous conseiller ou de vous indiquer quelqu'un qui pourra le faire.

Deuxième partie

(de 20h00 à 21h00)

Au cours des six dernières semaines, nous avons appris à connaître les Vents Mondains et la façon dont ils nous font passer du plaisir à la douleur, de la célébrité à l'infamie, du gain à la perte, de la louange au blâme et vice-versa. Nous avons appris comment, pour être heureux, nous essayons d'encourager ceux que nous aimons et d'éviter ceux que nous n'aimons pas, et nous avons exploré les raisons pour lesquelles cette stratégie ne fonctionne pas vraiment.

Nous nous sommes ensuite penchés sur nos habitudes néfastes et sur la manière dont elles créent non seulement de la souffrance, mais renforcent également leur emprise sur nos vies faisant tourner la roue de nos réponses habituelles. Nous avons constaté qu'il y avait un “espace”. Si nous pouvions remarquer les sensations (*vedana*) dans notre corps, nous pourrions choisir de ne pas courir après les choses agréables et de ne pas essayer d'éviter les choses désagréables. Nous avons plutôt vu que nous pouvions reconnaître les sentiments (agréables ou désagréables) et, plutôt que d'y réagir, nous pouvions y répondre - et faire quelque chose de différent à la place.

Nous nous sommes ensuite penchés sur l'éthique (*sila*) et sur les Cinq Préceptes du Bouddha, qui sont des guides de formation plutôt que des règles. Nous avons vu que le respect de ces préceptes encouragerait des actions utiles qui réduisent notre souffrance et celle des autres et nous aident à cultiver des habitudes utiles. Enfin, nous avons vu que notre esprit et nos pensées créent notre monde, de sorte que si nous parvenons à transformer nos pensées malhabiles en pensées habiles et conscientes, notre vie s'en trouvera transformée.

Pour cette dernière semaine, nous nous penchons sur la Vie elle-même.

Comment les choses ne sont pas ce qu'elles semblent être

En tant qu'êtres humains, nous savons que les choses changent constamment; c'est après tout le contexte de notre vie. Les objets s'usent, la nourriture disparaît, le jour se transforme en nuit et la nuit en jour, les saisons passent, etc. Tout cela nous est familier et nous l'acceptons.

Mais, dans un autre sens, nous n'acceptons pas du tout le changement. C'est presque comme si nous essayions de ne pas le voir. Même lorsque nous connaissons les Vents Mondains, nous essayons toujours d'éviter ceux qui nous mettent mal à l'aise au profit de ceux que nous aimons - même si nous savons au fond de nous que cette stratégie ne fonctionne pas très bien. Nous nous retrouvons donc avec *dukkha* - la souffrance - parce que nous sommes continuellement contrariés dans notre désir d'être heureux:

- Nous essayons de nous accrocher à des états agréables et d'éviter ou de nous débarrasser d'états désagréables (Plaisir & Douleur) ;
- Nous courons après la popularité et essayons d'éviter de ne pas être aimés (Gloire & Infamie) ;
- Nous recherchons des choses agréables (objets, relations, expériences) parce qu'elles nous rendent heureux et nous essayons d'éviter de perdre les choses que nous aimons (Gain et Perte) ;
- Nous recherchons l'approbation et essayons d'éviter les critiques (Louange et Blâme).

Nous avons dit au début de ce cours que nous agissons ainsi parce que nous pensons que le bonheur réside dans le fait d'obtenir ce que nous voulons et d'éviter ce que nous ne voulons pas. Le Bouddha a appelé ces deux tendances habituelles l'Avidité et l'Aversion. Il en a ajouté une troisième: l'Ignorance (dans le sens d'incompréhension). Comme nous l'avons dit dans la deuxième semaine, il s'agit des **Trois Poisons**. Et ce sont des poisons parce qu'ils empoisonnent constamment nos vies et que nous ne les voyons pas!

Le Bouddha a dit que pour vraiment s'attaquer à l'Avidité et à l'Aversion, il faut voir à travers l'Ignorance.

Qu'est-ce que l'illusion ou l'ignorance ?

Le Bouddha a dit que tout change tout le temps. Comme nous l'avons dit plus haut, cela nous paraît évident d'une certaine manière, mais nous restons le plus souvent dans le déni. Au fond de nous, nous savons peut-être que c'est vrai mais, en réalité, nous voulons simplement tourner le dos à cette vérité.

L'exemple le plus évident est celui de notre propre mortalité. Nous « savons » que la mort est inévitable, mais en réalité, ce n'est pas le cas ! D'autres personnes meurent, ou si je dois mourir, ce ne sera pas avant très, très longtemps et on peut l'ignorer. Pourtant, la mort peut survenir à tout moment. Il en va de même pour le vieillissement. Nous n'aimons pas cette idée et essayons d'éviter la vérité. Nous le faisons pour à peu près tout - nos maisons, nos relations, nos biens. Nous l'avons fait avec le climat et regardez où cela nous a menés !

Ce n'est pas de notre faute. Nous agissons ainsi à cause de notre conditionnement en tant qu'êtres humains. Nous ne nous en rendons tout simplement pas compte. Le Bouddha dit que nous sommes comme des ivrognes, qui trébuchent sans se rendre compte de ce qu'ils font. Nous sommes câblés pour voir les choses comme permanentes et substantielles. Notre évolution à partir d'êtres humains primitifs a développé en nous un sens du soi et un besoin de protéger ce soi de la douleur, des blessures ou du danger. Nous avons donc l'habitude de nous considérer et de considérer le monde comme durable d'une certaine manière, mais nous agissons dans l'illusion parce que *ce n'est tout simplement pas vrai*.

Cependant, si nous pouvons vraiment voir la vérité sur la vie, nous pouvons agir différemment.

Les Trois Marques de l'Existence Conditionnée

- Le Bouddha dit que la vie est pleine d'**insatisfaction ou de souffrance** (*dukkha*).

La raison en est que nous nous attendons à ce que les choses durent, alors qu'en réalité elles sont:

- **Impermanentes** (*anicca*) et
- **Insubstantielles** (*anatman*)

Ce sont **les trois marques de l'existence conditionnée** ou **les trois *Lakshanas*** et elles s'appliquent à tout ce qui existe dans l'univers, y compris à nous-mêmes.

Nous sommes donc nous aussi impermanents - nous changeons à chaque instant. Vous n'êtes pas la même personne aujourd'hui qu'il y a dix minutes. Tout a changé en vous: votre corps, votre état mental, votre sentiment d'identité, votre vision du monde, etc. De plus, vous êtes également insubstantiel. C'est-à-dire qu'il n'y a aucune partie de vous qui ne soit pas soumise à un changement constant, de sorte que la vision solide et fixe de nous-mêmes n'est tout simplement pas vraie.

Nous sommes un être différent à chaque nanoseconde, conditionné par le monde qui nous entoure, et cette même règle s'applique à tout ce qui existe dans l'univers. Certaines choses sont évidentes, comme les fleurs coupées qui meurent, et d'autres ne le sont pas, comme les bâtiments et les forêts... et nous-mêmes.

Le problème, c'est que lorsque nous nous considérons comme permanents, nous nous considérons également comme séparés de tout le reste. Le problème, c'est que lorsque nous nous considérons comme permanents, nous nous considérons également comme séparés de tout le reste: il y a moi ici et le monde là-bas. Or, ce n'est tout simplement pas vrai.

La vérité, c'est que tout dans l'univers est interconnecté et que tout dans l'univers affecte tout le reste d'une manière que l'esprit ne peut tout simplement pas saisir.

Sangharakshita dit:

> *« Le fait qu'aucun phénomène ne survienne sans cause et que les choses n'existent pas isolément mais en relation avec toutes les autres choses de l'univers, de sorte que chacune influence et agit sur toutes, et que toutes influencent et agissent sur chacune, est... le principe cardinal du bouddhisme ».*
>
> *Sangharakshita - The Survey of Buddhism*

Ainsi, tout, y compris nous-mêmes, est impermanent, insubstantiel et non séparé. Chacun d'entre nous fait partie du tout, chacun d'entre nous affecte le tout et le tout affecte chacun d'entre nous. En réalité, il n'y a pas de « moi ici » et de « monde là-bas ».

Ainsi, tout dans l'univers est lié à tout le reste et le conditionne, y compris nous-mêmes. Pour faciliter la compréhension, nous pourrions comparer la vie à une rivière. En appelant cette rivière l'Ouse ou la Foss, on lui donne l'impression d'être réelle et en quelque sorte fixe. Mais nous savons qu'elle coule en permanence dans un processus de changement sans fin (et indéfinissable). Le Grec Héraclite a fait remarquer qu'« on ne peut pas marcher deux fois dans la même rivière » et, quand on y pense, c'est vrai, n'est-ce pas?

De même, une rivière n'a pas de cause unique. Elle est composée de millions de gouttes d'eau qui se rejoignent, tourbillonnent et se transforment au fur et à mesure qu'elle s'écoule. De même, notre état d'esprit et les conditions de notre vie s'écoulent constamment de la même manière, façonnés par d'innombrables expériences, la culture, les habitudes, les tendances - et les actions des autres.

Et ce qui existe aujourd'hui affectera - ou conditionnera - ce qui se passera à l'avenir pour la rivière. Ainsi, s'il pleut beaucoup, la rivière montera. En cas de sécheresse, elle baissera et si quelqu'un la pollue, cela changera toute la nature de la rivière.

Il en va de même pour nous et pour tout ce qui existe dans l'univers. Nos conditions passées créent nos conditions actuelles et celles-ci créent nos conditions futures. Le Bouddha a appelé cela ***pratitya-samutpada***, ou **la coproduction conditionnée**, souvent appelée **conditionnalité**.

Il s'agit d'une vision radicale de la vie. **Cela ne signifie pas que nous n'existons pas** ou que le monde n'existe pas, mais simplement que ni l'un ni l'autre n'existe de la manière dont nous le pensons habituellement, et que rien dans l'univers n'existe isolément de quoi que ce soit d'autre.

C'est une vérité difficile à assimiler, mais nous pouvons facilement en voir la réalité dans notre propre vie. En tant qu'adultes, nous sommes encore conditionnés par ce qui s'est passé dans notre enfance et, à mesure que nous avançons dans la vie, le monde qui nous entoure continue à nous imposer davantage de conditionnements. Et, bien sûr, nous avons nous aussi un effet sur le monde et sur les autres êtres qui le composent.

C'est simple en théorie, mais difficile à comprendre en profondeur. Nous pourrions être capables de l'apprécier intellectuellement, mais le Bouddha a dit que si nous pensons l'avoir *vraiment* compris, c'est que nous ne l'avons certainement pas compris ! Et, bien sûr, nous ne le comprendrons jamais jusqu'à ce que nous nous rapprochions de notre propre illumination. Néanmoins, le principe, même s'il n'est pas entièrement compris, est très libérateur. Le changement est inévitable, mais avec la sagesse et les avantages de notre pratique, nous pouvons influencer ce changement. Et nous pouvons changer.

Voici donc le choix qui s'offre à nous: soit nous restons en conflit avec le monde, en essayant de contrôler les événements et les déceptions qui s'ensuivent, en continuant à subir les vents du monde OU nous pouvons utiliser cette loi naturelle de l'univers et faire évoluer notre relation avec le monde vers un plus grand état de congruence en choisissant notre façon d'agir.

Et plus nous améliorons notre vie, plus nous influençons les autres et le monde entier. Plus nous transformons notre conscience, plus nous changeons la conscience des autres. La découverte du Bouddha était radicale et révolutionnaire il y a 2 500 ans et elle l'est encore aujourd'hui. Le Bouddha nous a donné l'occasion de transformer complètement notre vie - l'occasion de vivre dans le contentement alors que les vents du monde soufflent autour de nous - l'occasion même de changer le monde.

En ces temps agités, c'est une note très rassurante sur laquelle il convient de terminer.

NOTES

NOTES

Ce que vous pouvez faire ensuite...

Nous espérons que vous avez trouvé ce cours stimulant. En vérité, nous n'avons fait qu'effleurer la surface de la pratique bouddhiste au cours de ces six semaines et il y a beaucoup plus - tout cela est conçu pour nous aider dans notre quête de paix et de satisfaction dans le monde.

Il est donc très utile de se joindre à un groupe d'individus engagés et partageant les mêmes idées, qui s'offrent mutuellement amitié et soutien.

Soirée Sangha

Venez assister à notre soirée sangha (communauté) hebdomadaire. Elle se tient dans à l'Espace Shambala (35, rue Capouillet à Saint Gilles) tous les jeudis soirs de 19h00 à 21h00. Nous renons tout d'abord le thé ensemble avant de méditer ensemble pendant la première partie de la soirée. Pour la seconde partie, soit nous faisons une seconde méditation soit nous discutons d'un aspect du bouddhisme.

La participation est gratuite. Les intervenants sont tous des bénévoles qui donnent de leur temps et de leur énergie pour animer les soirées. Néanmoins, nous avons des frais à couvrir, notamment la location de la sale. Un petit dana (don libre) est le bienvenu. Vous pouvez y assister à l'une de nos soirées quand cela vous convient.

Rester en contact

e-Newsletter

Nous publions occasionnellement une lettre d'information électronique pour vous tenir au courant des événements à venir : cours, retraites, sorties de la sangha, etc.

Vous pouvez vous y inscrire sur notre site web: www.triratna-brussels.be ou en nous envoyant un mail à triratna.bruxelles@gmail.com

Vous avez des questions?

Vous avez besoin de parler à quelqu'un de votre pratique ?

Envoyez-nous un email ou appelez Amoghapala au 0496 280 190. Un temps réservé à la discussion autours d'un thé est toujours prévu en début de nos soirées (de 19h à 19h20). C'est une occasion de poser toutes vos questions.

Liste de Ressources

Vous trouverez ci-dessous quelques sites web qui pourraient vous être utiles :

FR - NL

www.triratna-brussels.be – Notre site internet reprenant quelques informations concernant le bouddhisme et la Communauté Bouddhiste du Triratna.

FR

www.centrebouddhisteparis.org – Le site d'étude du centre Triratna de Paris contenant une mine d'information concernant le bouddhisme et la Communauté Bouddhiste du Triratna.

www.fr.wildmind.org – Un site sur la méditation créé par Bodhipksha, membre de l'Ordre de la Communauté Bouddhiste du Triratna

www.paris.triratna.fr – Le site du centre Triratna de Paris contenant toutes les informations relatives à leurs activités.

www.facebook.com/profile.php?id=100064372554397# – La page Facebook du centre Triratna d'Auvergne contenant toutes les informations relatives à leurs activités.

NL

www.triratna.be – Le site du centre Triratna de Gand contenant une mine d'information concernant le bouddhisme et la Communauté Bouddhiste du Triratna ainsi que sur les activités du centre

EN

www.thebuddhistcentre.com – Site web du mouvement Triratna dans son ensemble. Il contient une foule de nouvelles et d'informations sur la pratique et les activités de Triratna, notre histoire, etc.

www.wildmind.org – Site web sur la méditation Triratna regorgeant de conseils et d'informations sur la pratique, ainsi que d'articles et de commentaires.

www.freebuddhistaudio.com – L'endroit où trouver des centaines de conférences et du matériel d'étude sur tous les aspects de la pratique du Dharma. Gratuit. Comprend de nombreuses conférences de notre fondateur, Sangharakshita.

www.videosangha.net – Photos et vidéos sur le mouvement Triratna et notre pratique, ainsi que des conférences vidéos. La consultation est gratuite. Si vous souhaitez obtenir

des réponses à des questions spécifiques sur le bouddhisme, cliquez sur l'onglet « Questions ».

www.clear-vision.org – Site des archives vidéos et images du Triratna. Cette organisation travaille également avec les écoles. La section « Ask a Buddhist » (Demandez à un bouddhiste) contient des vidéos utiles.

www.windhorsepublications.com – La maison d'édition de la communauté Triratna - des livres pour les débutants et les praticiens expérimentés

www.sangharakshita.org – Le site personnel de notre fondateur avec des informations sur lui et de nombreux livres à télécharger gratuitement.

www.accesstoinsight.org – Ce site ne fait pas partie de notre mouvement, mais il est excellent si vous voulez explorer les enseignements historiques du Bouddha tels qu'ils ont été transmis dans le canon pali (en anglais !).

Lectures suggérées

EN

The Buddhist Way - a Brief introduction to Buddhism écrit par **Nagapriya** - Un guide complet de la pratique bouddhiste Triratna.

Wildmind: a step-by-step guide to meditation écrit par Bodhipaksha – Un guide clair et complet de toutes nos principales pratiques de méditation.

Life with Full Attention: a Practical Course in Mindfulness écrit par **Maitreyabandhu** – Un cours de huit semaines sur la pleine conscience avec des exercices.

Introducing Buddhism écrit par **Chris Pauling** – Un guide vivant et engagé pour les Occidentaux qui souhaitent en savoir plus sur le bouddhisme en tant que voie de développement spirituel.

Buddhism: Tools for Living Your Life écrit par **Vajragupta** – le guide du Dharma parfait pour ceux qui recherchent un chemin spirituel significatif tout en menant une vie moderne et active. Très complet et accessible.

Sailing the Worldly Winds – ***a Buddhist Way Through the Ups and Downs of Life*** écrit par **Vajragupta** – Un livre très lisible qui traite de nos petites (et grandes) envies et aversions dans la vie. Toutes ces choses qui, en fin de compte, nous rendent malheureux.

Maintenir le groupe bouddhiste Triratna... par votre générosité!

Nous fonctionnons selon le principe « prenez ce dont vous avez besoin, donnez ce que vous pouvez », c'est-à-dire qu'en dehors des frais d'inscription initiaux, nous n'avons pas de frais fixes pour les cours.

Nous n'avons pas de revenus externes - nous existons uniquement grâce à la générosité des personnes qui assistent aux cours et aux événements.

Cela nous permet d'acheter du matériel, du thé et du café, et de payer la location de la salle et de la cuisine chaque semaine.

Nous vous demandons donc de soutenir notre travail en faisant un don aussi généreux que possible, chaque fois que vous assistez à nos cours.

Glossaire

Voici quelques termes que nous avons utilisés dans ce livre ou qui sont d'usage courant dans nos cours réguliers. Nous vous proposons cette liste à titre de référence pratique. Tous les mots sont en *pali* (p) ou en *sanskrit* (s) - les deux langues indiennes anciennes proches de l'époque du Bouddha. Nous utilisons parfois ces mots plutôt qu'une traduction, car ils véhiculent ainsi beaucoup plus de sens.

anatta - insubstantialité.

anicca - impermanence.

apatrapya - le remords qui survient lorsque nous voyons une action malhabile à travers les yeux d'une personne que nous respectons profondément.

arahant - un être pleinement éveillé.

bhikkhu *(homme)* **bhikkuni** *(femme)* - un mendiant religieux, l'un des disciples du Bouddha, un « moine » ou une « nonne », mais pas au sens moderne du terme.

Bodhi - L'éveil ou l'Illumination.

Bodhisattva - littéralement “être éveillé” - une personne ou un personnage mythique qui pratique pour le bénéfice de tous les êtres et fait le vœu de rester non éclairé jusqu'à ce qu'il puisse emmener tous les êtres avec lui dans l'Éveil. Il symbolise la compassion et la sagesse combinées.

Bodhicitta - la “volonté d'illumination” - une sorte de force supra-personnelle inspirant un pratiquant bouddhiste à pratiquer pour le bénéfice de tous les êtres (ce qui les inclut également).

Buddha - “Éveillé” : quelqu'un qui a atteint l'illumination complète. Dans ce cours, il s'agit du Bouddha historique, mais il existe d'autres Bouddhas, en particulier dans la tradition plus tardive, qui sont principalement mythiques ou archétypaux.

citta - esprit-cœur, conscience.

dana - générosité.

Dharma (s) **Dhamma** (p) - Ce terme a de nombreuses significations, mais dans le contexte de ce cours, il désigne l'enseignement du Bouddha.

dhyana - un stade d'absorption dans la méditation.

dukkha - la souffrance, la condition humaine.

Gautama, Siddhartha - Le nom du futur Bouddha.

Aller en Refuge - Les bouddhistes prennent refuge auprès du Bouddha, du Dharma et de la Sangha (c'est-à-dire qu'ils placent leur foi en eux) parce que ce sont les seules choses qui ne les décevront pas.

hri - le remords lié à l'idée que l'on se fait de ce qui est bien ou mal.

karma - une action du corps, de la parole ou de l'esprit.

karma vipaka - les fruits du karma.

karuna - la compassion.

kleshas - les trois poisons que sont l'avidité, l'aversion et l'illusion.

mantra - un mot ou une phrase que l'on chante pour évoquer une qualité particulière ou un sentiment de dévotion à l'égard d'un Bouddha ou d'un Bodhisattva particulier.

metta - l'amour bienveillant, l'amitié, l'amour inconditionnel.

mudita – la joie empathique (pour le bonheur des autres).

mudra - un geste rituel de la main qui traduit une qualité ou un objectif particulier.

nirvana (s) **nibbana** (p) - l'état d'éveil, littéralement « extinction » (de la flamme du désir et du conditionnement égoïste).

puja - rituel de dévotion pratiqué par les bouddhistes.

prapanca - la prolifération mentale (bavarde mental).

pratitya-samutpada - la coproduction conditionnée / la conditionnalité.

samadhi - la concentration, le rassemblement, l'intégration.

samatha - le calme de l'esprit - La pleine conscience de la respiration est une pratique qui cultive samatha.

samsara - Le cycle de la naissance, de la souffrance et de la mort. Notre monde mental de souffrance.

Sangha - avec un "S" majuscule – les disciples du Bouddha qui ont goûté à un certain degré d'éveil.

sangha - avec un “s” minuscule: la communauté spirituelle bouddhiste.

sati - pleine conscience

sila - la moralité, les actions du corps, de la parole et de l'esprit qui sont en accord avec le Dharma.

shraddha (s) **shadda** (p) - la foi ou la confiance - il ne s'agit pas d'une croyance aveugle, mais d'une volonté d'accepter en toute confiance certaines propositions que nous ne pouvons pas, à notre stade actuel de développement, vérifier personnellement par nous-mêmes.

shunya - vide d'essence de soi.

shunyata - le vide, c'est-à-dire que toutes les choses, sans exception, sont vides de toute essence propre (c'est-à-dire qu'elles sont impermanentes et insubstantielles).

stupa - monument architectural qui symbolise le Bouddha et l'éveil. Il peut contenir des restes du Bouddha ou d'autres maîtres très respectés.

sutra (p) **sutta** (s) - littéralement « fil », un discours du Bouddha.

Triratna Buddhist Order - une école bouddhiste contemporaine et œcuménique (nous !) qui met l'accent sur l'unité du bouddhisme.

triratna - Les Trois Joyaux (*tri* = 3 ; *ratna* = joyau), c'est-à-dire le Bouddha, le Dharma et la Sangha.

trishna - la soif ou l'envie de plaisir des sens.

upekkha (p) or **upekksha** (s) – l'équanimité.

vajra - une foudre adamantine (faite de diamant), symbole de la Réalité ou *shunyata*.

vedana - La tonalité des sentiments - l'étiquetage mental des sensations nues comme étant agréables, désagréables ou neutres.

vipassana - Introspection - Approche de la méditation visant à percevoir la véritable nature de la réalité.