

Jésus, Bouddha et moi : l'être humain face à son désir
(notes)

Bibliographie :

- Walpola Rahula « *L'enseignement du Bouddha, d'après les textes les plus anciens* », Seuil, 1961.
- John B. Cobb « *Bouddhisme, Christianisme, au-delà du dialogue* », Labor et Fides, 1988.
- Document « *Se comprendre : Bouddhisme et protestantisme en dialogue* », Fédération protestante/Union Bouddhiste de France.

Slide 1 : Jésus Bouddha et moi

Chers amis,

Merci de votre invitation à participer à ces méditations hebdomadaires de carême.

L'Évangile de ce dimanche (Jean 4) nous conduit à **puiser à la source**, à la source d'eau vive qui étanche notre soif.

Mais où la trouver, cette source d'eau vive qui étanche la faim et la soif fondamentales de notre existence ?

Car là est bien la question : nous avons une faim et une soif, **un désir profond qui semble ne jamais être assouvi**.

Ce manque fondateur nous fait vivre, nous tire en avant, nous rend curieux, nous pousse à mordre dans la vie... mais se transforme parfois, au gré de la vie, en un terrible sentiment d'incomplétude, en angoisse, en souffrance, en dépendance, en errance...

C'est la magnifique histoire de la rencontre de la Samaritaine avec Jésus.

Slide 2 : mosaïque portraits Jésus et la samaritaine

Jésus qui franchit les frontières tabou et qui passe par la Samarie interdite à tout bon juif.

Jésus qui exprime lui-même sa soif devant une femme qui cumule le double handicap d'être samaritaine (étrangère en quelque sorte - d'une religion pour le moins impure aux yeux d'un juif de l'époque) et d'être non fréquentable par sa vie, disons : peu conforme à la morale ambiante.

Vous le savez, partant de son propre besoin d'étancher sa soif, Jésus l'aidera à creuser en elle-même, dans son existence, jusqu'à découvrir sa véritable soif et trouver la source rafraîchissante de la vie.

Elle qui courait d'homme en homme sans jamais assouvir son désir.

Elle trouve en Jésus (l'époux par excellence : elle avait eu 5 maris, elle en avait un 6^{ème} et Jésus arrive en 7^{ème} en quelque sorte !) la source d'eau vive qui étanche sa soif inassouvie d'existence... d'une eau vive, qui donc se renouvelle sans cesse, à l'image de la Renaissance, et non d'une eau stagnante plus ou moins amère.

La source vive, c'est Jésus nommé Christ/Messie (celui qu'on attend et qui répond à nos attentes !) et **Sauveur** (celui qui secourt, qui guérit, qui libère, et ouvre d'autres possibles).

C'est la rencontre d'un homme qui se présente avec sa faiblesse, dont elle se dit qu'il est prophète, puis finalement Christ et Sauveur, et qui réoriente sa vie, **transfigure son désir sans l'éteindre**, et **la réintègre, joyeusement, dans la communauté des humains**, elle qui en était exclue (ou s'en excluait), obligée qu'elle était de venir au puits à l'heure la plus chaude, lorsqu'il n'y avait personne.

Comme si son identité profonde, son « moi » profond, avait été changé, transfiguré, déplacé par cette rencontre.

La question générique de toute cette série de méditations de carême est « *quel est cet homme que je suis ?* ».

Slide 3 : gravure Jésus et la samaritaine

Justement, dans notre évangile, cette femme ne sait plus qui elle est, jusqu'à ce qu'elle ait trouvé la source d'eau vive, Jésus, Christ et Sauveur, et qu'elle **se trouve alors elle-même, vraiment, non pas comme en-soi auto-suffisant**, mais au contraire comme pouvant être enfin elle-même au-milieu des humains, en lien avec eux, une source pour les autres.

Elle a eu besoin, un temps sur sa route, de cet « Autre », si radicalement autre et en même temps si proche que rien de sa vie ne lui échappe, elle a eu besoin de cet « Autre », tout-autre et tout-proche, pour **découvrir le désir profond de son être**, recouvert de tant de besoins, sexuels et autres, qui l'avait enfoui et la rendait malheureuse.

Il a fallu cet Autre, tout-autre et tout-proche, divin et humain, aimant mais non étouffant, pour qu'elle se sente libre, libre de son passé, libre de toutes les identités qu'on lui avait collées ou qu'elle s'était construite, libre de l'histoire de son peuple, libre de tout attachement et donc libre et heureuse, d'un bonheur paisible, joyeux et contagieux.

Slide 4 : demi visage du Bouddha

En parallèle et en dialogue avec cette histoire, **une autre histoire, celle du Bouddha**.

Jusqu'ici, les samedis précédents, nous avons rencontré des personnages de la mythologie grecque antique (Pandore, Ulysse...).

Ici, nous parlons de Bouddha, qui est à l'origine de la recherche spirituelle et de la religion de plusieurs centaines de millions de personnes dans notre monde (Wikipédia : entre 350 millions et 1,7 milliard).

Nous parlons donc de l'expérience mystique, existentielle, de millions de personnes.

Et le Bouddhisme a lui-même sa diversité, ses différentes écoles et interprétations.

Slide 5 : rencontre chrétiens/bouddhistes

Alors, je me pose la question : **comment parler de l'expérience de l'autre sans avoir vécu cette expérience ?**

Comment la comprendre de l'extérieur sans la trahir, et la comparer à ce que nous, chrétiens, pouvons vivre comme expérience spirituelle à la suite du Christ, à l'intérieur de notre propre religion ?

Comment, de plus, **se laisser questionner par un mode de penser et de croire si différent du nôtre** dans ses fondements philosophiques, ses catégories mentales, sa culture, son histoire, et faire le pari, nous aussi, comme nos pères dans la foi (Justin, Clément d'Alexandrie, Irénée, Augustin et d'autres), que le *Logos* n'est pas sans influence sur la découverte des autres religions et des autres pensées, et qu'on y trouve de quoi « *maintenir l'âme en vie* » (Basile de Césarée- IV^e) ?

Comment **franchir la frontière**, voire se laisser déplacer à la manière de Jésus (Cf Jésus et la femme cananéenne mais aussi, d'une certaine manière Jésus et la femme Samaritaine) ?

Voilà une question délicate. Est-ce faisable sans véritable **rencontre** où l'on est « *toujours prêts à annoncer et toujours prêts à recevoir* » comme le disait le Cardinal Rossano, premier président du Secrétariat pour les religions non-chrétiennes fondé au moment de Vatican II ? (Cité par Cobb p. 50)

Pour avoir participé à quelques dialogues officiels entre religions, je mesure la difficulté et la délicatesse que cela exige, et combien il faut de **temps long (et persévérant) dans la rencontre** avant d'entrer dans une juste compréhension (si c'est possible !) de l'expérience religieuse de l'autre, bouddhiste en particulier.

Slide 6 : jeune Siddharta doré

Mais justement, **n'est-ce pas une expérience de rencontre qui est à l'origine du Bouddhisme ?**

On avait protégé le jeune prince Siddharta Gautama dans son luxueux palais quelque part dans l'Inde du Nord au VI^e siècle av. J.C..

Il ignorait tout de cette partie du monde réel que sont la souffrance, la laideur et la mort.

Il avait tout pour satisfaire ses désirs et pourtant : un jour, à l'âge de 29 ans, il choisit de s'échapper du palais.

Quel était donc ce désir plus grand, plus profond encore, qui le poussait à franchir les limites du bonheur paradisiaque dans lequel il vivait, comblé, pour rencontrer le monde réel ? A l'image de la Samaritaine qui aurait dû fuir en voyant un homme (un juif de surcroît !) au bord du puits, mais qui, poussée par on ne sait quel appel inconscient, s'approche malgré tout.

Slide 7 : Visages souffrants

Hors du palais, Siddharta fit **4 rencontres déterminantes : avec la maladie, avec la vieillesse, avec la mort et enfin avec un sage en méditation.**

Quatre rencontres qui vont bouleverser sa vie et enclencher une longue quête auprès des maîtres spirituels d'abord, par une ascèse extrême notamment, puis par ses propres méthodes expérimentales.

Jusqu'à ce que, à 35 ans, **l'illumination, l'éveil, fasse de lui le Bouddha, l'Eveillé...** et de là un enseignant extraordinaire cherchant à *donner à chacun, en fonction de sa mentalité et de ses tendances, les moyens de se délivrer par lui-même de toute souffrance* (doc de dialogue FPF/UBF).

Laissons-nous interpeler par **le premier sermon du Bouddha.**

Il propose un chemin à partir de son expérience.

Il traite de ce qu'il appelle les **Quatre Nobles Vérités.**

Slide 8 : 4 Nobles vérités

La première Noble Vérité est le constat que **toute existence conditionnée est « *dukkha* »**, un mot signifiant à la fois **souffrance, insatisfaction, incomplétude** car aucun objet désiré ne peut satisfaire totalement et définitivement.

Slide 9 : Adam et Eve chassés du jardin

N'est-ce pas l'expérience de la Samaritaine qui dévoile son insatisfaction et sa souffrance à Jésus ? N'est-ce pas notre expérience d'humains tout simplement, que résume la Genèse : nous désirons être comme des dieux, pleins, pleins de nous-mêmes, pleins de connaissance, pleins de

satisfactions... et cela s'avère impossible, provoque souffrance, insatisfaction mortifère (voilà pour le côté négatif) même si par ailleurs, ce désir nous fait avancer, souvent à tâtons mais toujours chercher, lorsque le désir premier est aspiré par une promesse, un but pressenti, celui d'une liberté possible face aux souffrances et aux dépendances dont notre vie est esclave.

Slide 10 : les 4 Nobles vérités

La seconde Noble Vérité enseignée par le Bouddha cherche **ce qui est à l'origine de cette inquiétude-souffrance-insatisfaction « *dukkah* »** : cette « **soif** », cet **ardent désir** (Tanhā), cette **avidité passionnée**, cette **volonté d'exister** qui appelle à trouver sans cesse une nouvelle jouissance et donne naissance à toutes les formes de souffrances et à la continuité des êtres (on lui donne aussi le nom de **Karma**, qui peut être bon ou mauvais et produit de bons ou de mauvais effets, selon W. Rahula p.54).

Et le Bouddha de dénoncer cette idée qui consiste à croire que **tout individu aurait un « moi », un « être » permanent et stable** qui le pousserait à ré-exister, à re-devenir sans cesse (le désir est illusion !), alors que **toute chose, l'humain compris, n'est qu'impermanence, interdépendance et « vacuité », c'est-à-dire absence d'existence en soi.**

Pour le Bouddhisme, tout se décompose et se recompose en permanence (en qq sorte) : l'Être, qu'il soit divin ou humain, n'est pas ontologiquement stable et permanent.

Slide 11 : la samaritaine

Voilà qui questionne notre rencontre de Jésus avec la samaritaine : oui, toi la Samaritaine (comme tout être humain), tu n'es donc pas définitivement enfermée dans cette identité qui te rend insatisfaite et te fait souffrir ! Ce « moi » qui s'est construit au fil du temps (peut-être devrions-nous dire : ce sur-moi qui s'est construit au fil du temps), au fil de ton héritage des générations précédentes, au fil de ton histoire propre, tout cela n'est pas une fatalité, tout cela n'est pas à ce point permanent que cela t'enfermerait jusqu'à la fin des temps. Tout cela est même illusion, dirait le Bouddha. Et tu peux, comme le dit Jésus ailleurs, y renoncer, « **renoncer à toi-même** » et découvrir une véritable liberté. Ça peut bouger, ça doit bouger dans ta vie !

La Samaritaine, au moment où elle accepte de se laisser transformer dans son être même, se découvre une autre identité. Son désir profond de vie, son désir profond d'exister, la conduit grâce à Jésus, à laisser émerger d'elle un autre « moi », plus libre, transfiguré, qui la sort de sa solitude. **Elle n'est plus la même...** et pourtant elle est toujours la même, tout le monde la reconnaît. Car ce qu'elle est, intimement, est unique (nous nous éloignons là de l'enseignement du Bouddha) et la compassion de Jésus fut pour elle (comme pour tout chrétien) un formidable déclencheur de sa liberté d'être au milieu des humains. Elle a, cependant pour cela, accepté de « renoncer à elle-même »... et nous invite à entrer dans le même renoncement à notre propre « moi », renoncer à combler le vide, le manque, pour entrevoir... **la promesse d'une liberté face aux contingences humaines qui elles-mêmes ne sont peut-être pas si permanentes qu'on le croit.**

Et là, sommes si loin que ça de l'enseignement du Bouddha ?

Slide 12 : les 4 Nobles vérités

La troisième Noble Vérité qu'enseigne le Bouddha est justement une promesse, une perspective, un but : c'est **l'extinction possible, la cessation de « *Dukkha* »**. Autrement dit, il est possible de faire cesser cette inquiétude, cette souffrance, cette insatisfaction qui vient de l'illusion de son

propre « moi » et de ses désirs. C'est ce qui ouvre à la paix et à la félicité, à l'amour et à la compassion spontanée des êtres, au **Nirvāna**, terme quasi inexplicable pour dire le « non soi » de toute chose et de tout être. Au fond, le *Nirvāna* est la nature profonde (l'expression est sans doute inappropriée) et impermanente de l'être humain, qu'il retrouve lorsqu'il est débarrassé de ses illusions, de ses attachements, de son propre « moi », de sa propre soif (le synonyme de Nirvana est Tanhakkhaya = extinction de la soif, ou Asamkhata = non conditionné, ou Virāga = absence de désir...).

Slide 13 : Christ ressuscité

Quelque chose de cet ordre-là, ne se joue-t-il pas dans l'évangile, lorsque se déploie **la promesse de la résurrection** (impensable résurrection !) après que Jésus ait renoncé à lui-même (à la 6^e heure comme dans la rencontre de la samaritaine) : totalement renoncé à lui-même jusqu'à mourir sur la croix, jusqu'à l'extinction totale de lui-même. Il ne reste plus que **le vide de la mort**. C'est de ce renoncement absolu qu'émergera la Vie (avec majuscule !) mais le Christ ressuscité n'aura alors pas d'autre identité (pourrait-on dire d'autre « moi » ?) que la croix, pas d'autres marques que celle du renoncement total. C'est bien à **ces marques-là du renoncement**, et à aucune autre, que les disciples le reconnaîtront.

Slide 14: Vitrail baptême

Notre baptême, qui nous a fait passer de la mort-à-nous-mêmes à la vie, nous invite chaque jour à entrer dans cette dynamique et cette promesse de paix et de félicité, d'amour et de compassion... à partir du **renoncement à notre propre « moi »** : je suis crucifié avec le Christ.

La femme samaritaine, à la 6^e heure, heure de la crucifixion, annonce ce renoncement qui anticipe la promesse, elle qui désigne le Christ comme le Messie-Sauveur qui ose sa propre extinction.

Sommes-nous si loin que cela de l'enseignement du Bouddha invitant à renoncer à l'illusion de notre « moi » ?

Slide 15 : les 4 Nobles vérités

La quatrième Noble Vérité est le chemin/sentier qui mène à la cessation de « dukkha », à la fin de cette insatisfaction, de cette souffrance dues à l'illusion du « moi ». C'est la « **voie/sentier du milieu** », l'attitude juste qui refuserait toute extrême (= d'un côté l'ascétisme ou comme la poursuite des plaisirs, deux voies qu'avait essayées Siddharta).

La voie du milieu, ou le Noble Sentier octuple, c'est la compréhension juste(1), la pensée juste (2), la parole juste (3), l'action juste (4), les moyens d'existence juste (5), l'effort juste (6), l'attention juste (7), la concentration juste (8). Ils fondent cette **éthique du respect de la vie et de la compassion**, y compris appliquée au monde animal, cette **sagesse bouddhique** et **cette fameuse méditation** (bhāvanā = culture ou développement mental) qui élimine les émotions perturbatrices, recentre sur l'instant, dénoue l'arrimage à un moi illusoire source de souffrance.

Et évidemment, cette éthique, cette sagesse et cette méditation, trouvent échos dans l'invitation chrétienne à *aimer son prochain comme soi-même*, non pas comme un effort quasi-impossible de raccorder des êtres irréductiblement différents et autonomes, mais comme l'accueil de l'autre comme **un autre soi-même** (cf Paul Ricoeur, *Soi-même comme un autre*, Seuil 1990) qui laisse supposer que mon « moi » est décentré, il est dans l'autre.

Puisqu'il y a un continuum infini du réel, sans séparation (ni distinction ?) entre les êtres, les choses, les événements, les phénomènes, **chaque acte de la volonté laisse une empreinte aux conséquences infinies**. C'est la loi du « **Karma** » (du moins ce que j'en ai compris !) qui n'est pas sans écho dans **une spiritualité catholique** (au

sens théologique du terme : qui se tient « selon le tout » (kath'olon), dans une unité cohérente qui embrasse le temps et l'espace, les choses et les êtres, et les récapitule dans l'Ultime, l'Ultime dont, au bout du compte, on ne peut rien dire, sinon le Christ contemplé comme figure même du renoncement, dont la résurrection de son « être » commence par un tombeau **vide**, et dont la manifestation et les marques de vie les plus ostensibles sont celles de son renoncement et de son extinction sur la croix : il leur montra ses blessures.

L'éthique du respect de la vie et de la compassion, tout autant que la méditation comme recentrage sur le Christ crucifié, qui élimine les perturbations d'un « moi » tout-puissant que l'on sait illusoire, depuis la Genèse, sont pour les chrétiens aussi, la voie du milieu qui les garde de l'illusion du monde.

Slide 16 : Visage du Bouddha doré

Quatre Nobles Vérités, donc, qui conduisent le Bouddhiste (et peut-être nous aussi, chrétiens) à **(re)prendre conscience qu'il n'y a pas « d'existence en soi »** (une entité permanente de chaque être, qu'on l'appelle l'âme, l'ego, le « soi » ou le « moi »).

C'est cette existence « en soi » qui se protège et cherche à se conserver, qui est pour le Bouddha la cause des désirs égoïstes et insatiables, de l'attachement, de la haine, de la souffrance et autres souillures. Il faut donc atteindre le « non-soi » (*Anatta*) ou plutôt se laisser atteindre par le « non-soi », sans une forme de desaisissement de soi (le Bouddha est bien conscient que cette idée « *je ne serai plus, je n'aurai plus* » est effrayante pour l'homme ordinaire non-instruit » - Rahula p 83).

Quatre Nobles Vérités donc...

Nous n'en sommes qu'au début, qu'à nous laisser étonner, questionner par le tout premier sermon du Bouddha. Et j'ose balbutier avec précaution quelques petites choses, m'étonner prudemment de certaines correspondances.

Slide 17 : mort du bouddha

Or l'enseignement du Bouddha durera 45 ans, il mourra à l'âge de 80 ans.

Suzuki (Daisetz Teitaro Suzuki -1870-1966 – grand maître du Zen qui l'a importé en Occident – *Mysticism : Christian and Buddhist*, 1957 p.137) dit : « Que le Christ soit mort verticalement sur la croix tandis que le Bouddha a fini son existence horizontalement, ne symbolise-t-il pas la différence fondamentale ? ».

Ses disciples et les disciples de ses disciples, démultiplieront les enseignements et les expériences, en différents accents.

Je voudrais prolonger maintenant en partageant avec vous 4 questions d'un grand praticien du dialogue avec le Bouddhisme (dans sa version *Mahayana* – Grand véhicule), le théologien John B. Cobb qui disait : « *Le christianisme constatera que son contact avec l'Orient n'est pas moins enrichissant que sa rencontre avec la pensée gréco-romaine* » (p 123).

Quatre questions (p 125) qui peuvent nous aider sur ce chemin de carême comme notre propre remise en cause à la suite du Christ ?

Slide 18 : Bouddha dans les arbres

1. **Un chrétien peut-il abandonner tout attachement, désir et dépendance...** car il n'y a d'illumination que lorsque l'ego renonce à commander... Jusque là, un chrétien peut suivre. Mais un chrétien peut-il le dire de l'attachement même envers le Christ ? Pourtant l'expérience même des 1^{ers} disciples ne fut-elle pas d'être détachés (arrachés !) du Christ au

moment de la crucifixion... pour voir venir à eux, plus tard, dans la lumière inaccessible, le Christ ressuscité, mais un Christ ressuscité dont les seules marques de reconnaissance seront ses blessures, c'est-à-dire les marques de son abandon total de soi ?

Que dire alors de la foi : n'est-elle pas d'abord ce complet renoncement plus qu'une façon de s'agripper à nos désirs, fussent-ils désirs de suivre le Christ ?

Slide 19 : Reniement de St Pierre

2. **Un chrétien peut-il accepter comme but l'extinction de l'existence personnelle, du « soi » ou de l'ego**, ce qui permet, selon Bouddha, de faire tomber les barrières entre les personnes et ouvre à la compassion (*l'autre comme soi-même*) ? Ou plus exactement le chrétien peut-il accepter l'idée que le « soi substantiel », « ce que je suis dans mon essence », n'est qu'illusion dont il faut prendre conscience pour s'en libérer et être ouvert à l'à-venir ? Suzuki reproche justement à l'Occident chrétien, sous influence grecque, d'avoir tellement amplifié l'importance du soi ou de l'ego que cela se retourner contre le christianisme et cela *restreint notre disponibilité aux nouvelles possibilités offertes par le Christ*.

Slide 20 : visage du Bouddha en tranparence sur le ciel

3. **Un chrétien peut-il faire sienne l'idée que la vision de la réalité ultime soit la Vacuité, le Vide ?**

A priori cette idée va à l'encontre de notre foi en un Dieu qui est notre réalité ultime. Surtout de notre compréhension d'un Dieu comme l'Être suprême, autonome, qui se suffit à lui-même. Mais si le Christ est l'image visible du Dieu invisible, lui qui renonce à être pour être vraiment (comme le dit Phil 2 : *il s'est vidé de lui-même* - cf la kénose), alors Dieu n'est-il pas aussi celui qui renonce à « être en soi » pour accueillir, justement avec le Christ, toute l'humanité en son règne, Lui qui sera « tout en tous » (1 cor 15,28). Ainsi le Bouddhisme nous questionne sur notre compréhension même du Dieu de la Bible.

Slide 21 : statue de Bouddha sur la toits

4. **Un chrétien peut-il pénétrer pleinement dans la pure immanence de l'instant ?** Ou, pour le dire autrement : les chrétiens (et l'Occident) ne se trompent-ils pas lorsqu'il pense que l'on peut appréhender le monde objectivement, comme d'un point de vue extérieur (qu'il soit futur : à partir d'une espérance ; qu'il soit à partir d'un ordre de référence objectif, immuable), comme si nous pouvions nous sortir de « l'ici et du maintenant », de l'instant donné et nous placer en observateur, alors même que nous en faisons partie ? Le bouddhisme conteste fortement la vision que l'on dit biblique qui consiste à poser un commencement et une fin. Il n'y a pas de système de référence, tout est pure immédiateté et agrégat immanent et impermanent. Il nous questionne sur notre conception de l'espace-temps qui nous fait repousser la béatitude à demain au risque de la désillusion et donc de la souffrance ici et maintenant. **Le Bouddhisme nous pousse à l'expérience sereine et joyeuse du « déjà-là » du royaume proclamé par Jésus** : l'instant du Royaume, c'est ici et maintenant. Et là, l'objectivité rigide de l'espace-temps s'écroule.

Je ne peux pas aller plus loin et je suis déjà aller trop loin.

Le thème de cette 3^e méditation de carême était « **Jésus, Bouddha et moi** ».

J'ai commencé avec la Samaritaine que nous retrouverons demain.

J'ai balbutié quelques questions (salutaires ?) que me pose ce que j'ai compris du Bouddhisme.
Je voudrais terminer avec cette prière de Jacques Juillard (pasteur aujourd'hui à la retraite) :

Slide 22 : fleurs de Lotus

Présence fidèle qui m'appelle,

Dis-moi, est-ce que **j'existe** encore ?

Je me perds par morceaux, en éclats de bruits, de paroles ou d'images.

Est-ce que quelqu'un peut réparer ce tissu déchiré, retrouver le fil, reprendre la trame ?

Est-ce que dans ma vie en lambeaux épars, j'existe quelque part ?

Egaré dans mon labyrinthe, j'ai oublié en route qui je suis, où je vais.

Présence fidèle qui m'appelle,

Dis-moi, est-ce que pour moi **les autres existent** encore ?

Je suis trop rempli de moi-même, de mes problèmes, de mes soucis, de mes travaux, de mes pensées.

Est-ce que je garde assez de vide pour recevoir ce qui viendrait d'ailleurs ?

Est-ce qu'il me reste assez de vide pour recevoir ce qui viendrait d'ailleurs ?

Est-ce qu'il me reste assez de place pour que d'autres puissent entrer ?

Prisonnier de mes circuits tracés, j'ai oublié la route qui mène vers les autres.

Présence fidèle qui m'appelle,

Dis-moi, est-ce que **tu existes** encore ?

J'ai clos ma vie et mes pensées dans des murs qui enferment et protègent

Est-ce que je vois encore au-delà du réel, du visible, du raisonnable, de l'ordinaire ?

Gêné par mon regard borné, j'ai oublié la route de l'attente ou du rêve qui mène vers l'ultime.

Présence fidèle qui m'appelle

Qu'en moi se creuse encore Un espace secret dans l'ombre et le silence Où ta voix vivante me libère et m'entraîne.

Quelques citations des enseignements du Bouddha :

Discours à Sigāla sur les devoirs :

Quelles sont les 4 façons de ne pas commettre le mal.

Mené par le désir, on commet le mal.

Mené par la colère, on commet le mal.

Mené par l'ignorance, on commet le mal

Mené par la peur, on commet le mal.

Puisque le noble disciple n'est pas mené par le désir, la colère, l'ignorance ou la peur, il ne commet plus le mal.

La parabole de l'étoffe (Watthūpama-Sutta)

Une étoffe sale et maculée trempée par le teinturier dans n'importe quelle couleur, restera terne.

Pourquoi cela ? Parce que l'étoffe était sale.

De même ô moine, quand l'esprit est impur, de malheureuses conséquences doivent être attendues.

Une étoffe pure et propre, trempée par le teinturier dans n'importe quelle couleur, sera d'une couleur nette.

Pourquoi cela ? Parce que l'étoffe était propre.

De même, ô moines, quand l'esprit est pur, d'heureuses conséquences doivent être attendues.

Dhammapada (Paroles de Vérité)

Du désir des sens vient le chagrin, du désir des sens vient la crainte.

Si l'on s'affranchit du désir des sens, on ne connaît ni le chagrin ni la crainte...

Le meilleur des sentiers est l'Octuple sentier ; la meilleure des vérités est les quatre Vérité ; la meilleure des conditions est le détachement, le meilleur des hommes est celui qui voit et comprend.

En vérité voici le chemin, il n'en est pas d'autres qui mène à la purification de la vision.

Suivez ce sentier et cela sera la confusion de Māra (la mort).

En suivant ce sentier vous verrez la fin de la souffrance.

Vous devez faire l'effort vous-mêmes ; les Bouddhas ne font qu'enseigner le sentier.

Les pratiquants de la méditation arrivent à se délivrer des entraves de Māra.

Toutes les choses conditionnées sont impermanentes : une fois qu'on voit cela par la sagesse, on est dégoûté (détourné) de la souffrance. Ceci est le sentier de la pureté.

Toutes les choses conditionnées sont chargées de souffrance : une fois qu'on voit cela par la sagesse, on est dégouté (détourné) de la souffrance. Ceci est le sentier de la pureté.

Tous les Dhamma (toute chose sans exception) sont « sans Soi » : une fois qu'on voit cela par la sagesse, on est dégouté de la souffrance. Ceci est le sentier de la pureté.

Quand le moment est venu d'être actif et d'agir, quiconque, étant jeune et fort, ne fait pas son devoir, s'adonne à la paresse, se montre faible, apathique, inerte dans sa volonté, celui-là ne trouvera pas le chemin de la sagesse.

Veiller sur la parole, contrôler l'esprit, s'abstenir des actes mauvais : qu'on se purifie par ces trois moyens d'actions pour attendre le sentier déclaré par les sages.

Notes de vocabulaire

Theravāda ou petit véhicule = l'école des anciens (Celan, Birmanie, Thaïlande, Cambodge, Laos, Pakistan)

Mahāyana ou grand véhicule (Chine Japon, Tibet, Mongolie ...)

Saddhā : une sorte de confiance sereine. Mais dans le Bouddhisme populaire, il désigne la dévotion pour le Bouddha.

Dhamma : l'enseignement de la vérité sur toute chose - terme large qui englobe tout (or tout est « sans soi »)

Sangha : l'Ordre des moines.

Dukkha : souffrance, douleur, peine, misère mais aussi imperfection, impermanence, conflit, vide, non-substantialité.

Sukha : bonheur, aise, bien être.

Samkhara : choses conditionnées représentées par les 5 agrégats.

Cinq agregats : la matière (terre, eau, feu, air), les sensations, les perceptions, les formations mentales (la volonté qui dirige l'esprit vers des actions bonnes, mauvaises ou neutre – c'est le **karma**), la conscience (qui est conditionnée, jamais autonome)

Bhāvanā : méditation ou développement mental visant à débarrasser l'esprit de ses impuretés et de ses troubles.

Il y a deux formes de méditation (Rahula p 98-99) :

- l'une est le développement de la concentration mentale, fixation unificatrice de l'esprit qui, par des méthodes variées (yoga), conduit aux plus hauts états mystiques (Sphère du Néants), états qui, selon le Bouddha, sont des productions mentales (**samkhata**) qui n'ont rien à voir avec la réalité du Nirvana. Elle n'est pas essentielle et existait avant le Bouddha.
- L'autre (**vipassanā** = la vision) qui conduit à la complète libération de l'esprit, à la Vérité Ultime, au **Nirvāna**. Il est développé dans le discours « Satipatthāna-sutta », l'Etablissement de l'attention, souvent récité. Il développe la concentration sur tous les aspects de la vie dans l'instant (*Quand on demanda au Bouddha pourquoi ses disciples qui menaient une existence simple et calme, prenant un seul repas par jour, étaient si radieux, il répondit « ils ne se repentent pas du passé, ils ne se préoccupent pas de l'avenir, mais ils vivent dans le présent. C'est pourquoi ils sont radieux. En se préoccupant de l'avenir ou en se repentant du passé, les sots se dessèchent comme des roseaux verts coupés au soleil ».* Rahula p 103)