

Méditation Calme mental

Équilibre entre corps et spirituel

Limitier la survenance d'émotions perturbatrices

La méditation éclaire l'esprit par le calme

Rechercher ce que l'on a en nous

Être dans l'instant présent par la concentration sur la respiration

Cela amène une clarté de l'esprit

Les perturbations de base : les causes de la souffrance

1) Le désir :

État mental intérieur, agitation

5 formes : Richesse Renommée Nourriture Sommeil Beauté

Remède : Visualiser l'impermanence

Visualiser le corps (souffrance ou éveil)

Visualiser l'apparence extérieure (=> Changement de comportement)

Accepter le changement

Développer la générosité

2) La colère :

Nous vers l'environnement

On n'accepte pas ce qui nous arrive

Remède : La compassion

3) L'ignorance :

a) lié à ce monde (les connaissances et le savoir)

b) lié à la vérité de l'enseignement du Bouddha

Remède : Écouter les enseignements (Le dharma)

« Ayez confiance en la vérité »

4) L'orgueil : (7 formes)

Comparaison avec les autres

Se situer

lié au désir (cause), l'apparence, le matériel

Remède : Visualiser l'impermanence . . . (cf désir)

5) Le doute :

Lié à l'ignorance (frein à l'avancement vers l'éveil)

On peut faire des erreurs : ce n'est pas grave ; permet d'avancer et de se corriger

lié souvent au futur (exemple la perte d'emploi)

Remède : Écouter les enseignements (le dharma)

Accepter ce qui nous arrive, pour pouvoir continuer, se corriger

6) Vues erronées :

a) sur l'existence du moi

si ego alors souffrance

MOI = élément unique

Si on est composé de plusieurs éléments, il n'y a pas de moi

Cf : un jeune devient vieux

Remède : Il faut lâcher

b) État de dualité

vrai – faux Beau – Laid Bonheur – Souffrance

La sérénité n'a pas de dualité

Si on avait qu'une seule vie, on serait tous pareil

Suites de vies

c) Confrontations et conflits

On veut toujours avoir raison

Un enseignement n'est pas meilleur ou plus juste que l'autre ; il est mieux adapté c'est tout

Remède : Développer l'équanimité, l'écoute, l'ouverture

d) La discipline

Cf : Les ascètes les castes les formes de Yoga

Le Bouddha a créé les préceptes (ex : ne pas voler, ...), les prises de vœux après, à partir de son état de sérénité. (Aide le pratiquant à atteindre l'éveil)

« Écouter un enseignement est une richesse énorme »

e) La loi de causalité

état de karma : action + réaction

La sagesse est un remède contre l'ignorance