

Le Bouddhisme

Le Bouddha n'est pas considéré comme un dieu ni même comme un messager divin. Siddharta Gautama, qui prêche son image et son enseignement comme base de la définition du Bouddha, est un humain comme vous et moi. Il est le symbole d'un principe, d'une chose qui ne peut être atteinte mais que l'on se doit de tenter d'ébaucher par des définitions pratiques.

Le bouddhisme est une religion en ce sens qu'il définit "une voie de salut". C'est à dire un chemin vers le Paradis. D'après le bouddhisme un individu est condamné à mourir et à revenir sur Terre le nombre de fois qu'il faudra jusqu'à ce qu'il ait atteint le niveau spirituel nécessaire pour s'extraire de la vie terrestre. Chaque fois qu'il meurt il se réincarne dans un individu différent. S'il n'a pas bien travaillé son bouddhisme, à sa réincarnation suivante il sera un être plus vil, peut-être même un animal voire un animal répugnant. En quelque sorte on lui fait recommencer son année une classe plus bas. Par contre s'il a bien travaillé il passera dans la vie suivante à un niveau plus élevé. Il sera peut-être même prêtre. Le "néo-bouddhisme" moderne se départ de cela et ne s'intéresse qu'aux aspects philosophiques, sociaux et intellectuels du bouddhisme. La réincarnation est alors plutôt considérée comme une métaphore du lent apprentissage et de l'éveil de chaque individu en soi, avec ses erreurs et ses succès au fil du temps et des progrès.

Le bouddhisme est un édifice imposant. A l'heure actuelle, les chercheurs les plus avancés en psychologie et sciences humaines redécouvrent des choses qui font partie du bouddhisme depuis des siècles.

Le bouddhisme ne prône pas un standard, une référence. Le Bouddha lui-même a dit "Ne cherchez pas à faire comme moi". Le bouddhisme, c'est avant tout le développement de chaque personne en particulier. Etre bouddhiste, c'est d'abord être soi-même.

Beaucoup de religions sont très dogmatiques. Etudier la religion revient à potasser et ressasser ses dogmes. Le bouddhisme, au contraire, est né lorsque des personnes ont décidé de quitter leur enclos et se sont mis à observer le Monde autour d'eux. Le bouddhisme est né de la symbiose d'une grande force spirituelle et de l'observation humble de la Nature.

Le précepte le plus fondamental du bouddhisme est sans doute celui-ci : **évoluez**. En effet, les mauvaises choses viennent de personnes qui sont restées bloquées à un stade donné de leur évolution et persistent à voir les choses d'une certaine façon. Un adepte du bouddhisme se doit de perpétuellement se remettre en question, apprendre de nouvelles choses, voir les choses sous d'autres angles, s'adapter. Chacun a énormément de choses à

apprendre dont il ne soupçonne parfois même pas l'existence. Cela demande du travail et de la sueur. Il faut enterrer ce que l'on était, même s'il en coûte, pour renaître meilleur, mieux adapté à la réalité et aux autres.

Un des enseignements que l'on peut tirer du bouddhisme est que pour changer une personne il faut lui **apprendre** les choses nécessaires pour qu'elle puisse se comporter différemment. C'est un travail bien plus long et compliqué que de se contenter de faire des reproches ou de faire preuve d'une patience stérile.

Chez les bouddhistes, la douleur est un signe de manque de maturité, d'inadaptation. La douleur ne doit pas être refoulée ou masquée par des artifices. Au contraire, elle doit être prise en compte, étudiée. Elle disparaîtra quand la personne aura évolué. La douleur n'est pas non plus considérée comme un passage obligatoire. La prévention est la meilleure politique. (Certaines écoles bouddhistes, par exemple d'arts martiaux, utilisent la douleur comme outil d'endurcissement. Mais il s'agit alors d'une pratique structurée, à laquelle les élèves ont librement consenti.)

Le bouddhisme explique clairement qu'une personne qui n'est pas instruite, une personne qui n'a pas eu une certaine évolution spirituelle, sera condamnée à souffrir dans la vie. Elle ira de problèmes en problèmes, sera victime de toutes les situations et engendra des problèmes pour les autres. Mais contrairement à d'autres religions le bouddhisme ne considère jamais un cas comme désespéré. Il apporte nombre de conseils, voies, anecdotes, légendes, supports de méditation, symboles... qui permettent de retrouver la voie de la spiritualité.

Les bouddhistes n'étant pas des refoulés, ce sont donc généralement des personnes fiables. Ils n'ont pas un tissu de frustrations dans la tête qui pourrait les amener à poser des actes déplacés ou impulsifs. Le fait qu'un bouddhiste ne refoule pas ses émotions ne veut pas pour autant dire qu'il cède systématiquement à ses pulsions : il est à l'écoute attentive de toutes les émotions et pulsions qui naissent en lui, mais il les gère en se servant de son cœur et de sa raison. Il ne passera à l'acte que s'il y a lieu de le faire. Les pulsions qui ne peuvent être assouvies seront "classées sans suite" de façon judicieuse et propre.

Comme il n'est pas toujours possible de prendre le temps de réfléchir, les bouddhistes veillent à cultiver leurs réflexes. Un exemple simple : les arts martiaux. On y apprend à avoir instantanément les bons gestes. On y apprend aussi à développer son intuition, savoir percevoir un grand nombre de petites informations fluettes et en tirer des conclusions. Lors d'un combat avec les yeux bandés, on détermine la position et les gestes de l'adversaire en utilisant le son de chaque bruissement de tissus, chaque bruit de respiration. Sans réfléchir, on "voit" l'adversaire. Des études modernes ont montré à quel point ces mécanismes sont puissants : ces bruits sont trop faibles pour être entendus consciemment, mais le cervelet, partie primitive et très rapide du cerveau, les perçoit tout de même et les utilise pour fabriquer une image de la position de l'ennemi. Ensuite, cette image est transmise à la partie évoluée, consciente, du cerveau. Ni le combattant aux yeux bandés, ni un spectateur éventuel, n'entendent le moindre bruit, mais pourtant le

combattant "voit" son adversaire. Imaginez ce que cela donne si on aborde de la même façon la vie dans la nature ou la communion avec les autres êtres humains ! (On tend à conférer cette aptitude aux ordinateurs par l'intermédiaire des systèmes à réseaux de neurones.)

Le sourire du Bouddha, que vous avez certainement déjà vu sur une statue ou une image, est l'équivalent du mot "Islam" en arabe : la paix, l'harmonie, la sagesse, l'intelligence. Peu importe qui la statue représente, ce qui compte, c'est son sourire, l'évocation de cet état d'esprit.

Les religions vous disent que toute chose est l'oeuvre de Dieu et que Dieu est en toute chose. Le bouddhisme ne vous dira pas que c'est faux. D'ailleurs même les athées considèrent que les religions ont raison, si l'on part du principe que "Dieu" est une façon générale de parler de "La Vie". Mais le bouddhisme, **pragmatique**, vous recommande et vous apprend à aller plus loin, à voir chaque chose telle qu'elle est. La belle jeune fille est peut-être en réalité une mangeuse d'hommes qui vous ruinera... Ce quasimodo dans son coin est peut-être la seule personne qui vous aiderait si vous tombez malade... Le "troisième oeil" voit les choses telles qu'elles sont, au delà des apparences.

Le système occidental pratique le culte du but. "Il faut se fixer des objectifs", disent ils. Une des conséquences est que certaines personnes vont vouloir raccourcir le chemin qui mène au but, au point de bâcler le travail ou recourir à des pratiques malhonnêtes. Le bouddhisme au contraire se réfère plutôt à l'**action**, "être en train de faire". C'est le présent qui compte, le fait qu'on y est bien et qu'on y mène des actions sensées. "Un long voyage commence par un premier pas". Un bouddhiste sait tirer parti des étapes intermédiaires d'un travail, voire n'envisage pas de fin à son travail. Les occidentaux abusent du proverbe "vise plus haut que la cible, la flèche tombe en volant". Ils se fixent des objectifs inatteignables pour en fin de compte ne rien faire. Un bouddhiste, au contraire, envisage aussi le bénéfice qu'il peut tirer d'un résultat éventuellement différent de ce qui était initialement prévu.

Les textes sacrés des religions contiennent beaucoup de préceptes très précis. Trop précis. Il faut avoir un certain niveau pour arriver à se détacher de ces préceptes et plutôt percevoir un état d'esprit. Les textes bouddhistes, au contraire, pratiquent avec génie le paradoxe et le non-sens. Ils sont beaucoup plus rigolos et permettent d'aller plus loin. Il existe bien sûr des textes bouddhistes qui disent clairement les choses, mais ils n'ont pas structure de loi. Le bouddhisme de base fournit une liste de "choses qu'il faut apprendre à ne pas faire", mais cette liste est une mise en garde constructive et non un commandement.

Dans beaucoup de religions, la méditation est résumée à la notion de "prière". Le bouddhisme au contraire est ouvert à l'infini potentiel du champ de la conscience et de l'inconscient. Il en résulte une liberté plus grande de l'individu et une construction de la personnalité plus solide.

Vous avez sans doute déjà remarqué que les religions sont parfois un peu opposées à ce

qui est "logique". Les religieux parlent de "pièges de la logique" et "l'importance de l'irrationnel". Chez les bouddhistes c'est tout le contraire : ils adorent la logique. Ils la cultivent comme un art. Les moines bouddhistes se livrent entre eux à des joutes de logique. Discuter avec un bouddhiste est un plaisir d'intelligence et d'honnêteté intellectuelle.

Les religions ont tendance à proposer une "norme" qui correspond à l'état d'esprit de ses fondateurs. Ils disent ce qui est bien et en quelle quantité. Les bouddhistes préfèrent expliquer que toute chose est bonne, et son contraire. L'important est d'être en mesure de déterminer ce qu'il est bon de faire suivant les circonstances qui se présentent. Par exemple un bouddhiste ne prône ni le pacifisme ni la guerre, mais il apprend à être un pacifiste et il apprend à être un guerrier. Être un pacifiste fera de lui un guerrier redoutable. Être un guerrier fera de lui un pacifiste convaincu.

Le Bouddha enseigne **la voie du milieu**. Aucune chose n'est spécifiquement mal ni spécifiquement bien. Par exemple il est vain de se demander s'il faut verser toute la journée de l'eau à une plante ou s'il ne faut jamais lui donner d'eau. La bonne question est plutôt : "Quelle quantité d'eau faut-il donner à une certaine plante, suivant la nature du sol et les conditions météorologiques ?" Il est vain de se demander si les plats salés sont meilleurs ou non que les plats sucrés. Il faut se permettre de manger des deux, ou les mélanger... L'équilibre naît de la complexité d'une construction simple et esthétique. Cela demande beaucoup de culture, de rencontres et de pratique.

Beaucoup de personnes se considèrent "en charge" de quelque chose. Ils ont la responsabilité de... ils ont le devoir de... il faut que... Cette charge les mine, tous leurs instants sont corrodés par le poids de leur responsabilité. A force de se torturer, de se rendre malades, ils finissent par ne plus être à même d'assumer leurs obligations. Ils accumulent les erreurs, tout s'écroule. Si par exemple ils étaient entrepreneurs, leur entreprise fera faillite. La douleur qu'ils ressentiront sera immense. Ils considèrent que la faillite confirme qu'ils n'ont pas été assez responsables, qu'ils n'ont pas été suffisamment tendus à assumer leur charge. Après la culpabilité vient une immense sensation de liberté : maintenant ils ne sont plus responsables, la faillite est derrière eux. Alors ils recommencent, ils reprennent un travail, une autre charge. Leur vie est une longue charge entrecoupée de catastrophes suivies de brèves sensations de liberté. Les bouddhistes prônent une autre approche. Ils conseillent le "lâcher prise". Le lâcher prise est le fait de, au moins quelques instants, ne plus se considérer comme en charge de rien. C'est le fait de s'asseoir et de nier toute responsabilité, être libre. Il faut le faire régulièrement : tous les jours ou toutes les semaines, quelques instants ou quelques semaines. On pense à des choses diverses, ou on ne pense à rien... Cela permet de décompresser, de guérir, d'entrevoir des choses nouvelles. Les personnes qui font cela ne mènent pas leur entreprise à la catastrophe. Ils ressentent la liberté **avant** que la faillite n'ait lieu, ainsi elle n'aura jamais lieu. En caricaturant on peut dire qu'un bouddhiste ne se sent jamais responsable de rien. Il reste assis, c'est tout. De temps à autres, sans qu'il sache trop pourquoi, il se lève pour faire quelque chose. Il cède à une pulsion naturelle qui le mène à poser un acte, et il le pose bien.

Le bouddhisme aussi a ses déviances, chez les personnes imparfaitement instruites. Par exemple certains deviennent tellement détachés des choses qu'ils n'ont plus aucun lien avec le monde. Un autre exemple : ceux qui entendent de façon primaire le précepte comme quoi il ne faut pas refouler ses pulsions. Ils deviennent des abuseurs froids. Tout est une question de compétence.

Un bouddhiste recherche **l'illumination**. C'est le fait, après avoir appris beaucoup de choses, après avoir fait beaucoup d'expériences et après avoir ressenti ce que l'on a en soi, de **savoir** les choses. Un illuminé perçoit les situations et sait instinctivement ce qu'il doit faire. On le reconnaît au fait que tout son visage est un grand sourire calme. Une personne donnée peut être illuminée pour certaines choses et pas pour d'autres. L'expression de la culture française qui correspond le mieux est "il a le chic".

On peut reconnaître un bouddhiste au fait qu'il ne se laisse pas trop tracasser par les petites contingences de la vie. Il a un certain **détachement** vis à vis des choses. Il fait ce qu'il a à faire.

Un bouddhiste atteint le stade de **l'impassibilité**. C'est par exemple le fait de ne pas être broyé d'envie de saisir une liasse de billets que l'on vient de trouver. Ou le fait de ne pas fondre en lamentations en découvrant un massacre. Ce qui n'empêche pas d'amener la liasse au bureau de police, ni de partir à la recherche des auteurs du massacre pour les mettre méthodiquement hors d'état de nuire. L'impassibilité peut être atteinte lorsqu'on a une conscience bien construite de ce que l'on est, des capacités qu'on a, de qui on est.

Un bouddhiste est sujet à **l'émerveillement**. C'est la faculté de pouvoir, comme un enfant, observer les choses de la vie, s'en étonner.

Bouddha a résumé ainsi son enseignement : "J'enseigne comment souffrir et comment sortir de la souffrance."

La **compassion** est une vertu cardinale du bouddhisme. C'est le fait de ressentir ce que ressentent les autres, comme si vous le viviez vous-même. Joies, douleurs, angoisses, états d'âmes... Par extension, c'est le fait de ressentir quels sont les rêves, les espoirs et les besoins des autres. On devient capable de compassion au terme d'un long apprentissage. Il faut avoir connu soi-même la joie, la douleur, les angoisses... Avoir soi-même rêvé et espéré. Il faut avoir beaucoup vécu avec d'autres êtres humains et avec des animaux. Il faut que votre cerveau devienne capable de tirer des informations des moindres gestes d'une personne : de son timbre de voix, de sa respiration, d'un faible mouvement de la tête, d'un infime mouvement des sourcils... Il faut se renseigner sur les gens, apprendre leur histoire, les écouter parler. La compassion n'est pas le fait de comprendre l'état d'esprit de l'autre (ce qui est déjà très bien), c'est le fait de ressentir la même chose que lui, dans vos tripes, comme si vous étiez lui. S'il a l'esprit obscurci, vous vous sentirez lourd, l'esprit obscurci. En même temps le bouddhisme vous enjoint à ne pas vous prendre pour l'autre, à garder votre identité propre. L'égoïsme est aussi une vertu cardinale... c'est ainsi que vous aiderez le mieux l'autre, que vous lui apporterez le plus de choses. Si par exemple une personne est découragée et insensible aux choses, ce n'est pas

en devenant vous aussi morne et insensible que vous pourrez faire quelque chose pour elle. Au contraire, vous chasserez vigoureusement cet état d'esprit de votre tête et vous lui communiquerez cette attitude dynamique.

Le bouddhisme enseigne à accepter le fait que toute chose va disparaître un jour. Que ce soit en un éclair ou au fil des siècles. Que ce soit après quelques secondes de vie ou après des milliers d'années.

Les bouddhistes parlent de "petits maîtres". Un petit maître est tout chose, minérale, végétale, animale ou philosophique qui vous apprend quelque chose sans le faire exprès.

Rien n'étant parfait, le bouddhisme a aussi ses déviances. Par exemple certains adeptes mal formés poussent la notion de détachement trop loin. Ils deviennent des personnes froides, insensibles à autrui. Ils se permettent même parfois de tuer ou de violer. Ce sont des psychopathes qui croient trouver une légitimité dans le bouddhisme. Un autre problème est qu'à force de discourir du fait que toute chose est périssable et la douleur inévitable, certains bouddhistes finissent par vous offrir des bonbons, euh, non, pardon : ils finissent par devenir pessimistes. Ils ne font plus rien de mal parce qu'ils ne font plus rien du tout. Ils perdent le dynamisme qui fait le jus de l'espèce humaine.

*Source : Eric Brasseur
7 octobre 1997 au 9 août 2004*

