

La pratique régulière de la méditation est au cœur de la Voie bouddhique.

La paix intérieure et le calme profond qu'elle procure ouvre la conscience à la réalité de l'impermanence et de l'interdépendance de toutes les choses et de toutes les existences : c'est la vacuité enseignée par le Bouddha.

Cependant, la Voie bouddhique ne se limite pas à la méditation.

Au fil de nos vies de tous les jours, nous pouvons nous appuyer sur les six paramitas.

Au quotidien, ces six qualités humaines, ces six vertus sont de précieux guides.

Les Sûtra nous invitent à les mettre en œuvre. Elles sont universelles.

Quelles sont-elles ?

-La première est la générosité (dana) : c'est la vertu du don et du partage sous toutes ses formes. Matérielles et spirituelles. C'est l'antidote de l'avidité et de l'égoïsme.

-La seconde est l'éthique (syla): c'est la vertu de celui qui veille à ne pas nuire aux autres et ce, dans toutes ses actions, dans toutes ses activités. Qui est attentif à générer le moins de souffrances possibles.

-La troisième est la persévérance (virya) : c'est faire des efforts de façon constantes pour s'améliorer et pour aider les autres. Cultiver la patience.

-La quatrième est la bienveillance (shanti) : c'est cultiver un esprit d'empathie et de compassion envers toutes les existences. Pas uniquement humaines mais aussi envers les animaux, les plantes et les arbres, les étoiles.

C'est l'antidote de la colère et de la haine.

-La cinquième est le recueillement (dyana) : c'est ce que nous pratiquons en ce moment même, ici dans ce zendo. Ce que nous appelons la méditation assise, zazen. C'est mettre cette pratique au cœur de nos vies et nous y ressourcer sans cesse.

-La sixième est la connaissance transcendante (Prajna) : c'est la connaissance intuitive de la vacuité, la réalité ultime. C'est la sagesse non conceptuelle qui « voit » la réalité telle qu'elle est, directement.

Une conscience éveillée est l'antidote de l'ignorance. C'est notre nature de Bouddha.

Ces six qualités, ces six vertus quand elles se déploient sont indissociables de la nature éveillée de la conscience tout comme le soleil est indissociable de ses rayons.

Il est souvent difficile de les pratiquer sans dévier de la direction qu'elles nous indiquent. Cependant, nous essayons de ne pas les oublier et de nous y tenir pour le bien de tous les êtres et le nôtre.