



Qu'est-ce que bouddhisme ?

Le Bouddha ne pratiquait pas le bouddhisme, il enseignait simplement ce qu'il appelait le Dharma, la vérité de l'existence.

Il y a plus de 2500 ans, en Inde, le prince Siddharta constata la réalité de la souffrance et entreprit alors de découvrir les moyens de la surmonter, renonçant ainsi à une vie royale. Après six années d'ascèses extrêmes et infructueuses, il choisit la voie du milieu et, à l'âge de 35 ans, assis sous l'arbre de la Bodhi, il obtint la réalisation de l'Eveil.

Le Bouddhisme est l'enseignement d'un homme éveillé, le Bouddha Sakyamuni, « le sage (muni) complètement éveillé (Bouddha) du clan des Sakya ».

Après avoir effectué l'expérience complète de l'Eveil, c'est-à-dire le plein épanouissement des qualités et des potentialités de l'esprit suite à la dissipation de l'ignorance de sa nature véritable, le Bouddha passa ensuite quarante-cinq années à donner des enseignements en fonction des différentes capacités des personnes qui venaient à lui, son message étant orienté sur l'aptitude à aider les autres à se libérer eux-mêmes de la souffrance. Sagesse et compassion illimitées.

Pour cela, quarante neuf jours après son Eveil, le Bouddha mit en mouvement la première roue du Dharma au parc des Gazelles à Sarnath, en enseignant les Quatre Nobles Vérités. Ce sermon, dit de Bénarès, constitue le cœur du Dharma.