

# Comment cesser de souffrir et créer le bonheur en nous?

## Table des matières

1	Introduction : les cinq poisons .....	2
1.1	Ignorance / doute : Avidya .....	2
1.2	Attachement / désir : Raga .....	3
1.3	Colère /aversion : Dvesha .....	3
1.4	Pride / arrogance : Mana .....	3
1.5	Jalousie / envie : Irshya .....	4

## Introduction : les cinq poisons

Selon les enseignements de Bouddha, il y a cinq symptômes (racines) à l'origine de toute souffrance aussi connue comme les cinq poisons : **ignorance, attachement, colère, arrogance et la jalousie.**

Nous avons tous été sous l'emprise de ces états à un moment donné de notre vie. Parfois nous sommes tellement envahis par eux que l'on oublie qu'il est possible de s'en libérer et nous pensons qu'ils font partie de notre personnalité/identité.

Loin d'être permanent en nous, ces symptômes peuvent être considérés comme des guides qui se manifestent pour nous permettre de libérer notre véritable SOI. Quand ces symptômes s'expriment, cela nous indique que quelque chose ne va pas bien en nous. Ils sont comme des flèches qui pointent dans une direction intérieure pour nous permettre de trouver l'origine de la souffrance dans nos croyances, dans nos habitudes mentales, etc.

Trouver en nous l'origine de la souffrance, nous permet de reprendre le pouvoir sur notre vie et faire le choix de se transformer pour libérer le meilleur de soi.

Voici un résumé de ces cinq poisons associés avec des comportements pour mieux saisir comment ils se manifestent en nous et les pratiques qui permettent de s'en libérer

! 😊

### 1. Ignorance / doute : Avidya

*(Manque de discernement, de compréhension, de sagesse et de vision juste sur les événements)*

- ✓ **Manifestations** : Fuite, distraction, évitement, perte de sens et de direction à sa vie, ne plus savoir pourquoi on fait les choses, etc.

✓

**Remèdes** : Calme stable / Concentration et focus / Méditation sur le souffle / revenir à soi / introspection / Dharma

## 2. Attachement / désir : Raga

✓ **Manifestations** : passion incontrôlée, dépendance, compulsion, carences affectives, trouble de l'attachement, etc.

✓

**Remèdes** : amour de soi, compassion, développer la bienveillance pour les autres, faire du bénévolat, remettre l'amour véritable au centre de sa vie

## 3. Colère /aversion : Dvesha

✓ **Manifestations** : Haine, colère, état d'irritabilité, impatience, fuite, etc.

✓

**Remèdes** : Renoncement joyeux, lâcher prise, pardon, pratique de la gratitude au quotidien, voir les êtres comme des frères et des sœurs qui souffrent et cherchent le bonheur comme nous.

## 4. Pride / arrogance : Mana

✓ **Manifestations** : Entretenir une opinion fausse de soi, ne pas admettre ses erreurs, manque de respect pour les autres, besoin de se définir dans le regard des autres, comportements narcissiques

✓

**Remèdes** : Commencer par admettre nos erreurs à soi-même, générer l'humilité, apprendre à se pardonner, voir et accepter nos limites, se motiver à grandir, évoluer et se transformer

## 5. Jalousie / envie : Irshya

✓ **Manifestations** : Incapacité de se réjouir pour les autres, toujours en vouloir plus, penser que l'on mérite mieux que les autres, sentiment de victime, etc.

✓

**Remèdes** : Voir tous les êtres égaux, équanimité, échange de soi avec les autres, empathie, chérir tous les êtres vivants, souhaiter le bonheur de tous les êtres sur la terre.

Chaque fois que nous faisons l'expérience de la souffrance causée par l'un de ces états, cette même souffrance nous enseigne la façon dont nous voyons les choses et vivons nos expériences. La méditation nous enseigne à plonger en nous-même avec une vue pure. C'est un processus radical de lucidité et d'acceptation. Pour moi, tout commence par cet entraînement de l'esprit que l'on appelle la méditation.

Si cette pratique vous intéresse, vous pouvez découvrir sur ce site tous mes événements, mes retraites et mes voyages spirituels. Au bonheur de partager ces moments d'éveil et de libération avec vous ! 😊

Martin Bilodeau