

Six qualités de bouddha qui sommeille en vous

Dans le bouddhisme mahayana, les six perfections de l'ÊTRE sont appelées « pāramitā ». Elles définissent les aspects de l'esprit non contaminés. Elles nous offrent six portes par lesquelles nous pouvons atteindre l'état de libération intérieure.

Pour moi, l'entraînement de ces six perfections/qualités est nécessaire à toute démarche spirituelle qui vise l'éveil de SOI, appelé dans le bouddhisme « illumination ».

Ça va probablement vous surprendre, mais dans le bouddhisme, l'illumination est considérée comme quelque chose d'ordinaire. Elle représente simplement notre capacité de manifester notre être dans le monde à travers les six aspects purs de l'esprit, les six « pāramitā ».

Un être dit « éveillé » se perçoit donc à sa manière d'être à travers les six perfections qui ont été cultivées à leur perfection : **le don, le discernement, la tolérance, l'énergie, la méditation et la sagesse.**

Voici une description plus détaillée de chacune des pāramitā :

Les six perfections de l'esprit

1. Dāna pāramitā :

- ✓ S'exprime à travers la **bonté**, la générosité, le don désintéressé, le désir de contribuer au bonheur des autres, de garder un cœur ouvert et d'apprendre à aimer sans condition.

2. Śīla pāramitā :

- ✓ S'exprime à travers la vertu, **le discernement**, le sens éthique, l'intégrité et l'expression de paroles, d'actes et un mode de vie juste.

3. Kṣānti pāramitā :

- ✓ S'exprime à travers **la patience**, la tolérance aux autres, l'ouverture d'esprit et le non-jugement.

4. Vīrya pāramitā :

- ✓ **S'exprimer à travers l'énergie**, l'effort, la discipline joyeuse, le courage de manifester ses vérités intérieures, l'enthousiasme et la persévérance.

5. Dhyāna pāramitā :

- ✓ S'exprime à travers l'état **de méditation**, la concentration, la présence, l'attention et la vigilance.

6. Prajñā pāramitā :

- ✓ S'exprimer à travers **la sagesse**, l'intégration du savoir spirituel, le développement d'une vision juste, la sagesse, le dharma.

La bonne nouvelle est que nous avons tous le potentiel de cultiver ces qualités en nous et de manifester l'esprit d'un petit *bouddha* dans le monde.

Martin Bilodeau