

Ce que l'histoire de Bouddha nous apprend sur la santé

Chère lectrice, cher lecteur,

Dans les années 60, des centaines de milliers d'étudiants occidentaux partent en Inde et en Extrême-Orient s'initier aux mystères du bouddhisme.

Ils cherchent la guérison du cœur, un nouveau sens à leur vie, pour sortir d'une société malade, malade des guerres, du matérialisme, de l'égoïsme... Sans doute ne se doutent-ils pas que, bientôt, les **maladies physiques** vont suivre, avec la déstabilisation des écosystèmes et les pollutions à grande échelle.

Ils ne se trompent pas en allant chercher du côté de Bouddha des réponses à leurs questions.

Toujours présente dans les congrès de santé naturelle, la spiritualité bouddhiste n'est plus assez connue aujourd'hui. Je me permets donc de raconter, une fois encore, l'histoire de Bouddha. Non que je sois spécialiste dans ce domaine. Mais je vous transmets la version que j'ai reçue d'un grand maître spirituel, et dont j'espère qu'elle vous aidera vous aussi à guérir des blessures.

L'histoire de Bouddha

Bouddha naquit il y a 2500 ans, dans une famille princière.

Une nuit, un ange était apparu en songe à son père. L'ange lui avait annoncé que sa femme allait avoir un fils, qui deviendrait plus tard soit le plus grand souverain temporel du monde, soit le plus grand maître spirituel.

Homme pragmatique et prudent, le père décida de ne **surtout pas prendre le risque de voir son fils s'égarer dans la voie de l'illumination spirituelle**.

Avoir, en revanche, un fils roi, riche, puissant et respecté lui semblait une perspective formidable !

Il décide donc de tout mettre en œuvre pour que son fils prenne goût à la vie terrestre, s'attache aux choses matérielles, et qu'ainsi il lui succède en son palais.

Il entreprend de construire une ville avec de hauts murs.

Dans cette ville, nulle part ne doivent exister la douleur, la frustration ni la déception. Partout des palais, des jardins fleuris, bien arrosés, des vergers chargés de beaux fruits. Aucune personne laide, âgée, malade, ne sera autorisée à y séjourner. Seules les personnes en parfaite santé physique et mentale, modèles de beauté et de vertu, pourront y vivre.

Ainsi Bouddha grandira-t-il dans cette ville **où rien ne pourra venir le troubler**, où il apprendra forcément à aimer la vie.

Bouddha grandit, mais sa conscience grandit avec lui

Et en effet le petit Bouddha y grandit heureux, dans le luxe, l'amitié, entouré de sages professeurs, et sous le regard aimant de ses parents.

Mais sa *conscience* grandit aussi avec lui.

Et voilà que le monde qui se trouve en dehors des murs commence à **attiser sa curiosité**.

Plus le temps passe, plus grandit son désir. Il finit par manifester à son père sa volonté de sortir.

Cela paraît absurde, puisqu'il dispose en principe de tout ce dont il pourrait rêver. Mais, bien entendu, Bouddha réagit comme nous tous. C'est la tentation du « fruit défendu », ce besoin irrésistible d'aller voir exactement là où l'on nous a dit de ne pas aller...

Bouddha franchit donc les portes de la ville. Mais son père, qui se préoccupe beaucoup de lui, décide de « truquer » un peu les choses. Il envoie ses gardes précéder Bouddha pour écarter toutes les personnes malades, malheureuses, ainsi que toutes choses inquiétantes, menaçantes, laides qui pourraient déranger Bouddha.

Bouddha sort sur un char doré. Le long des routes l'accueillent des femmes qui agitent des fleurs et répandent des pétales de fleurs devant ses pieds.

Mais les dieux envoient à sa rencontre un homme malade, gémissant, appuyé sur un bâton.

Bouddha interroge son tuteur, qui l'accompagne, car il ne comprend pas ce qui arrive à cet homme. Le tuteur lui répond que les hommes peuvent tomber malades, que cela pourrait lui arriver à lui puisqu'il est un homme, et que ce malheureux n'est qu'un cas parmi tant d'autres.

Bouddha est bouleversé de cette découverte. Il regrette d'avoir voulu découvrir ce monde cruel, et rentre en hâte dans la cité de son père.

Il ferme la porte et reprend sa vie d'avant. Pendant des mois, il est à nouveau heureux, oublie tout. Mais voilà que sa curiosité revient le visiter. L'idée de ne plus sortir hors des murs lui paraît de plus en plus insupportable.

Il décide de sortir à nouveau. Son père fait de nouveau préparer les chemins pour l'accueillir. Cette fois, les dieux lui envoient un vieil homme. Bouddha, surpris, interroge son tuteur, qui lui explique : « *C'est un vieil homme. En effet, tous les hommes vieillissent, et toi aussi tu vas vieillir, c'est le lot de toute l'humanité.* »

Bouddha est si meurtri de cette pénible découverte qu'il retourne en courant dans sa forteresse et se promet de ne plus en sortir. Il recommence à jouer avec ses amis, parvient à nouveau à oublier. Mais de nouveau, il est piqué de curiosité.

Il sort une troisième fois.

Cette fois, les dieux envoient un cortège funéraire. Bouddha voit pour la première fois un corps mort. Alors sa vie bascule. Le choc est si violent, il est si traumatisé, qu'il ne *parvient même plus à revenir dans la ville de son père* !

Bouddha ne peut plus revenir dans la ville de son père

Le père l'apprend, et s'en désole. Il tente une manœuvre désespérée pour reconforter son pauvre fils, prostré.

Il organise pour lui une grande fête hors de la ville, dans la forêt. Il y envoie les plus jolies femmes du royaume pour danser nues devant Bouddha et essayer de lui offrir leurs grâces, le reconforter, le faire revenir à sa vie de plaisir. Mais Bouddha est si traumatisé qu'il ne *peut plus*. Il quitte le royaume de son père une fois pour toutes et se met en quête d'un moyen d'éliminer la souffrance de sa vie, trop insupportable.

Bouddha devient apprenti. Les chroniques prennent soin de préciser qu'il devient le meilleur praticien du monde de *samkhya*, une philosophie qui précède le yoga, puis de yoga. Il maîtrise toutes les positions du yoga jusqu'à atteindre une discipline physique quasiment illimitée, où il ne ressent plus de douleur physique. Il parvient même à ne plus ressentir la faim, et cesse de manger jusqu'à ne plus ressembler, selon les chroniqueurs, qu'à un petit tas de poussière.

Et pourtant, Bouddha s'aperçoit qu'il n'a pas trouvé ce qu'il cherchait : il est devenu indifférent à la douleur physique mais continue à ressentir des douleurs morales. Il se retire dans la forêt et s'assoit au pied d'un arbre.

Sous cet arbre, il est soumis à des visions et à des tentations.

Les deux tentations de Bouddha

La première vision est essentiellement érotique. C'est la tentation de sortir de son état de pure conscience, pour jouir des plaisirs physiques.

Bouddha résiste...

Il est alors visité par l'ange de la mort, qui lui offre la possibilité de vivre sans aucune douleur, à condition *d'arrêter de vivre*.

Bouddha refuse cela également, connaît un bref moment d'illumination, et décide de retourner dans le monde pour partager ce qu'il a découvert avec les hommes qui souffrent.

Quel rapport avec la santé ?

L'histoire de Bouddha décrit de façon symbolique ce que **chacun de nous vit lorsqu'il est dans un état de bonne santé** (bien protégé dans une ville entourée de murs) et avant que la maladie, la vieillesse, la mort, ne viennent frapper à sa porte.

Nous avons bien des personnes qui, comme le père de Bouddha, aimeraient nous **protéger de tous ces maux** : nos parents, quand nous sommes petits, puis notre médecin, notre homéopathe, notre conjoint ou toute autre personne bien-intentionnée.

Mais quoi qu'elles fassent, il y a un moment où leurs précautions ne suffiront plus. La maladie, la vieillesse, la mort, nous concerneront nous aussi.

Ainsi en va-t-il généralement de la vie, où une première maladie, un premier accident, est souvent suivi de guérison. On revient dans notre monde « normal », où la souffrance ne domine pas tout.

Mais vient un moment où les problèmes s'accumulent et où la souffrance surgit dans tous les sens. On a de l'arthrose, du diabète, du cholestérol, un cancer !!

Il nous devient impossible de revenir dans la maison de nos parents. Le paradis de notre enfance est définitivement perdu.

Nous avons de gros, gros, gros problèmes, qui ne s'en iront pas de sitôt. Cette fois, il ne va plus suffire d'attendre que ça passe, pour revenir à un état de joie simple et enfantine. Le seul moyen de s'en sortir est :

- d'accepter cette souffrance comme une donnée de la vie, qui teinte tous nos instants ;
- acquérir la force et la discipline de voir, malgré tout, la joie, la beauté, le bien, qui se trouvent dans chaque chose.

C'est ce que Bouddha fait. D'abord, il essaye d'oublier, provisoirement, le tragique de sa condition. Il retourne dans la cité.

Il oublie pendant quelques semaines, mois ou années, grâce à l'illusion que des murs le protègent (dans notre cas, les murs de la médecine ou de nos défenses naturelles).

Mais l'anxiété, les maladies finissent toujours par revenir le saisir, comme pour nous.

Sa seule possibilité, donc, est d'appivoiser ces problèmes.

D'abord en travaillant son courage. Bouddha le fait avec les exercices de yoga où il apprend à se discipliner, à supporter la douleur sans serrer les dents.

Mais cela ne suffira pas. Bouddha a beau être réduit en poussière, c'est-à-dire n'avoir plus le moindre besoin physique, il n'a pas atteint la sérénité.

Au pied de son arbre, il est tenté par des visions érotiques. C'est, pour nous, la possibilité d'essayer de nous amuser, d'oublier, en maximisant les plaisirs (sexe, nourriture, jeux, alcool...) pour oublier nos malheurs.

À noter que, dans les temples et cathédrales hindoues, on trouve de nombreuses statues et images érotiques, qui fascinent les Occidentaux, peu habitués à voir dans leurs églises des hommes et des femmes « dans toutes les positions ». Mais il faut comprendre le sens de cela. Ces représentations ont pour but de rappeler au croyant que ces choses-là existent, qu'elles sont bien agréables, bonnes et désirables, et que tout le monde n'est pas appelé à *rechercher la sagesse éternelle*, comme les

plus grands maîtres spirituels. Le message envoyé aux gens est : « *Avant d'aller plus loin, réfléchissez-bien. Rappelez-vous que la vie offre malgré tout des plaisirs tout-à-fait délicieux. Donc, ne cherchez pas forcément à aller plus loin, à vous débarrasser de tous vos désirs, car ce n'est pas facile du tout ! Faites-le uniquement si, en voyant ces images, votre désir d'aller vers la perfection spirituelle reste intact. Autrement, vous avez parfaitement le droit de vous arrêter ici !* »

Bouddha, lui, sait que cela ne lui apportera pas la paix. Il dépasse donc ce cap.

L'ange de la mort vient lui proposer une autre voie : échapper à toutes les souffrances de la vie, à toute anxiété, en allant directement à la mort. C'est donc le suicide comme « *solution* ».

Là encore, cette voie peut paraître, en tout cas, efficace, mais ne plait pas à Bouddha, qui ne veut pas de contenter du néant, mais cherche un voie supérieure !

Bouddha s'aperçoit qu'il y a mieux que le néant de la mort, et c'est alors qu'il atteint enfin *l'illumination*, dans l'expérience « transcendantale », c'est-à-dire l'entrée dans une nouvelle dimension où tout est lumière, sérénité, mais qui est tellement élevée que bien sûr, on ne peut pas la décrire avec des mots.

L'histoire ne s'arrête pas là

Et pourtant, l'histoire ne s'arrête pas là.

Bouddha décide d'interrompre son expérience spirituelle "transcendante" et de **revenir aider les autres hommes**. Il quitte ce monde merveilleux de la perfection spirituelle.

Pourquoi ?

Parce que l'homme ne peut pas être heureux tout seul. Bouddha, qui est la personne éclairée par excellence, ayant atteint l'ultime sagesse, sait qu'être au nirvana ne vaut la peine que si **tous les autres êtres humains y sont avec lui**.

Nous sommes, en effet, des créatures d'abord sociales, dotées d'une empathie et d'un souci naturel des autres. Nous ne pouvons pas être heureux si nous savons que les autres sont dans la misère et l'affliction. Nous ne pouvons être heureux que si nous savons que tous les hommes sont heureux comme nous.

C'est pourquoi il revient parmi les hommes, pour leur indiquer la voie qu'il a trouvée.

N'est-ce pas, au fond, exactement ce qu'on éprouve avec la santé naturelle ? On est heureux de se soigner avec des plantes, de trouver des solutions alternatives aux médicaments, de soigner des maladies que la médecine ne comprend pas.

Mais on a aussi le besoin de partager les découvertes. Aider les personnes qui ne trouvent pas de solution. Leur indiquer la voie, ou du moins l'espoir, d'aller mieux. Car se guérir tout seul, ce sera toujours un peu triste !!

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis