

7. Compléments à puiser dans les enseignements de Bouddha

La pleine présence est un enseignement naturel et universel qui n'appartient à aucune tradition en particulier. Elle est au cœur des enseignements du Bouddha. Depuis plus de deux millénaires, ces enseignements constituent un des plus vastes corpus littéraires de l'humanité. D'innombrables érudits-accomplis y ont compilé leurs expériences et instructions.

Il existe de nombreux manuels classiques et enseignants qualifiés qui continuent leurs transmissions. Aussi, nous ne pouvons que conseiller aux pratiquants et chercheurs motivés de se diriger vers ce vaste trésor de l'humanité dans lequel ils pourront éventuellement trouver tous les compléments qu'ils souhaitent. L'enseignement du Bouddha n'est pas une religion, même si certaines pratiques populaires peuvent en avoir certains traits. L'enseignement ne demande pas l'adhésion à une croyance et chacun peut y trouver de précieux conseils d'éveil.