

## 2. UNE PRATIQUE HUMANISTE NATURELLE

- **La voie de la pleine présence comme humanisme naturel**

La pratique de la pleine présence est un humanisme naturel, une voie éthique et spirituelle humaniste au sens où sa pratique cultive en nous la conscience attentive et la présence ouverte et bienveillante. Elle révèle notre santé fondamentale et ses valeurs humaines essentielles, dans moins d'égoïsme et plus d'altruisme. Globalement elle fait de nous de meilleurs humains.

Cet humanisme a une qualité universelle au sens où il est naturel. C'est une qualité d'expérience naturelle, qui n'est pas propre à une culture spécifique, elle est fondamentalement présente chez tous les humains. La pratique de la pleine présence, dans ses trois dimensions, développe l'expérience naturelle de santé et de bonté qui est universelle, commune à tous les humains. La culture collective ou les tendances individuelles peuvent la déformer mais elle demeure néanmoins présente, en profondeur, naturellement.

La pleine présence est une pratique qui tend à faire de nous de meilleures personnes. Comme nous l'évoquions ci-dessus, la transformation du monde ne peut se faire que par la transformation de soi. C'est là un point fondamental et c'est pourquoi la pleine présence comme outil de transformation de soi est la pratique centrale de l'humanisme naturel. C'est en se transformant soi, par l'entraînement à la pleine présence, que nous contribuons directement et indirectement, par nos attitudes, notre exemple, nos actions, à transformer le monde.

- **L'humanisme naturel révèle ce qu'il y a de bon en l'homme**

L'humanisme naturel tel que nous l'entendons n'est pas une idéologie, c'est une pratique. La pratique de la pleine présence développe l'expérience d'empathie, de bienveillance, de coopération et de solidarité, d'altruisme. Elle développe ce qu'il y a d'essentiellement bon en l'homme. Son but est de réaliser ce que nous sommes dans notre nature fondamentale, dans notre bon fond. Les humanismes d'Orient et d'Occident convergent dans l'humanisme fondamental. Néanmoins, le premier est plus opératif alors que le second est souvent plus spéculatif.

L'humanisme d'Orient, tel que nous le pratiquons, nous vient de l'exemple et de l'enseignement du Bouddha. Il est d'abord opératif, vécu, proposant principalement la transformation de ce qu'on est, de son petit « soi », pour réaliser sa personne authentique, son « Soi ». Il relativise les concepts et fait découvrir et réaliser l'expérience immédiate de l'instant présent. Il propose et permet la réalisation personnelle d'où procèdent toutes les qualités et valeurs humaines fondamentales : l'empathie, la bienveillance, la bonté, la solidarité, l'intelligence, la compréhension.