**HINDOUISME**

1. **Samsara** : le cycle des renaissances, des réincarnations, dont on veut se sortir
2. **Moksa**: libération du samsara
3. **Atman**: essence divine de chaque personne, l’âme
4. **Le Brahman** : l’être suprême
5. **Karma** : ensemble des actions / pensées, bonnes ou mauvaises, qui sont portée par l’âme de quelqu’un et qui détermine les vies suivantes
6. **Castes** : catégories

|  |  |
| --- | --- |
| Brahmane | Prêtre |
| Kshatriya | Dirigeants : politicien Policier |
| Vaishia | CommerçantAgriculteur |
| Shudra | OuvrierServiteur |

7. **Dharma** : destin, devoir associé à la caste, à faire pour cumuler du bon karma

8. **Divinités et rôle cosmique**

Brahma : création

Vishnu : maintien de l’ordre et équilibre

Shiva : destruction

**BOUDDHISME**

**Vie de Siddhartha Gautama**

Au Népal, vers 560 av.J-C :

Le rêve de la reine Maya : un éléphant blanc à 6 défenses

Naissance extraordinaire du prince

Une vie surprotégée par son père

La découverte de la maladie, de la vieillesse et de la mort

Fuite et 7 ans de pratiques austères

Découverte de l’équilibre

Renoncement aux désirs et à l’attachement de l’égo

Atteinte du NIRVANA : paix intérieure totale et permanente, provenant du [détachement](http://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9tachement).

**Les quatre Nobles Vérités**

1. Tout est souffrance (ex: maladie, vieillesse et mort.)
2. Le désir d’exister de manière permanente cause nos souffrances.
3. Il est possible de se libérer de la souffrance par l’extinction des désirs, le nirvana.
4. Pour se libérer de la souffrance, il faut suivre le **Noble Sentier Octuple.**

**Noble sentier octuple**(trois règles à suivre) :

a) Sagesse: 1. pensée juste

2. compréhension juste

b) Moralité: 3. parole juste

4. action juste

5. moyens d’existences justes

6. effort juste

c) Méditation: 7. attention juste

8. concentration juste