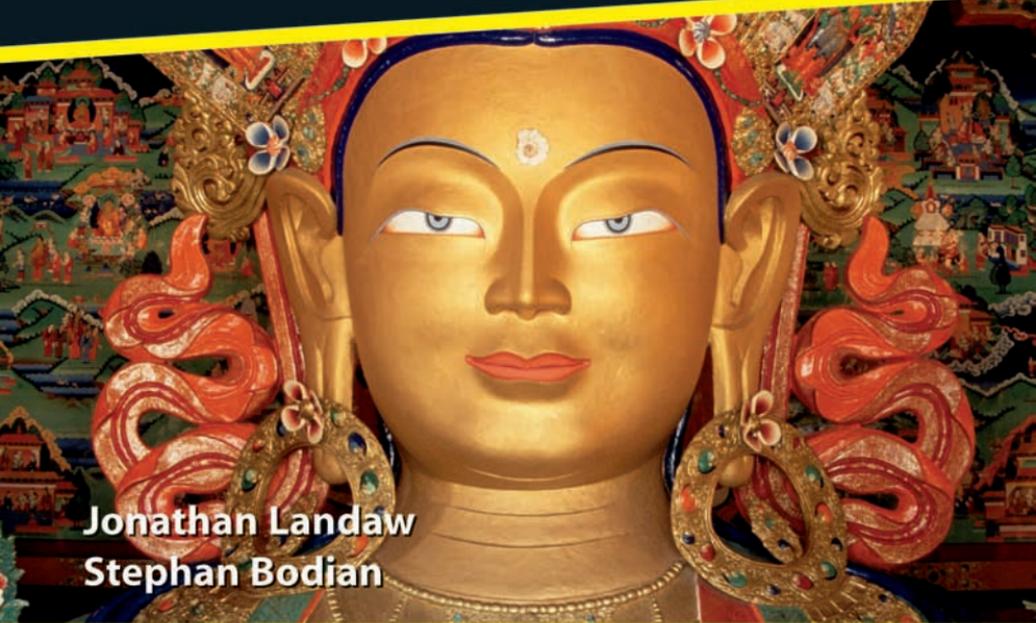


*Les traditions, croyances
et pratiques du bouddhisme à votre portée !*

Le Bouddhisme

POUR
LES NULS



Jonathan Landaw
Stephan Bodian

À mettre dans toutes les poches!

Le Bouddhisme

POUR
LES NULS

Le Bouddhisme

POUR
LES NULS

Jonathan Landaw

Stephan Bodian

FIRST
 Editions

Le Bouddhisme pour les Nuls

Titre de l'édition américaine : Buddhism for Dummies

Publié par

Wiley Publishing, Inc.

111 River Street

Hoboken, NJ 07030 – 5774

USA

Copyright © 2003 Wiley Publishing, Inc.

Pour les Nuls est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

For Dummies est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

© Éditions First-Gründ, 2007 pour l'édition française. Publiée en accord avec Wiley Publishing, Inc.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN : 9782754003148

ISBN Numérique : 9782754042765

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2007

Traduction : Jean-Luc Rostan

Production : Emmanuelle Clément

Mise en page : Catherine Kédémos

Éditions First-Gründ

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

e-mail : fristinfo@efirst.com

Site internet : www.pourlesnuls.fr

Sommaire

Les auteurs	1
Dédicaces	2
Remerciements des auteurs.....	3

***Introduction*.....5**

Pourquoi ce livre ?	5
Les conventions adoptées dans ce livre	6
Avertissement de l'éditeur et du traducteur	7
Le plan de ce livre	7
Première partie : Introduction au bouddhisme	8
Deuxième partie : Le bouddhisme, de ses origines à nos jours.....	8
Troisième partie : Le bouddhisme dans la pratique.....	9
Quatrième partie : Sur le sentier du bouddhisme.....	9
Cinquième partie : Dix idées fausses sur le bouddhisme et dix suggestions pour vous aider au quotidien	9
Glossaire des termes techniques du bouddhisme	10
Les icônes de ce livre	10
Et maintenant, comment procéder ?	11

Première partie : Introduction au bouddhisme . 13

Chapitre 1 : Qu'est-ce que le bouddhisme ? 15

Le bouddhisme est-il une religion ?	16
Réalisez bien le rôle que joue le Bouddha, « l'Éveillé »	19
Comprenez la philosophie du bouddhisme.....	22
Comprenez ce qu'est la pratique du bouddhisme.....	23
Il s'agit de vivre une vie éthique,... ..	25
... d'examiner sa propre vie grâce à la méditation,... ..	25
... et d'exprimer sa dévotion.....	26
Enfin, consacrez votre vie au bien de tous les êtres	27

Chapitre 2 : Comprenez comment fonctionne votre esprit, car c'est lui qui crée tout votre vécu !29

Rendez-vous d'abord compte que c'est votre esprit qui façonne votre vie	30
Comprenez l'interaction corps-esprit et le rôle de l'esprit	32
L'esprit considéré sous trois perspectives bouddhiques différentes	33
Repérez certains modes de fonctionnement de votre esprit	35
Les six formes de la conscience	36
Ayez à l'esprit que divers facteurs affectent la conscience mentale	37
Tâtez le terrain à la recherche de vos émotions	39
Prenez conscience de la pureté fondamentale de votre mental	41
Rendez-vous compte de vos illusions, qui sont par nature sans fondement,	41
... et trouvez le soleil derrière les nuages	42
Le sentier de la sagesse et de la compassion	43
La sagesse vous permet de lever le voile des idées fausses,	44
... alors que par la compassion, vous ouvrez votre cœur aux autres	45

Deuxième partie : Le bouddhisme, de ses origines à nos jours

49

Chapitre 3 : La vie et l'enseignement du Bouddha historique

51

Le début de la vie du Bouddha	52
Une naissance sous d'heureux auspices	53
Un père un tantinet protecteur	56
Lorsque le prince se marie, il se retrouve dans une prison dorée	57
Les quatre rencontres de Siddharta lui révèlent des vérités bouleversantes	58
Le début de la quête de Siddharta	61
Il renonce à la vie royale	61
... et s'impose six ans de sacrifices, pour aller aux extrêmes	63
Finalement, à l'ombre du vieil arbre-Bodhi, il triomphe de Mara	65
Faire le bien à autrui, c'était la vocation du Bouddha	69
Le Bouddha a fait « tourner la roue du Dharma » en dispensant son enseignement spirituel	70

Il fonda le Sangha, la communauté spirituelle bouddhiste..	72
Le message final du Bouddha.....	73
La vision de l'avenir	74
La venue de Maitreya	76
Le déclin du monde, puis l'espoir	77
Comprenez les Quatre Nobles Vérités	78
La vérité de la souffrance	79
La vérité de la cause de la souffrance.....	80
La vérité de la cessation de la souffrance	83
La vérité du sentier.....	84

Chapitre 4 : Le développement du bouddhisme en Inde89

La convocation du premier concile bouddhique.....	90
La convocation du concile.....	90
La division de l'enseignement en trois corbeilles	92
La diffusion de l'enseignement du Bouddha s'est faite... pacifiquement	93
La scission de la communauté bouddhique.....	95
La réunion du second concile	96
Les enseignements ont évolué de différentes manières.....	97
Le grand empereur Ashoka fit du bouddhisme la religion du peuple.....	98
Ashoka se transforma d'abord lui-même radicalement ; ainsi, il joua un rôle décisif dans l'expansion du bouddhisme en Inde,.....	98
... et il fut aussi le promoteur de sa diffusion au-delà de l'Inde	99
Il y avait deux niveaux de pratique dans le bouddhisme des débuts : moines et nonnes d'une part, et laïcs de l'autre .	100
Le phénomène du transfert du soutien des fidèles et l'émergence de nouveaux idéaux.....	102
Certains laïcs délaissent le Sangha et font leurs offrandes aux stupas.....	104
Le Grand Véhicule, ou bouddhisme mahayana	104
Chronique de l'émergence des enseignements du Mahayana	106
Le Sutra du Lotus blanc de la Loi merveilleuse.....	106
Le Sutra de Vimalakirti	107
Les Sutras de la Perfection de la Sagesse.....	107
Le Sutra de Lankavatara	108
Le Gandavyuha	109
Les Sutras de la Béatitude suprême et de la Terre Pure	109
Les principaux thèmes du Mahayana.....	111
La diffusion du bouddhisme au-delà de l'Inde	112

Chapitre 5 : La diffusion et l'évolution du bouddhisme jusqu'à nos jours115

Les itinéraires de l'expansion des deux traditions du bouddhisme en Asie.....	115
La diffusion du Theravada, à travers l'Asie du Sud-Est, puis vers l'Occident	117
Le Theravada prend racine en Thaïlande.....	118
La méditation vipassana gagne de la popularité en Occident	119
Le Grand Véhicule voyagea en Chine et au-delà.....	122
L'évolution du Mahayana en Chine	122
Les grands systèmes unificateurs du Huayen (Guirlande de fleurs) et du Tientai (Lotus blanc)	127
Le Jingtou (Terre Pure) et d'autres écoles dévotionnelles...	130
Le Zen s'enracine en Extrême-Orient, puis en Occident	136
Sur les traces du « Véhicule de Diamant », du Tibet en Occident	142

Troisième partie : Le bouddhisme dans la pratique..... 151

Chapitre 6 : Comment devenir bouddhiste ?153

À votre rythme !.....	154
Assumez la responsabilité de votre propre vie	154
Comment choisir votre niveau d'engagement ?.....	156
Familiarisez-vous avec la Loi bouddhique (Dharma).....	157
Lisez des livres sur le Dharma	158
Choisissez une tradition.....	159
Recevez des instructions pour la pratique de la méditation.....	159
Élaborez et mettez en place votre propre pratique de la méditation.....	161
Comment trouver un instructeur ?.....	162
Comment devenir officiellement bouddhiste ?	164
Il faut bien comprendre l'importance du renoncement	165
La prise de refuge dans les Trois Joyaux.....	165
La réception des préceptes	167
D'autres niveaux de pratique en tant que laïc	168
Comment devenir un moine ou une nonne bouddhiste ?	169
Le renoncement au monde	170
L'ordination en tant que moine ou nonne	171
Consacrer entièrement sa vie au Dharma	172

Chapitre 7 : La méditation, c'est la pratique centrale du bouddhisme 175

Démystifions la méditation	176
Une définition de la méditation	176
Étudions les bienfaits de la méditation	178
Rendez-vous compte que vous êtes conditionné.....	178
Un changement d'attitude	180
Au lieu de vous remuer, ne bougez pas, restez tout simplement assis !.....	181
Prenez conscience de votre vie	185
Comprenez la nature triple de la méditation bouddhique.....	187
L'établissement de l'attention	187
L'approfondissement de la concentration.....	189
L'acquisition de la faculté de vision profonde.....	191
Cultivez les trois sagesse afin d'établir la vision profonde.....	192
Cultivez la sagesse en étant à l'écoute des enseignements.....	193
Cultivez la sagesse en réfléchissant à ce que vous avez appris.....	194
Cultivez la sagesse en méditant sur ce que vous avez compris	195

Quatrième partie : Sur le sentier du bouddhisme..... 199

Chapitre 8 : L'Éveil, qu'est-ce que c'est ? 201

Les nombreux aspects de la réalisation spirituelle.....	202
Le nirvana du Theravada	204
Définition du nirvana.....	205
Les quatre étapes sur le sentier qui mène au nirvana	206
L'émergence de deux grandes traditions de sagesse.....	208
La prise de conscience de la pureté essentielle de l'esprit dans le Vajrayana.....	210
Une approche directe de la réalisation.....	211
Comprenez ce qu'est l'Éveil complet d'un bouddha	212
Le Zen procède de manière inverse à celle du Theravada.....	214
La transmission directe de maître à disciple.....	214
Les dix tableaux du dressage du bœuf	215
Les points communs de l'Éveil vus par les diverses traditions bouddhistes	218

Chapitre 9 : Une question de vie ou de mort 221

La mort vous concerne personnellement.....	222
Prenez conscience du fait que votre vie est une rare et précieuse occasion	224
Regardez la réalité en face avec la méditation sur la mort en neuf étapes.....	226
Comprenez d'abord que votre mort est inéluctable.....	228
Soyez aussi conscient du fait que le moment de votre mort est incertain.....	229
Servez-vous de la certitude de votre mort comme d'un allié spirituel	230
Engrangez les fruits de votre pratique de la méditation sur la mort.....	231
Quelques attitudes bouddhistes face à la mort.....	232
Pour le Theravada, la mort n'est que la frontière entre la fin d'une vie et le commencement de la suivante.....	232
Pour le Vajrayana, il s'agit de transformer l'expérience de la mort même en sentier vers l'Éveil	234
Pour le Zen, il faut mourir de « la grande mort » avant de vraiment mourir	236
Comment faire face au décès d'un proche ?.....	237

Chapitre 10 : La loi du karma 239

Prenez conscience de la loi karmique.....	240
Le vécu des conséquences du karma.....	241
En attendant d'être vous-même éveillé, vous pouvez suivre les conseils du Bouddha.....	242
Les préceptes bouddhistes.....	243
L'organisation de ces préceptes suivant trois portes.....	245
Un regard approfondi sur les dix actions non vertueuses	245
Comment remédier aux transgressions ?.....	255
Les moyens de racheter ses erreurs	255
Les moyens de purification du karma négatif.....	257

Chapitre 11 : Réalisez votre potentiel suprême ! . 261

Souhaitez le bonheur de tout le monde !.....	262
Un cœur rempli de compassion envers autrui.....	263
Ça reste en famille.....	264
Réalisez enfin ce que tous les êtres désirent, sans exception	267
Devenez vous-même un être d'Éveil, un enfant du Bouddha	268

Cultivez les Quatre États Sublimes	269
La bonté.....	271
La compassion.....	272
La joie causée par le bonheur des autres.....	273
Créez la sérénité dans votre esprit.....	275
Cultivez les six perfections du bodhisattva	276
La générosité sincère.....	277
L'autodiscipline	280
La patience.....	281
L'effort enthousiaste.....	283
La concentration affûtée	284
La vision profonde, ou perfection suprême	287

Cinquième partie : La partie des Dix.....291

Chapitre 12 : Dix idées courantes et erronées sur le bouddhisme293

Le bouddhisme n'est que pour les Asiatiques	294
Pour les bouddhistes, le Bouddha, c'est Dieu	295
Les bouddhistes sont des adorateurs d'idoles	296
Comme les bouddhistes pensent que la vie, c'est la souffrance, ils attendent la mort avec impatience.....	297
Les bouddhistes pensent que tout n'est qu'illusion	298
Les bouddhistes ne croient en rien	299
Les bouddhistes adorent contempler leur nombril	301
Les bouddhistes ne se mettent jamais en colère.....	302
Les bouddhistes sont fatalistes.....	303
Les bouddhistes ne savent pas compter	304

Chapitre 13 : Dix suggestions inspirées du bouddhisme pour vous aider au quotidien305

Posez les principes essentiels... ..	306
... et mettez-les en pratique !.....	307
Ne placez pas la barre trop haut	307
Acceptez le changement avec élégance.....	308
Analysez soigneusement ce qui vous irrite.....	309
Prétendez que vous êtes déjà un bouddha.....	311
Regardez votre voiture rouiller	311
Comprenez que ce qui vous appartient n'est pas réellement à vous.....	312
Ayez un peu de compassion pour un voleur	313
Servez-vous de votre propre douleur pour éprouver davantage de compassion et vous relier aux autres.....	315

Cessez vos projections.....316
Comment bien traiter les locataires gênants ?318

***Glossaire de termes techniques
du bouddhisme321***

**Remarques concernant les mots
d'origine étrangère323**

Glossaire325

Index.....331

Le Bouddhisme pour les Nuls

Les auteurs

Jonathan Landaw est né en 1944 à Paterson, dans le New Jersey, aux États-Unis. Lors de ses études au Dartmouth College du New Hampshire, il a suivi les cours de l'une des sommités d'alors sur la pensée chinoise, le professeur Wing-tsit-Chan. C'est ce cours qui a pour la première fois exposé Jon à la pensée orientale et qui a éveillé en lui son intérêt pour le bouddhisme, qui ne s'est jamais démenti depuis. Cet intérêt fut mis entre parenthèses durant ses études de littérature anglaise à l'Université de Berkeley, en Californie, puis durant son engagement chez Peace Corps, une organisation américaine de coopération avec les pays en développement. Il enseigna alors l'anglais en Iran pendant trois ans. Peu après, il se retrouva à nouveau outre-mer, cette fois-ci en Inde et au Népal, où il vécut durant presque toutes les années 1970. C'est là qu'il rencontra pour la première fois la tradition vivante du bouddhisme telle qu'elle avait été préservée par la communauté des réfugiés qui venait de fuir devant l'oppression menée par le régime chinois au Tibet. Cette tradition l'inspira. Dès 1972, Jon étudiait le bouddhisme à temps complet et travaillait comme directeur des publications en anglais du bureau de traduction de Sa Sainteté le dalaï-lama, à la Bibliothèque des œuvres et archives tibétaines de Dharamsala, en Inde. Bien qu'il ait aussi été formé à d'autres traditions bouddhiques durant cette époque, la majorité de ses études et de sa pratique du bouddhisme a été effectuée sous la direction de lamas tibétains, notamment du geshe Ngawang Dhargyey (1925–1995), du lama Thubten Yeshe (1935–1984), et du lama Zopa Rinpoché. En 1977, Jon rentre en Occident. Depuis, il a quand même réussi à séjourner occasionnellement en Inde et au Népal. Installé successivement au Royaume-Uni, aux Pays-Bas et maintenant aux États-Unis, il poursuit ses études et son travail en tant qu'éditeur de livres bouddhistes. Il a aussi publié des livres qu'il a lui-même écrits, comme *Le Prince Siddharta, l'histoire du Bouddha racontée en l'adaptant aux enfants*, édité par Dharma France. En outre, il dirige des cours de méditation dans des centres bouddhiques du monde entier depuis plus

de vingt-cinq ans. Il vit aujourd'hui à Capitola, en Californie, avec son épouse et leurs trois enfants.

Stephan Bodian a commencé la pratique de la méditation zen en 1969. Il a reçu l'ordination de moine en 1974, après avoir étudié le bouddhisme et d'autres religions orientales à la Columbia University. Il eut la chance extraordinaire de pratiquer le Zen sous la direction de plusieurs maîtres, dont le roshi Shunryu Suzuki, le roshi Kobun Chino et le roshi Taizan Maezumi. En 1982, après avoir été pendant un temps supérieur et directeur de la formation au Zen Center de Los Angeles, il abandonna la vie monastique pour étudier la psychologie. Peu après, il se maria et participa à l'éducation de ses enfants.

Durant cette période, il poursuivit sa pratique spirituelle, en étudiant auprès de plusieurs instructeurs tibétains, y compris Sogyal Rinpoché et Namkhai Norbu Rinpoché. En 1988, il rencontra son gourou, Jean Klein, un maître de l'Advaita Vedanta et du yoga cachemirien, avec qui il passa dix ans à explorer la nature de la vérité.

Stephan acheva finalement sa formation au Zen et reçut la transmission du Dharma (c'est-à-dire l'autorisation d'enseigner) de son instructeur, Adyashanti, dans une lignée du Zen qui remonte jusqu'au Bouddha historique.

Auteur de plusieurs livres, comme de *La Méditation pour les Nuls*, et de nombreux articles parus dans des magazines spécialisés, Stephan a en outre été rédacteur en chef du magazine *Yoga Journal* pendant dix ans. Il travaille aujourd'hui en tant que psychothérapeute, coach personnel, éditeur consultant et conseiller spirituel. Il propose des formations accélérées et conduit des retraites qui ont pour but l'Éveil spirituel. Vous pouvez le contacter sur le site www.meditationsource.com

Dédicaces

À ma mère, Ida M. Landaw, pour son amour et son soutien sans limite. Et à la mémoire de mon père, Louis Landaw, ainsi qu'à celle de mon ami spirituel bien-aimé le lama Thubten Yeshe.

– Jon Landaw

À mes instructeurs, avec une infinie gratitude ; et à l'Éveil de tous les êtres, partout dans le monde.

– Stephan Bodian

Remerciements des auteurs

Même si je le voulais, je serais bien incapable de nommer toutes les personnes qui ont participé à la réalisation de cet ouvrage. Mais il faut pourtant bien que je remercie plusieurs personnes. D'abord, mon coauteur, Stephan Bodian, dont l'expertise et le jugement ont permis de donner à ce livre un équilibre et une largeur de vue qu'il n'aurait jamais eus sans lui.

Je souhaite également remercier Carol Susan Roth, mon agent littéraire, ainsi que Tracy Boggier, des éditions Wiley Publishing, pour avoir supervisé la production de cet ouvrage, et notre rédacteur réviseur Mike Baker, pour ses suggestions utiles. Et à notre coordinatrice de projet, Allyson Grove, je dois davantage de remerciements que je ne pourrais jamais exprimer aisément.

J'adresse aussi mes remerciements à Andy Weber pour ses superbes dessins, et à Dolma Beresford, de la société Nomad Pictures, qui nous a fourni plusieurs photographies. En outre, j'aimerais exprimer ma gratitude envers les personnes suivantes : T. Yeshe, une ancienne nonne bouddhiste qui a été de nombreuses années associée à la Fondation pour la conservation de la tradition mahayana ; Katherine Thanas, abbesse du Centre zen de Santa Cruz ; Bob Stahl, ancien moine theravada et aujourd'hui conseiller en réduction du stress basée sur l'attention à l'hôpital El Camino et à la clinique de Santa Cruz, pour sa lecture du manuscrit et ses suggestions le concernant ; le vénérable Ahahn Amaro et Richard Kollmar pour leurs contributions opportunes.

J'aimerais également exprimer ma gratitude aux personnes suivantes pour leur aide inestimable, elles m'ont en effet fourni un ordinateur et l'assistance nécessaire pour l'utiliser correctement : Susan Marfield, Victoria Clark, Yorgos Hadzis, Sharon Gross, Dennis Wilson et Elizabeth Hull.

Je souhaite aussi mentionner Kevin Zhu et ses assistants de l'Institut Five Branches de Santa Cruz, mon amie proche Karuna Cayton pour son aide lors de passages particulièrement difficiles, et George et Betsy Cameron, dont la générosité est pour moi une source constante d'émerveillement. Et à tous les maîtres qui m'ont guidé sur le chemin spirituel, je ne puis que présenter cet ouvrage dans l'espoir qu'il reflète une petite portion de la vision profonde et de la compassion dont ils ont toujours fait preuve. Pour finir, à Truus Philipsen, et à nos enfants, Lisa, Anna et Kevin : merci d'être dans ma vie.

– Jon Landaw

Toute la connaissance de la sagesse bouddhique que j'apporte à ce livre peut être attribuée à la grâce de mes maîtres bien-aimés et au soutien de mes précieux amis et collègues. En particulier, j'aimerais remercier mon premier maître de Zen, Kobun Chino Otogawa, qui m'a familiarisé aux profondeurs du Dharma et a joué le rôle de mentor spirituel et de frère aîné durant les années de ma formation de pratiquant ; mon gourou, Jean Klein, qui personnifiait l'enseignement des grands maîtres de Zen et a déclenché le premier Éveil ; et Adayshanti, frère de Dharma, ami intime, en présence duquel la vérité a fini par s'embraser.

À un niveau quotidien, mes précieux amis sont une source constante d'encouragement, et surtout ceux de mon groupe du jeudi : mes vieux amis Katie Darling, Barbara Green, John Welwood et Roy Wiskar ; et surtout mon épouse, Lis, dont l'amour et le soutien constant à tous les niveaux ont permis à ce livre d'exister. Mes remerciements du fond du cœur à chacun d'entre vous !

Je souhaite également remercier le révérend David Matsumoto, le vénérable Ajahn Amaro et Dechen Bartso pour avoir pris le temps de répondre à mes questions détaillées sur la pratique bouddhique, et remercier également le vénérable Ajahn Munindo, le révérend Bill Eijun Eidson, Rosalie Curtis et Liza Mattews pour nous avoir fourni des images inestimables destinées à l'élaboration de ce livre.

– *Stephan Bodian*

Introduction

Le bouddhisme est bien plus connu dans le monde aujourd'hui qu'il ne l'était il y a trente ans, lorsque nous nous y sommes intéressés pour la première fois. On trouve des dizaines de livres sur le sujet en librairie, et il existe plusieurs centaines de centres bouddhiques en Amérique du Nord comme en France où l'on peut s'informer sur le bouddhisme directement auprès d'adeptes de ses diverses traditions. Le bouddhisme semble même s'infiltrer dans la culture plus générale ; on en entend couramment des références occasionnelles au cinéma et à la télévision.

Mais même avec cette reconnaissance accrue, nous nous demandons encore dans quelle mesure le grand public connaît et comprend vraiment le bouddhisme. Malgré le nombre de livres sur le sujet, nous soupçonnons que, hormis ceux qui se sont sérieusement penchés sur le sujet, la plupart des gens n'ont encore qu'une vague idée de tout ce qu'est le bouddhisme.

Pourquoi ce livre ?

Donc, que faire, si vous voulez comprendre davantage le bouddhisme en général, mais que les livres que vous avez consultés jusqu'à présent traitent un sujet trop étroit, en ne couvrant par exemple qu'une école, un aspect ou une pratique spécifique, et que vous n'êtes pas encore mûr pour vous inscrire à un cours de votre centre bouddhique du quartier (en admettant que vous en ayez un) ? Eh bien justement, le livre que vous tenez en main en ce moment pourrait bien être ce que vous recherchez.

Dans ce livre, nous essayons de traiter les principaux thèmes et courants du bouddhisme sans vous submerger par trop de jargon technique. (Aux endroits où nous employons des termes techniques, nous les expliquons de façon aussi claire et succincte que possible, et nous vous proposons aussi en fin d'ouvrage un glossaire que vous pouvez consulter pour vous rafraîchir la mémoire si nécessaire.) Comme nous croyons que le Bouddha voulait que son enseignement soit considéré comme un ensemble de conseils

pratiques – des conseils qui sont aussi pertinents pour les hommes et les femmes d’aujourd’hui qu’ils l’étaient il y a 2 500 ans lorsqu’il les prodigua pour la première fois –, nous avons essayé d’éviter une approche purement théorique pour en privilégier une qui vous montrera comment appliquer sa vision profonde de la réalité à votre propre vie quotidienne.

Les conventions adoptées dans ce livre

Pour les dates, nous employons les abréviations « av. J.-C. » et « ap. J.-C. » pour désigner respectivement des dates avant et après Jésus-Christ. Ne soyez pas étonné si les dates qui figurent dans ce livre diffèrent un peu de celles que l’on trouve dans d’autres livres sur le bouddhisme. Les historiens sont en désaccord sur quelques-unes de ces dates, et nous avons donc tout simplement adopté celles qui nous semblent les plus raisonnables.

En outre, dans tout ce livre, nous citons (pas trop souvent nous l’espérons) des termes techniques bouddhiques et les noms de personnes de deux anciennes langues indiennes, le pali et le sanskrit (qui sont les langues des écritures bouddhiques les plus anciennes), et de quelques autres langues asiatiques comme le chinois, le japonais et le tibétain. Chaque fois que c’est possible, nous avons simplifié l’orthographe de ces mots pour refléter leur prononciation approximative en omettant la plupart des signes que les érudits de ces langues utilisent habituellement lorsqu’ils les écrivent en se servant de l’alphabet latin. (Voir à ce sujet les « Remarques concernant les mots d’origine étrangère » qui précèdent le glossaire en fin d’ouvrage.)

Dans le même souci de clarté et de simplification, nous avons en outre décidé, pour désigner les noms et les adjectifs des grandes traditions bouddhiques, d’écrire le nom de la tradition avec une majuscule (ex. : le Zen), et avec une minuscule l’adjectif correspondant (zen). Comme « zen » est un adjectif invariable, nous avons choisi d’étendre cette règle aux adjectifs des autres traditions. Le Theravada désignera donc la tradition des nonnes theravada, le Mahayana désignera le bouddhisme mahayana, etc.

Si des érudits lisent ce livre, ils ne devraient avoir aucun problème à identifier ces termes même sans les signes de la graphie savante ; pour toutes les autres personnes, nous pensons que la présentation simplifiée est plus claire et plus conviviale.

Eveil, 9, 19, 45, 201, 212, 218, 242, 327
Expérience directe, 22

F

Famille, 316

G

Gandavyuha, 109
Gelug, 150
Générosité, 87, 99, 101
Gourou, 159, 162
Grand Docteur, 22
Grand Véhicule, 96, 104

H

Hindouisme, 16
Huayen, 124, 127, 128, 134

I

Ignorance, 43, 45
Illumination, 298
Insatisfaction, 307, 309
Instructeur,
 comment trouver, 162
Islam, 16, 96, 116

J

Japon, 90, 171
Jésus-Christ, 47
Jingtu, 124, 130
Jodo, 133
Jodoshinshu, 133
Jodoshu, 269, 273
Joie, 269
Judaïsme, 16

K

Kadam, 150
Kagyü, 150
Kalpas, 47

Karma, 241, 327
 loi du, 239
 négatif, 241, 249, 257, 282
Kuan-yin, 131, 132, 327

L

Laïc, 16, 100, 104, 125
Lama, 44
Loi bouddhique, 157
Lotus blanc,
 école du, 129

M

Macédoine, 99
Madhyamika,
 école du, 108
Mahayana, 96, 106, 111, 128, 327
Maitreya, 76, 109
Maladie, 59
Méditation, 25, 175, 327
 bienfaits de la, 178
 posture de la, 182
Moine,
 comment devenir, 169
 ordination, 171
Mort, 60, 155, 222, 226, 228
 méditation sur la, 231

N

Nirvana, 205, 328
Nonne,
 comment devenir, 169
 ordination, 171
Nyingma, 149, 150

O

Offrandes, 104, 118

P

Patience, 277, 281

Pauvreté, 59
 Perception, 35
 Philosophie, 22
 Préceptes, 167, 243, 245
 Purification, 257

Q

Quatre Etats Sublimes, 261, 269, 271
 Quatre Nobles Vérités, 78, 203

R

Regret, 258
 Reine Maya, 53
 Religion, 16
 Renoncement, 62, 69
 Résolution, 258
 Respiration, 120
 Rimé,
 mouvement de, 150
 Rinzai, 138
 Rituels, 20, 27
 Robe, 173

S

Sagesse, 24, 41, 43, 192, 291, 299, 309
 Sakya, 150
 Samadhi, 39
 Sangha, 72, 243, 244, 255
 Sanskrit, 6
 Secte, 6
 Sérénité, 269
 Shastras, 20
 Siddharta, 18, 19, 52
 Soto, 138, 139
 Souffrance, 13, 19, 59, 69, 79, 80, 83, 297

Stupa, 20, 104, 329
 Sutra, 106, 107, 108, 109, 329

T

Tantrisme, 143
 Taoïsme, 123, 126, 130
 Thaïlande, 96, 116, 119
 Theravada, 34, 89, 96, 100, 103, 105,
 113, 117, 118, 125, 162, 192, 204, 214,
 232, 248, 329
 Tibet, 90, 96, 116
 Tientai, 124, 127, 128
 Triple Joyau, 27, 329
 Triple Refuge, 27

V

Vacuité, 208, 218, 288, 289, 329
 Vajrayana, 34, 124, 128, 143, 144, 148,
 149, 329

Y

Yogashara,
 école du, 209

Z

Zen, 27, 34, 117, 137, 201, 213, 214, 236,
 244, 253, 257, 300, 330