



BONNE QUESTION BONNE RÉPONSE

S. Dhammika

Table des Matières

Table des Matières.....	2
Préface.....	3
I. Qu'est-ce que le bouddhisme ?.....	4
II. Concepts bouddhistes de base.....	11
III. Bouddhisme et divinité.....	14
IV. Les Cinq Préceptes.....	17
V. Renaissance.....	23
VI. Méditation.....	33
VII. Sagesse et Compassion.....	40
VIII. Le végétarisme.....	44
IX. Chance et destinée.....	47
X. Moines et nonnes.....	49
XI. Les Ecritures bouddhiques.....	53
XII. Histoire et développement.....	58
XIII. Devenir bouddhiste.....	63
XIV. Quelques citations du Bouddha.....	67
A propos de l'Auteur.....	76
Notes du Traducteur.....	77

Préface

Ce texte est la traduction française de la 18^{ème} édition anglaise de « Good Question Good Answer », publiée par la *Bouddha Dhamma Mandala Society*. La société a maintenant publié 58.000 copies et 24.000 autres ont été publiées par d'autres organisations ou individus. Je viens de recevoir la nouvelle traduction en laotien, et les traductions en allemand et en hindi sont en préparation. Je souhaite que d'autres personnes entreprennent la traduction de ce livret en d'autres langues afin que les enseignements du Bouddha soient mieux connus.

S. Dhammika

Singapour, août 2009

I. Qu'est-ce que le bouddhisme ?

Question : Qu'est-ce que le bouddhisme ?

Réponse : Le nom « bouddhisme » vient du mot « *budhi* » qui signifie « se réveiller » et ainsi le bouddhisme peut être considéré comme « la philosophie de l'Eveil ». Cette philosophie a ses origines dans l'expérience d'un homme, Siddhattha Gotama, connu comme « le Bouddha », qui atteignit lui-même l'Eveil à l'âge de 35 ans. Le bouddhisme a maintenant plus de 2.500 ans et compte environ 380 millions d'adeptes dans le monde. Jusqu'à il y a une centaine d'années, le bouddhisme était essentiellement une philosophie asiatique mais de plus en plus, il gagne des sympathisants en Europe, en Australie et en Amérique.

Question : Le bouddhisme n'est-il donc qu'une philosophie ?

Réponse : Le mot philosophie vient de deux mots : *philo* qui signifie « amour » et *sophia* qui signifie « sagesse ». Donc la philosophie est « l'amour de la sagesse » ou « amour et sagesse », deux définitions qui décrivent le bouddhisme parfaitement. Le bouddhisme enseigne que nous devons essayer de développer pleinement notre capacité intellectuelle afin de pouvoir comprendre clairement les choses. Il nous enseigne aussi à développer amour et bonté afin de pouvoir ressentir de la bienveillance envers tous les êtres. Donc le bouddhisme est une philosophie mais pas seulement une philosophie : c'est la philosophie suprême.

Question : Qui était le Bouddha ?

Réponse : En l'année 563 av. J.-C., un enfant naquit au sein d'une famille royale dans le nord de l'Inde. Il grandit dans la richesse et le luxe mais il trouva que le confort et la sécurité matériels ne garantissaient pas le bonheur. Il fut très affecté par la souffrance qu'il vit autour de lui et résolut de trouver les clés du bonheur. Quand il eut 29 ans, il quitta sa femme et son enfant et partit à la rencontre des grands maîtres religieux du moment afin d'apprendre ce qu'ils enseignaient. Ils lui enseignèrent beaucoup de choses mais aucun ne connaissait vraiment la cause de la souffrance humaine ni comment la dépasser. Finalement, après six ans d'étude, de lutte et de méditation, il eut une expérience au cours de laquelle toute ignorance disparut et soudain il comprit. A partir de ce jour, il fut appelé « le Bouddha », l'Eveillé. Il vécut encore 45 ans pendant lesquels il voyagea à travers tout le nord de l'Inde, enseignant ce qu'il avait découvert. Sa compassion et sa patience étaient légendaires et il eut des milliers de disciples. Ayant atteint 80 ans, âgé et malade, mais toujours digne et serein, il s'éteignit.

Question : S'il n'est appelé le Bouddha qu'après son Eveil, comment était-il appelé avant ?

Réponse : Le nom de famille – ou de clan – du Bouddha était Gotama, ce qui signifie « meilleure vache », le bétail étant un signe de richesse et de prestige à cette époque. Son prénom était Siddhattha, ce qui signifie « qui atteint son but », le genre de nom qu'un roi donne à son fils.

Question : N'était-il pas irresponsable de la part du Bouddha de quitter ainsi femme et enfant ?

Réponse : Quitter sa famille n'a sans doute pas été un choix facile pour le Bouddha. Il a dû s'interroger et hésiter pendant un certain temps avant de finalement partir. Mais il avait un choix à faire : se consacrer à sa famille ou se consacrer au monde. Au final, sa grande compassion le força à se donner au monde entier et le monde entier bénéficie toujours de son sacrifice. Ce n'était pas irresponsable. Ce fut peut-être le sacrifice le plus marquant de tous les temps.

Question : Si le Bouddha est mort, comment peut-il nous aider ?

Réponse : Faraday qui découvrit l'électricité est mort, néanmoins ce qu'il a découvert nous aide toujours. Louis Pasteur qui trouva comment soigner de nombreuses maladies est mort lui aussi, néanmoins ses découvertes médicales sauvent toujours des vies. Leonard de Vinci, qui réalisa des chefs-d'œuvre artistiques, est mort, néanmoins ce qu'il a créé nous inspire et nous réjouit toujours. Oui, le Bouddha est mort mais 2.500 ans plus tard, ses enseignements aident toujours les gens, son exemple inspire, ses mots influencent toujours nos vies. Seul un Bouddha pouvait avoir une telle puissance des siècles après son décès.

Question : Le Bouddha était-il un dieu ?

Réponse : Non, ce n'était pas un dieu. Il n'a jamais affirmé être un dieu, le fils d'un dieu ni même le messager d'un dieu. C'était un être humain qui atteignit la perfection puis enseigna que, si nous suivions son exemple, nous pouvons, nous aussi, l'atteindre.

Question : Si le Bouddha n'était pas un dieu, pourquoi certains le vénèrent-ils ?

Réponse : Il y a différentes façons de vénérer. Quand quelqu'un vénère un dieu, il lui adresse des prières et des offrandes et lui demande des faveurs, croyant que le dieu peut l'entendre, recevoir ses offrandes et exaucer ses prières. Les bouddhistes ne pratiquent pas ce genre de vénération. Une autre façon de vénérer consiste à montrer du respect à quelqu'un ou quelque chose que l'on admire. Quand un professeur entre dans une classe, nous nous levons ; quand nous rencontrons un dignitaire, nous lui serrons la main ; quand l'hymne national est joué, nous saluons. Ce sont là des gestes de respect et de vénération qui indiquent notre admiration pour une personne ou une chose en particulier ; c'est le genre de vénération que les bouddhistes pratiquent. Une statue du Bouddha avec ses mains posées sur les genoux et son sourire plein de compassion nous rappelle notre volonté de développer paix et amour en nous-mêmes ; le parfum de l'encens nous rappelle l'influence pénétrante de la vertu ; la lampe nous rappelle la lumière de la connaissance ; et les fleurs, qui bientôt faneront et mourront, nous rappellent l'impermanence. Quand nous nous prosternons, nous affirmons notre gratitude au Bouddha pour les enseignements qu'il nous a donnés. Telle est la signification de la vénération bouddhiste.

Question : Mais j'ai entendu des personnes affirmer que les bouddhistes vénèrent des idoles.

Réponse : De telles affirmations indiquent seulement le manque de compréhension des personnes qui les font. Le dictionnaire définit une idole comme « une image ou une statue vénérée comme un dieu ». Comme nous

l'avons vu, les bouddhistes ne croient pas que le Bouddha soit un dieu, aussi comment pourraient-ils croire qu'un morceau de bois ou de métal soit un dieu ? Toutes les religions utilisent des symboles pour représenter leurs différentes croyances. Pour le Taoïsme, le symbole du Ying et du Yang est utilisé pour représenter l'harmonie entre les opposés. Dans le Sikhisme, la dague est utilisée pour symboliser la lutte spirituelle. Dans le Christianisme, le poisson est utilisé pour symboliser la présence du Christ et la croix représente son sacrifice. Dans le bouddhisme, la statue du Bouddha nous rappelle la dimension humaine de l'enseignement bouddhique, le fait que le bouddhisme soit centré sur l'humain et non centré sur une divinité, que nous devons regarder en nous et non vers l'extérieur pour trouver perfection et compréhension. Ainsi est-il aussi ridicule de dire que les bouddhistes vénèrent des idoles que d'affirmer que les chrétiens vénèrent des poissons ou des formes géométriques.

Question : Pourquoi certaines personnes font-elles des choses bizarres dans les temples bouddhistes ?

Réponse : Beaucoup de choses nous paraissent étranges quand nous ne les comprenons pas. Plutôt que de considérer ces choses comme étranges, nous devrions d'abord essayer de percevoir leur sens. Néanmoins, il est vrai que certaines choses faites par les bouddhistes ont leur origine dans des superstitions populaires ou certaines incompréhensions, et non dans l'enseignement du Bouddha. Et ces incompréhensions n'existent pas seulement dans le bouddhisme mais sont aussi parfois rencontrées dans d'autres religions. Le Bouddha enseigna clairement et en détail, et il ne peut être blâmé si certaines personnes ne parviennent pas à le comprendre pleinement. Les Ecritures bouddhiques disent :

« Si une personne souffre d'une maladie et ne cherche pas à se soigner même s'il y a un docteur à proximité, ce n'est pas la faute du docteur. De même, si une personne est opprimée et tourmentée par les impuretés mentales mais ne cherche pas l'aide du Bouddha, ce n'est pas la faute du Bouddha. »
Jn. 28-9

De même, le bouddhisme ou d'autres religions ne devraient pas être jugés par ceux qui ne les pratiquent pas correctement. Si vous voulez vraiment connaître les vrais enseignements du Bouddha, lisez les paroles du Bouddha ou adressez-vous à ceux qui les comprennent correctement.

Question : Existe-t-il un équivalent bouddhique à Noël ?

Réponse : Selon la tradition, le Prince Siddhattha est né, trouva l'Eveil et s'éteignit le jour de la pleine lune de Vesakha, le second mois de l'année Indienne qui correspond à avril-mai dans le calendrier occidental. Ce jour-là, les bouddhistes du monde entier célèbrent ces événements en visitant les temples, participent à différentes cérémonies ou, parfois, passent la journée à méditer.

Question : Si le bouddhisme est si bénéfique, pourquoi de nombreux pays bouddhistes sont-ils pauvres ?

Réponse : Si par « pauvre » vous voulez dire économiquement pauvre, alors il est vrai que certains pays bouddhistes sont pauvres. Mais si par « pauvre » vous vous référez à la qualité de vie, alors peut-être certains pays bouddhistes sont-ils plutôt riches. Les Etats-Unis, par exemple, sont un pays économiquement riche et puissant mais le niveau de criminalité est l'un des plus élevés au monde ; des millions de personnes âgées sont

négligées par leurs enfants et meurent abandonnées dans des maisons de retraite ; la violence domestique, les sévices sur les enfants, la dépendance aux drogues sont des problèmes majeurs – sans compter qu'un mariage sur trois se termine en divorce. Riche peut-être en termes d'argent mais peut-être pauvre en termes de qualité de vie. Maintenant, si vous considérez certains pays de tradition bouddhique, vous constaterez une situation assez différente. Les parents sont honorés et respectés par les enfants, le taux de criminalité est relativement bas, divorces et suicides sont rares, et les valeurs traditionnelles comme la gentillesse, la générosité, l'hospitalité pour les étrangers, la tolérance et le respect des autres, sont toujours très présentes. Economiquement en retard peut-être, mais ils jouissent d'une qualité de vie supérieure à celle d'un pays comme les Etats-Unis. Néanmoins, même si l'on juge les pays bouddhistes en termes économiques seulement, l'une des nations les plus riches et les plus actives économiquement dans le monde aujourd'hui est le Japon, dont un grand pourcentage de la population se déclare bouddhiste.

Question : Pourquoi n'entendons-nous pas plus souvent parler d'opérations caritatives réalisées par des bouddhistes ?

Réponse : Peut-être parce que les bouddhistes n'éprouvent pas le besoin de se vanter du bien qu'ils pratiquent. Il y a quelques années, le dirigeant bouddhiste japonais Nikkho Nirwano a reçu le prix Templeton pour son travail favorisant l'harmonie interreligieuse. De même, un moine bouddhiste thaïlandais a reçu récemment le prestigieux prix Magsaysay pour son excellent travail auprès de toxicomanes. En 1987, un autre moine thaïlandais, le Vénérable Kantayapiwat, fut récompensé du prix norvégien pour la paix des enfants pour ses nombreuses années consacrées à aider les enfants sans foyer en milieu rural. Et que penser de l'imposant travail social contre la pauvreté effectué en Inde par l'Ordre Bouddhiste Occidental (Western Buddhist Order) ? Ils construisent des écoles, des centres pour enfants, des dispensaires et des petites entreprises permettant à ces communautés d'être autosuffisantes. Les bouddhistes considèrent l'aide apportée aux autres comme l'expression de leur pratique religieuse, comme les autres religions, mais ils pensent que cela doit être réalisé discrètement et sans vantardise.

Question : Pourquoi existe-t-il tellement de types de bouddhisme ?

Réponse : Il y a différents types de sucre – le sucre brun, le sucre blanc, le sucre en morceaux, en poudre, en sirop ou encore le sucre glace – mais c'est toujours du sucre et ils ont tous le même goût sucré. Le sucre est produit sous différentes formes afin d'être utilisé de différentes façons. Pour le bouddhisme, c'est la même chose : il y a le bouddhisme Theravada, le Zen, celui de la Terre Pure, le Yogacara ou encore le Vajrayana mais c'est toujours l'enseignement du Bouddha, et il a toujours le même goût – le goût de la liberté. Le bouddhisme a évolué sous différentes formes afin d'être pertinent pour les différentes cultures dans lesquelles il s'est implanté. Il a été réinterprété à travers les siècles afin de rester pertinent pour chaque nouvelle génération. Vu de l'extérieur, les différents types de bouddhisme peuvent sembler très différents mais, au cœur de tous, il y a les Quatre Nobles Vérités et le Noble Octuple Sentier. Toutes les religions majeures, dont le bouddhisme, se sont divisées en différentes écoles et sectes. Peut-être la différence entre le bouddhisme et certaines autres religions est que les différentes écoles bouddhiques ont toujours été très tolérantes et amicales entre elles.

Question : Vous pensez certainement beaucoup de bien du bouddhisme. Je suppose que vous pensez qu'il s'agit de la seule vraie religion et que toutes les autres sont fausses.

Réponse : Aucun bouddhiste qui comprend les enseignements du Bouddha ne pense que les autres religions sont fausses. Personne n'ayant fait l'effort d'étudier sincèrement d'autres religions avec un esprit ouvert ne peut penser ainsi. La première chose que vous constatez quand vous étudiez différentes religions est justement tout ce qu'elles ont en commun. Toutes les religions reconnaissent que l'état présent de l'humanité n'est pas satisfaisant. Toutes croient qu'un changement d'attitude et de comportement est nécessaire si la situation humaine veut s'améliorer. Toutes enseignent une éthique qui inclut amour, bonté, patience, générosité et responsabilité sociale, et toutes acceptent l'existence d'une forme d'Absolu. Elles utilisent simplement différentes langues, différents noms et différents symboles pour décrire et expliquer ces choses. C'est seulement lorsque les personnes s'attachent à une vision étriquée des choses que l'intolérance, l'orgueil et l'arrogance apparaissent.

Imaginez un Anglais, un Français, un Chinois et un Indonésien contemplant une tasse. L'Anglais dit : « *That is a cup* », le Français dit : « C'est une tasse », le Chinois rétorque : « Vous avez tous les deux tort : c'est un *bei* ». Finalement, l'Indonésien s'esclaffe et déclare : « Quelle bande d'ignares : c'est un *cawan* ». Alors l'Anglais prend un dictionnaire et le montre aux autres en disant : « Je peux prouver que c'est une *cup*. Mon dictionnaire le confirme ». « Alors votre dictionnaire est erroné, dit le Français, car mon dictionnaire dit clairement que c'est une tasse ». Le Chinois intervient : « Mon dictionnaire dit qu'il s'agit d'un *bei* et mon dictionnaire est des milliers d'années plus ancien que les vôtres, il doit donc être exact. De plus, il y a plus de personnes parlant chinois que les autres langues, donc c'est bien un *bei* ». Pendant qu'ils se chamaillent ainsi, un autre homme arrive, boit le contenu de la tasse et leur dit : « Que vous l'appeliez '*cup*', '*tasse*', '*bei*' ou '*cawan*', le but d'une tasse est de contenir de l'eau afin de la boire. Cessez de vous disputer et buvez, cessez de vous chamailler et étanchez votre soif. » Voilà l'attitude du bouddhisme envers les autres religions.

Question : Certains disent : « Toutes les religions sont semblables ». Êtes-vous d'accord ?

Réponse : Les religions sont un phénomène extrêmement complexe et varié, qui ne peut être défini ainsi par une phrase lapidaire. Un bouddhiste pourra dire que cette phrase contient à la fois un élément de vérité et de fausseté. Le bouddhisme enseigne qu'il n'y a pas de Dieu alors que le Christianisme, par exemple, enseigne qu'il y en a un. Je pense qu'il s'agit là d'une différence importante. Néanmoins, l'un des plus beaux passages de la Bible dit :

« Quand bien même je parlerais les langues des hommes et des anges, si je n'ai pas la charité, je ne suis plus qu'airain qui sonne ou cymbale qui retentit. Quand bien même j'aurais le don de prophétie et je connaîtrais tous les mystères et toute la science, quand bien même j'aurais la plénitude de la foi, une foi à transporter les montagnes, si je n'ai pas la charité, je ne suis rien. Quand bien même je distribuerais tous mes biens en aumônes, quand bien même je livrerais mon corps aux flammes, si je n'ai pas la charité, cela ne me sert de rien.

La charité est indulgente, la charité est serviable, elle n'est pas envieuse. La charité ne fanfaronne pas, ne se gonfle pas ; elle ne fait rien d'inconvenant, ne cherche pas son intérêt, ne s'irrite pas, ne tient pas compte du mal. Elle ne se réjouit pas de l'injustice, mais elle met sa joie dans la vérité. Elle excuse tout, croit tout, espère tout, supporte tout. » I Cor. 13-7

C'est exactement ce qu'enseigne le bouddhisme – que la valeur de notre cœur est plus importante que tout superpouvoir que nous pourrions acquérir : notre capacité à prédire le futur, ou même la force de notre foi ou toute autre action extraordinaire. Ainsi, lorsqu'il s'agit de concepts théologiques, le bouddhisme et le christianisme diffèrent certainement. Mais quand il s'agit des valeurs et des qualités du cœur, de l'éthique ou du comportement, ils sont très proches.

Question : Est-ce que le bouddhisme est scientifique ?

Réponse : Avant de répondre à cette question, il est souhaitable de définir le mot « science ». La science est, selon le dictionnaire, un « Ensemble cohérent de connaissances relatives à certaines catégories de faits, d'objets ou de phénomènes obéissant à des lois et/ou vérifiés par les méthodes expérimentales ». Il y a des aspects du bouddhisme qui ne correspondent pas à cette définition mais l'enseignement central du bouddhisme, les Quatre Nobles Vérités, y correspond certainement. La souffrance, la Première Noble Vérité, est une expérience qui peut être définie, connue et mesurée. La Seconde Noble Vérité énonce que la souffrance a une cause naturelle, le désir, qui peut aussi être défini, connu et mesuré. Aucune tentative n'est faite pour expliquer la souffrance en termes de concepts métaphysiques ou de mythes. Selon la Troisième Noble Vérité, la souffrance prend fin non en comptant sur un être suprême, sur la foi ou les prières mais simplement en supprimant sa cause. C'est axiomatique. La Quatrième Noble Vérité, la Voie vers la cessation de la souffrance, là encore, n'a rien à voir avec la métaphysique mais dépend de la façon dont on se comporte. Et, là encore, ces comportements sont soumis à des tests. Le bouddhisme se dispense du concept d'un être suprême, tout comme la science, et explique les origines et les mécanismes de l'univers en termes de lois naturelles. Tout cela démontre un esprit scientifique. De même, le Bouddha nous incite constamment à ne pas croire aveuglément mais plutôt à questionner, examiner, rechercher et nous appuyer sur notre propre expérience, ce qui a tout d'une attitude scientifique. Dans son fameux *Kalama Sutta*, le Bouddha a dit :

« Ne vous laissez pas guider par ce que vous avez entendu dire ni par les traditions. Ne vous laissez pas guider par l'autorité des textes religieux, ni par la simple logique ou les allégations, ni par les apparences, ni par la spéculation sur des opinions, ni par des vraisemblances probables, ni par la pensée : 'Ce religieux est notre maître spirituel.'

Cependant, lorsque vous savez par vous-mêmes que certaines choses ne sont pas justes, qu'elles sont blâmables, condamnées par les sages et que, lorsqu'on les met en pratique, elles conduisent au mal et au malheur, abandonnez-les ! » [A. I, 188]

Ainsi nous pouvons dire que, si le bouddhisme n'est pas entièrement scientifique, il a néanmoins une forte connotation scientifique et est certainement plus scientifique que toute autre religion. Notons qu'Albert Einstein, le plus grand scientifique du 20^{ème} siècle, disait du bouddhisme :

« La religion du futur sera une religion cosmique. Elle devra transcender le Dieu personnel et éviter dogmes et théologie. Englobant à la fois le naturel et le spirituel, elle devra être basée sur un sentiment religieux provenant de l'expérience des choses, naturelles et spirituelles, et une unité pleine de sens. Le bouddhisme répond à une telle description. S'il y a une religion qui peut faire face aux besoins scientifiques modernes, c'est le bouddhisme. »

Question : J'ai parfois entendu que les enseignements du Bouddha sont appelés « Voie du Milieu ». Que veut dire ce terme ?

Réponse : Le Bouddha a donné un autre nom à son Noble Octuple Sentier : *majjhima patipada*, ce qui signifie « la Voie du Milieu ». C'est un nom très important parce qu'il nous suggère qu'il n'est pas suffisant de simplement suivre la Voie mais que nous devons la suivre d'une façon particulière. Certaines personnes peuvent devenir très rigides sur les règles et pratiques religieuses et cela conduit au fanatisme. Dans le bouddhisme, les règles et les pratiques doivent être suivies d'une manière équilibrée et raisonnable afin d'éviter les extrêmes et les excès. Les anciens Romains disaient : « *Est modus in rebus* » : de la mesure en toute chose, et les bouddhistes approuvent entièrement.

Question : J'ai lu que le bouddhisme est une forme d'hindouisme. Est-ce vrai ?

Réponse : Non, ce n'est pas le cas. Bouddhisme et hindouisme partagent de nombreux idéaux éthiques, ils utilisent certains termes communs comme les mots *karma*, *samadhi* et *nirvana*, et ils sont tous deux originaires d'Inde. Cela a conduit certaines personnes à penser qu'ils étaient identiques ou très similaires. Mais quand on regarde au-delà des similitudes superficielles, on constate que les deux religions sont distinctes. Par exemple, les hindous croient en un Dieu suprême mais pas les bouddhistes. Un des enseignements centraux de la philosophie sociale hindoue est le système des castes, que le bouddhisme rejette fermement. Le rituel de purification est une pratique hindoue importante mais qui n'a pas sa place dans le bouddhisme. Dans les Ecritures bouddhiques, le Bouddha est souvent décrit comme critique envers ce que les Brahmanes (les prêtres hindous) enseignent, et ces derniers sont également très critiques envers les idées du Bouddha. Ce ne serait pas le cas si bouddhisme et hindouisme étaient identiques.

Question : Mais le Bouddha a copié l'idée du *karma* de l'hindouisme, non ?

Réponse : Certes l'hindouisme enseigne la doctrine du *karma* ainsi que la réincarnation. Néanmoins, les versions de ces deux enseignements diffèrent de celles du bouddhisme. Par exemple, l'hindouisme affirme que nous sommes déterminés par notre *karma*, alors que le bouddhisme dit que notre *karma* ne fait que nous conditionner. Selon l'hindouisme, une âme éternelle ou *atman* passe d'une vie à la suivante, alors que le bouddhisme rejette l'existence d'une telle âme, disant plutôt que c'est un flot constamment changeant d'énergie mentale qui renaît. Ce n'est là qu'un exemple des nombreuses différences existant entre les deux religions à propos du *karma* et de la renaissance. Néanmoins, même si les enseignements bouddhiques et hindous étaient identiques, cela n'impliquerait pas nécessairement que le Bouddha ait copié sans réfléchir les idées des autres.

Il arrive parfois que deux personnes, indépendamment, fassent la même découverte. Prenez l'exemple de la découverte de la théorie de l'évolution. En 1858, juste avant de publier son célèbre ouvrage « De l'Origine des Espèces », Charles Darwin apprit qu'un autre homme, Alfred Russell Wallace, avait aussi développé l'idée d'un mécanisme d'évolution biologique. Darwin et Wallace n'avaient pas copié leurs idées, mais plutôt, étudiant les mêmes phénomènes, ils étaient arrivés à la même conclusion. Donc même si les idées hindoues et bouddhiques sur le *karma* et la renaissance étaient identiques (et elles ne le sont pas), cela n'impliquerait pas un plagiat. La vérité est qu'à travers des intuitions développées grâce à la méditation, les sages hindous ont eu une notion du *karma* et de la renaissance, qui fut plus tard développée plus complètement et plus correctement par le Bouddha.

II. Concepts bouddhistes de base

Question : Quels sont les principaux enseignements du Bouddha ?

Réponse : Tous les enseignements du Bouddha tournent autour des Quatre Nobles Vérités, comme la jante et les rayons d'une roue tournent autour du moyeu. Elles sont appelées « Quatre » car il y en a quatre, « Nobles » car elles anoblissent ceux qui les comprennent, et « Vérités » car elles se rapportent à la réalité, elles sont vraies.

Question : Quelle est la Première Noble Vérité ?

Réponse : La Première Noble Vérité est que l'existence est souffrance. Vivre est souffrir. Il est impossible de vivre sans faire l'expérience de la souffrance ou de la détresse. Nous devons endurer la souffrance physique comme la maladie, les blessures, la fatigue, le vieillissement et finalement la mort, et nous devons aussi endurer des souffrances psychologiques comme la solitude, la frustration, la peur, la honte, la déception, la colère, etc.

Question : N'est-ce pas un peu pessimiste ?

Réponse : Le dictionnaire définit le pessimisme comme une « Disposition d'esprit qui consiste à ne voir que le mauvais côté des choses, à trouver que tout va mal ou que tout va aller mal » ; ou encore comme une « Doctrine selon laquelle, dans le monde, le mal l'emporte sur le bien ». Le bouddhisme n'enseigne ni l'une ni l'autre de ces idées. De même, il ne conteste pas l'existence du bonheur. Il dit simplement que vivre implique des souffrances physiques et psychologiques, ce qui constitue une affirmation si vraie et si évidente qu'elle ne peut être réfutée. Le bouddhisme commence avec une expérience, un fait irréfutable, une chose que nous connaissons tous, que nous avons tous vécue et que nous essayons tous d'éviter. Ainsi, le bouddhisme commence au cœur même des préoccupations de tout être humain : la souffrance et comment l'éviter.

Question : Quelle est la Seconde Noble Vérité ?

Réponse : La Seconde Noble Vérité est que le désir ou « la soif de possession » cause la souffrance. Quand on observe la souffrance psychologique, il est facile de voir qu'elle est causée par cette soif de possession. Quand nous voulons quelque chose sans être capables de l'obtenir, nous sommes déçus et frustrés. Quand nous avons des attentes envers quelqu'un mais qu'il n'est pas à leur hauteur, nous nous sentons abandonnés et irrités. Quand nous voulons que les autres nous aiment et qu'ils ne le font pas, nous nous sentons blessés. Même quand nous voulons quelque chose et que nous pouvons l'obtenir, cela ne nous conduit pas toujours au bonheur car il ne faut pas longtemps avant d'être lassé de cette chose, de s'en désintéresser et de commencer à désirer quelque chose d'autre. Autrement dit, la Seconde Noble Vérité dit qu'obtenir ce que vous souhaitez

ne garantit pas le bonheur. Plutôt que de vous battre constamment pour obtenir ce que vous désirez, essayez de modifier vos « soifs ». Ces désirs gâchent notre satisfaction et notre bonheur.

Question : Mais comment désir et « soif » conduisent-ils à des souffrances physiques ?

Réponse : Une vie entière de désir et de « soif » pour ceci ou cela, et en particulier le désir de continuer à exister, crée une puissante énergie qui force une personne à renaître. Quand nous renaissons, nous avons un corps et, comme il a été dit précédemment, le corps est sujet aux blessures et aux maladies, il peut être épuisé par le travail, il vieillit et finalement meurt. Ainsi, le désir conduit à la souffrance physique car il est la cause de nos renaissances.

Question : Mais si nous nous arrêtons de désirer, nous n'obtiendrions rien ou n'accomplirions rien.

Réponse : Vrai. Mais ce que le Bouddha dit est que, lorsque nos désirs, nos « soifs », notre insatisfaction permanente envers ce que nous possédons et nos attentes continues pour posséder toujours plus, nous causent de la souffrance, nous devons cesser de désirer. Il nous demande de faire la différence entre ce dont nous avons besoin et ce que nous voulons, savoir satisfaire nos besoins et maîtriser nos désirs. Il nous enseigne que nos besoins peuvent être satisfaits mais que nos désirs sont sans fin – un puits sans fond. Il y a des besoins essentiels, fondamentaux et réalisables, et nous devons travailler à les satisfaire. Quant aux autres désirs, ils doivent être réduits petit à petit. Après tout, quel est notre but dans la vie ? Acquérir toujours plus ou bien être satisfaits et heureux ?

Question : Vous avez beaucoup parlé de renaissance mais y a-t-il des preuves de la réincarnation ?

Réponse : Il y a de nombreuses preuves et nous les verrons en détail plus tard.

Question : Qu'est-ce que la Troisième Noble Vérité ?

Réponse : La Troisième Noble Vérité est que la souffrance peut être dépassée et le bonheur atteint. Ceci est peut-être la plus importante des Quatre Nobles Vérités car, avec elle, le Bouddha nous rassure en affirmant que le vrai bonheur et la satisfaction sont possibles. Quand nous abandonnons les « soifs » inutiles et apprenons à vivre au jour le jour, à nous réjouir sans excès des expériences que nous offre la vie, à patiemment endurer les problèmes de la vie sans peur, haine ou colère, nous devenons heureux et libres. Alors seulement nous commençons à vivre pleinement. Car lorsque nous ne sommes plus obsédés par la satisfaction de nos désirs égoïstes, nous découvrons que nous avons beaucoup de temps pour aider les autres à satisfaire leur besoins. Cet état est appelé le Nirvana.

Question : Où est le Nirvana et qu'est-ce exactement ?

Réponse : C'est une dimension qui transcende le temps et l'espace, et donc il est difficile d'en parler ou même d'y penser, car nos mots et nos pensées sont seulement destinés à décrire la dimension spatio-temporelle. Mais parce que le Nirvana est au-delà du temps, il ne connaît pas de mouvement, pas de friction, et donc pas de vieillissement ni de mort. Ainsi le Nirvana est-il éternel. Parce qu'il est au-delà de l'espace, il n'a pas de cause, pas de frontière, pas de concept de soi ou non-soi, et ainsi le Nirvana est infini. Le Bouddha nous assure aussi que le Nirvana est une expérience de grand bonheur. Il dit :

'Le Nirvana est le plus grand des bonheurs.' Dhp. 204

Question : Mais y a-t-il une preuve qu'une telle dimension existe ?

Réponse : Non, il n'y en a pas. Mais son existence peut être déduite. S'il y a une dimension où le temps et l'espace opèrent – et une telle dimension existe puisque c'est le monde où nous vivons –, nous pouvons en déduire qu'il y a une dimension où le temps et l'espace n'opèrent pas – le Nirvana. De plus, même si nous ne pouvons prouver que le Nirvana existe, nous avons la parole du Bouddha. Il nous dit :

« Il y a un Non-né, un Non-devenu, un Non-créé, un Non-composé. S'il n'y avait pas ce Non-né, Non-devenu, Non-créé, Non-composé, il ne pourrait y avoir d'échappatoire à ce qui est né, devenu, créé et composé. Mais puisqu'il y a ce Non-né, Non-devenu, Non-fait, Non-composé, il y a cette échappatoire à ce qui est né, devenu, créé et composé. » Ud. 80

Nous le saurons quand nous l'atteindrons. En attendant, nous pouvons toujours pratiquer.

Question : Quelle est la Quatrième Noble Vérité ?

Réponse : La Quatrième Noble Vérité est la Voie menant au dépassement de la souffrance. Cette voie est appelée le Noble Octuple Sentier et consiste en la Compréhension Juste, la Pensée Juste, la Parole Juste, l'Action Juste, les Moyens d'Existence Juste, l'Effort Juste, l'Attention Juste et la Concentration Juste. La vie du bouddhiste consiste à pratiquer ces huit éléments jusqu'à ce qu'ils deviennent de plus en plus parfaits. Vous remarquerez que les étapes du Noble Octuple Sentier couvrent tous les aspects de la vie : intellectuel, éthique, social, économique et psychologique, et donc rassemblent tout ce dont une personne a besoin pour mener une bonne vie et se développer spirituellement.

III. Bouddhisme et divinité

Question : Est-ce que les Bouddhistes croient en Dieu ?

Réponse : Non. Il y a plusieurs raisons à cela. Comme les sociologues et les psychologues modernes, le Bouddha s'aperçut que de nombreuses religions, de même que le concept de divinité, avaient leurs origines dans l'angoisse et la peur. Le Bouddha a dit :

« Les gens courent chercher refuge dans toutes sortes d'endroits
Dans les montagnes, les parcs, les sanctuaires ou les bois
Quand la peur les guide,
Quand le danger les menace. » Dhp. 188

Les hommes primitifs vivaient dans un monde hostile et dangereux : la peur des animaux sauvages, de ne pas être capable de trouver suffisamment de nourriture, de se blesser ou de tomber malade, les phénomènes naturels comme le tonnerre, les éclairs, les volcans, étaient constamment avec eux. Ne trouvant aucune sécurité, ils créèrent l'idée des dieux afin de se donner du réconfort dans les bons moments, du courage dans les moments de danger, et une consolation quand les choses allaient mal. Même de nos jours, nous pouvons constater que les gens deviennent plus religieux en période de crise, nous entendons les gens expliquer que leur croyance en leur Dieu ou dieux leur donne la force nécessaire pour faire face aux difficultés de leur vie. Souvent ils expliquent qu'ils croient en un dieu particulier parce qu'ils l'ont prié en des temps difficiles et que leur prière a été exaucée. Tout ceci semble corroborer l'enseignement du Bouddha selon lequel le concept de divinité est une réponse aux peurs et aux frustrations. Le Bouddha nous enseigne à essayer de comprendre nos peurs, diminuer nos désirs et accepter calmement et courageusement les choses que nous ne pouvons pas contrôler. Il remplace la peur par la compréhension rationnelle et non par une croyance irrationnelle.

La seconde raison pour laquelle le Bouddha ne croyait pas en un dieu est qu'il n'y a pas beaucoup de preuves pour confirmer cette idée. Il y a tellement de religions et toutes affirment que leur livre saint contient la parole divine, qu'elles sont les seules à comprendre la nature divine, que leur dieu existe et pas les dieux des autres religions. Certaines affirment que dieu est masculin, d'autres qu'il est féminin et d'autres qu'il est neutre. Elles sont toutes satisfaites par les preuves d'existence de leur dieu mais s'offusquent des preuves utilisées par les autres religions pour prouver l'existence de leur dieu. Il est surprenant qu'en dépit de leur ingéniosité au cours des siècles, de si nombreuses religions cherchant à prouver l'existence de leur dieu n'aient pas réussi à produire une preuve réelle, concrète, substantielle ou irréfutable à cet effet. Les bouddhistes réservent leur jugement jusqu'à ce qu'une telle preuve soit produite.

La troisième raison pour laquelle le Bouddha ne croyait pas en un dieu est qu'il considérait qu'une telle croyance n'était pas nécessaire. Certains affirment que la croyance en un dieu est nécessaire pour expliquer l'origine de l'univers. Mais la science explique d'une façon convaincante l'origine de l'univers sans introduire l'idée de divinité. Certains affirment que la croyance en un dieu est nécessaire pour mener une vie heureuse et pleine de sens. Mais là aussi nous pouvons voir que ce n'est pas le cas. Il y a des millions d'athées et de libres-penseurs – sans parler des nombreux bouddhistes – qui ont une vie heureuse, utile et pleine de sens sans croire en un dieu. Certains affirment que la croyance en la puissance divine est nécessaire parce que les humains sont faibles et n'ont pas la force de s'entraider. Une fois de plus, l'évidence indique l'opposé. On

entend souvent parler de personnes ayant surmonté une grande infirmité ou un gros handicap, d'énormes obstacles ou difficultés, par leurs propres ressources intérieures, leurs propres efforts et sans croire en un dieu. Certains affirment que la croyance en un dieu est nécessaire pour garantir son salut. Mais cet argument ne tient que si vous acceptez le concept théologique de « salut » et les bouddhistes ne l'acceptent pas. Basé sur sa propre expérience, le Bouddha considère que chaque être humain a la capacité de purifier son esprit, de développer un amour infini, la compassion et la compréhension parfaite. Il déplace l'attention du Ciel vers le Cœur et nous encourage à trouver une solution à nos problèmes à travers la connaissance de soi.

Question : Mais s'il n'y a pas de dieu comment l'univers est-il apparu ?

Réponse : Toutes les religions ont leurs mythes fondateurs qui essaient de répondre à cette question. Dans les temps anciens, ces mythes étaient suffisants mais au XXIème siècle, à l'âge de la physique, de l'astronomie et de la géologie, de tels mythes sont remplacés par des faits scientifiques. La science explique l'origine de l'univers sans avoir recours au divin.

Question : Qu'est-ce que le Bouddha dit à propos de l'origine de l'univers ?

Réponse : Il est intéressant de noter que l'explication du Bouddha sur l'origine de l'univers rejoint le point de vue scientifique. Dans *l'Aganna Sutta*, le Bouddha décrit l'univers détruit puis recréé dans sa forme présente sur une période d'innombrables millions d'années. La première forme de vie apparut à la surface de l'eau, puis, après d'innombrables millions d'années, évolua d'organismes simples en organismes complexes. Selon le Bouddha, tous ces processus étaient sans début ni fin et ont été mis en action par des causes naturelles.

Question : Vous dites qu'il n'y a pas de preuve de l'existence de dieu mais que penser des miracles ?

Réponse : Il y a beaucoup de personnes qui pensent que les miracles sont la preuve de l'existence de Dieu. Nous entendons des affirmations de guérison miraculeuse mais nous n'avons jamais un témoignage indépendant d'une autorité médicale ou d'un médecin. Nous entendons des rapports de seconde main que quelqu'un a été miraculeusement sauvé d'un désastre mais nous n'avons jamais de témoignages directs. Nous entendons des rumeurs que les prières ont guéri un malade ou rétabli un infirme, mais nous ne voyons jamais des radiographies ou les rapports médicaux des docteurs et infirmières prouvant ces guérisons. Affirmations douteuses, rapports de seconde main ou on-dit ne remplacent pas une preuve solide, et les preuves solides pour les miracles n'abondent pas. Néanmoins, des choses bizarres et inexplicables arrivent parfois. Mais notre incapacité à expliquer ces choses ne prouvent pas l'existence de Dieu. Cela prouve seulement que nos connaissances sont encore limitées. Avant le développement de la médecine moderne, quand les gens ne

savaient pas expliquer la cause des maladies, ils croyaient qu'un dieu ou des dieux envoyaient les maladies comme une punition. Aujourd'hui nous connaissons leurs causes et, si nous sommes malades, nous prenons un médicament. Plus tard, quand notre connaissance du monde sera plus complète, nous pourrons comprendre les causes de phénomènes aujourd'hui inexpliqués, exactement comme nous pouvons maintenant comprendre les causes de nombreuses maladies.

Question : Mais avec autant de personnes croyant en l'existence de tel ou tel dieu, cela doit être vrai ?

Réponse : Pas vraiment. Il fut un temps où tout le monde croyait que la terre était plate mais tous avaient tort. Le nombre de personnes croyant en une idée n'est pas garant de sa véracité. La seule façon de dire si une idée est vraie ou pas est d'examiner les faits et preuves.

Question : Donc si vous, les bouddhistes, ne croyez pas en un dieu, en quoi croyez-vous ?

Réponse : Nous ne croyons pas en Dieu car nous croyons en l'humanité. Nous croyons que chaque humain est précieux et important, que tous ont le potentiel de devenir un Bouddha – un être humain parfait. Nous croyons que les êtres humains peuvent dépasser l'ignorance et l'irrationalité, et voir les choses comme elles sont vraiment. Nous croyons que la haine, la colère, la rancune et la jalousie peuvent être remplacées par l'amour, la patience, la générosité et la bonté. Nous croyons que c'est possible pour toute personne si elle en fait l'effort, guidée et soutenue par ses condisciples bouddhistes, et inspirée par l'exemple du Bouddha. Comme le Bouddha l'a dit :

« C'est seul que l'on agit mal, seul que l'on s'avilit.
C'est seul qu'on abandonne le mal, seul qu'on se purifie.
Pureté et impureté sont notre propre fait
Nul ne purifie un autre et nul autre ne peut nous purifier. » Dhp. 165

IV. Les Cinq Préceptes

Question : Les autres religions reçoivent leurs idées du bien et du mal des commandements de leur Dieu ou dieux. Comment vous, les bouddhistes, qui ne croyez pas en Dieu, savez-vous ce qui est bien et ce qui est mal ?

Réponse : Toute pensée, parole ou action qui a pour origine l'avidité, la haine ou une vision erronée des choses, et donc nous éloigne du Nirvana, est mauvaise ; et toute pensée, parole ou action qui a pour origine la générosité, l'amour et la sagesse, et donc nous aide à progresser vers le Nirvana, est bonne.

Pour savoir ce qui est bien ou mal dans une religion théiste, il suffit de faire comme ordonné. Dans une religion humaniste comme le bouddhisme, pour distinguer le bien du mal, on doit développer une profonde connaissance et compréhension de soi. Or une éthique basée sur la compréhension a toujours plus de poids qu'une éthique basée sur l'obéissance. Ainsi pour différencier le bien du mal, un bouddhiste considère trois choses : l'intention derrière l'acte, l'effet de l'acte sur soi et l'effet de l'acte sur les autres. Si l'intention est bonne (ayant ses origines dans la générosité, l'amour et la sagesse), si cela m'aide (à être plus généreux, plus aimant et plus sage) et aide les autres (à être plus généreux, plus aimants et plus sages) alors mes actes sont sains, bons et éthiques. Bien entendu, il y a de nombreuses variantes. Parfois j'agis avec les meilleures intentions mais il n'y a pas de bénéfice ni pour moi ni pour les autres. Parfois, mes intentions sont loin d'être bonnes mais néanmoins mon action aide d'autres personnes. Parfois j'agis avec de bonnes intentions et mes actions m'aident tout en causant de la souffrance à d'autres. Dans tous ces cas, mes actions sont mixtes – un mélange de bien et de « pas-si-bien ». Quand les intentions sont mauvaises et que l'action n'aide ni moi ni les autres, cet acte n'est pas juste. Et quand mes intentions sont bonnes et que mon action profite à moi et à d'autres, elle est entièrement juste.

Question : Alors est-ce que le bouddhisme a un code moral ?

Réponse : Oui. Les Cinq Préceptes sont la base de la moralité bouddhiste. Le premier Précepte est de s'abstenir de tuer ou de blesser les êtres vivants, le second Précepte est de s'abstenir de voler, le troisième est de s'abstenir de toute inconduite sexuelle, le quatrième est de s'abstenir de mentir et le cinquième est de s'abstenir de consommer alcool et autres drogues intoxicantes.

Question : Mais il arrive sûrement qu'il soit « bien » de tuer, par exemple tuer un insecte porteur de maladie ou une personne qui est sur le point de vous tuer ?

Réponse : C'est peut-être bien pour vous mais qu'en est-il pour l'insecte ou la personne qui sont tués ? Ils souhaitent vivre autant que vous. Quand vous décidez de tuer un insecte vecteur de maladie, votre intention est peut-être un mélange d'intérêt personnel (bien) et de répulsion (mal). L'acte va vous profiter (bien) mais il ne profitera pas à cette créature (mal). Donc il peut être nécessaire parfois de tuer mais ce n'est jamais un acte entièrement bon.

Question : Vous semblez trop préoccupé par les insectes et autres parasites.

Réponse : Un bouddhiste essaye de développer une compassion globale et sans distinction. Nous voyons le monde comme un tout unifié où chaque chose, chaque créature a sa place et sa fonction. Nous croyons qu'avant de détruire ou de déstabiliser l'équilibre précaire de la nature, nous devons être très prudents. Là où la préoccupation première fut l'exploitation maximale de la nature, jusqu'à sa dernière goutte, sans rien lui rendre mais seulement chercher à la conquérir et à la soumettre, la nature s'est révoltée. L'air devient empoisonné, les rivières sont polluées et mortes, de nombreux animaux et plantes sont menacés d'extinction, les flancs des montagnes sont dénudés et érodés. Même le climat est en train de changer. Si les gens étaient un peu moins malavisés à écraser, détruire et tuer, cette situation ne serait peut-être pas si dramatique. Nous devons développer un peu plus de respect pour toutes les formes de vie. Et c'est l'objet du Premier Précepte.

Question : Que dit le bouddhisme sur l'avortement ?

Réponse : D'après le Bouddha, la vie commence à la conception ou immédiatement après et donc avorter d'un fœtus serait interrompre une vie.

Question : Mais si la femme est la victime d'un viol ou si elle sait que l'enfant sera difforme, n'est-il pas souhaitable d'interrompre la grossesse ?

Réponse : Un enfant conçu lors d'un viol a le droit de vivre et d'être aimé comme tout autre enfant. Il ou elle ne devrait pas être tué simplement parce que son père biologique a commis un crime. Donner naissance à un enfant physiquement ou mentalement handicapé est un choc pour les parents mais s'il est admis d'avorter d'un tel fœtus alors pourquoi ne pas tuer les enfants ou les adultes affligés des mêmes handicaps ? Il peut y avoir des situations où l'avortement est l'alternative la plus humaine, comme par exemple pour sauver la vie de la mère. Mais soyons honnêtes, la plupart des avortements sont réalisés simplement parce que la grossesse n'est pas souhaitée ou embarrassante ou parce que les parents veulent avoir un enfant un peu plus tard. Pour les Bouddhistes, cela semble de piètres raisons pour détruire une vie.

Question : Si quelqu'un se suicide, cela va-t-il à l'encontre du premier Précepte ?

Réponse : Quand une personne en assassine une autre, cela peut être sous l'emprise de la peur, de la haine, de la colère, de l'avidité ou de toute autre émotion négative. Quand une personne se tue, cela peut être sous l'emprise de raisons similaires ou d'autres émotions négatives comme le désespoir ou la frustration. Ainsi, alors que le meurtre est le résultat d'émotions négatives dirigées vers autrui, le suicide est le résultat d'émotions négatives dirigées vers soi-même, et donc cela implique de transgresser le premier Précepte. D'un autre côté, une personne qui envisage la possibilité de se suicider, ou qui a fait une tentative de suicide, n'a

pas besoin de s'entendre dire que son action n'était pas juste. Elle a besoin de notre soutien et de notre compréhension. Nous devons l'aider à comprendre que se tuer perpétue ses problèmes et ne les résout pas.

Question : Que dit le deuxième Précepte ?

Réponse : Quand nous souscrivons à ce deuxième Précepte, nous nous engageons à ne rien prendre qui ne nous appartienne pas. Le second Précepte incite à restreindre notre avidité et à respecter la propriété d'autrui.

Question : Le troisième Précepte dit que nous devons éviter l'inconduite sexuelle. Qu'est-ce que l'inconduite sexuelle ?

Réponse : Si nous utilisons la ruse, le chantage émotionnel ou la force pour obliger quelqu'un à accorder des faveurs sexuelles, alors on peut dire qu'il s'agit d'inconduite sexuelle. L'adultère est aussi une forme d'inconduite sexuelle car, quand on se marie, on promet à son conjoint de lui être fidèle. Quand nous commettons un adultère, nous brisons cette promesse et trahissons la confiance de notre conjoint. L'acte sexuel devrait toujours être l'expression de l'amour et de l'intimité entre deux personnes, et ainsi contribuer à leur bien-être mental et émotionnel.

Question : Est-ce qu'avoir des relations sexuelles avant le mariage est une forme d'inconduite sexuelle ?

Réponse : Pas s'il y a de l'amour et un accord mutuel entre les deux personnes concernées. Néanmoins, il ne doit jamais être oublié que la fonction biologique du sexe est la reproduction et que si une femme célibataire devient enceinte, cela peut causer de graves problèmes. C'est pourquoi de nombreuses personnes mûres et réfléchies pensent qu'il est sage de réserver les relations sexuelles pour après le mariage.

Question : Que dit le bouddhisme au sujet du contrôle des naissances ?

Réponse : Certaines religions enseignent qu'avoir des relations sexuelles pour des raisons autres que la procréation est immoral et donc considèrent toute forme de contraception comme mauvaise. Le bouddhisme reconnaît que l'activité sexuelle a plusieurs buts : procréation, récréation, expression d'amour et d'affection entre deux personnes, etc. C'est pour cela qu'il considère toutes les formes de contrôle des naissances, excepté l'avortement, comme acceptables. En fait, le bouddhisme dirait même que, dans un monde où l'explosion démographique devient un problème majeur, le contrôle des naissances est une vraie bénédiction.

Question : Mais au sujet du quatrième Précepte, est-il possible de vivre sans mentir ?

Réponse : Si vraiment il est impossible de vivre en société ou de fonctionner dans le monde du travail sans mentir, alors il faut se demander comment changer cette situation choquante et corrompue. Un Bouddhiste est quelqu'un qui vise à résoudre concrètement ce problème en essayant d'être plus honnête et en disant toujours la vérité.

Question : Si vous étiez assis dans un parc et qu'un homme terrifié passe en courant devant vous, puis une minute plus tard, un autre homme armé d'un couteau arrive et vous demande dans quelle direction le premier homme est parti, lui diriez-vous la vérité ou lui mentiriez-vous?

Réponse : Si j'ai de bonnes raisons de suspecter que le second homme va s'attaquer au premier alors, étant un bouddhiste intelligent et attentionné, je n'aurais aucune hésitation à mentir. Nous avons dit précédemment que l'un des facteurs déterminant si une action est bonne ou mauvaise est son intention. Dans de telles circonstances, l'intention de sauver une vie est bien plus positive que celle de mentir. Si mentir, m'enivrer ou même voler permettent de sauver une vie, alors je me dois de le faire. Je pourrais toujours faire amende honorable pour avoir transgressé ces Préceptes mais je ne pourrais jamais ramener quelqu'un à la vie. Cependant, veuillez ne pas prendre cette réponse comme une permission pour transgresser les Préceptes à chaque fois que cela vous arrange. Les Préceptes doivent être observés avec le plus grand soin et ne peuvent être enfreints que dans les cas les plus extrêmes.

Question : Le cinquième Précepte dit que nous ne devons pas boire d'alcool ou prendre d'autres drogues.

Pourquoi pas ?

Réponse : Les gens ne boivent généralement pas pour le goût. Quand on boit seul, c'est afin de se détendre et quand on boit en société, c'est souvent par souci de conformité. Même une petite quantité d'alcool brouille notre conscience et altère notre raison. Absorbé en grande quantité, son effet peut être dévastateur. Les bouddhistes ajoutent que, quand vous ne respectez pas le cinquième Précepte, vous risquez de faillir à tous les autres préceptes.

Question : Mais boire une petite quantité n'est pas vraiment enfreindre le précepte, n'est-ce pas ? C'est juste un petit accroc.

Réponse : Oui, c'est juste un petit accroc mais si vous ne pouvez même pas pratiquer sans petits accrocs, c'est que votre résolution n'est pas vraiment forte, n'est-ce pas ?

Question : Est-ce que fumer va à l'encontre du cinquième Précepte ?

Réponse : Fumer a certainement un effet négatif sur le corps mais son effet sur l'esprit est très mineur. Il est possible de fumer et d'être toujours alerte, attentif et maître de soi. Ainsi, bien que fumer ne soit pas recommandable, cela ne va pas à l'encontre des préceptes.

Question : Les Cinq Préceptes sont négatifs. Ils nous disent ce que nous ne devons pas faire. Ils ne disent pas ce que nous devons faire.

Réponse : Les Cinq Préceptes sont la base de la moralité bouddhique. Ils ne sont pas tout. Nous commençons par reconnaître nos comportements négatifs et nous efforcer de les supprimer. C'est l'objectif des Cinq

Préceptes. Une fois que nous avons arrêté de faire du mal, nous commençons à essayer de faire du bien. Prenez, par exemple, le quatrième Précepte. Le Bouddha dit que nous devons commencer par éviter de mentir. Ensuite nous devons dire la vérité, parler posément, poliment et à bon escient.

« Renonçant aux faux discours il devient un héraut de la vérité, fiable, sûr, il ne trompe pas le monde. Renonçant aux discours malveillants, il ne répète pas ici ce qu'il a entendu là, ni ne répète là ce qu'il a entendu ici dans le but de semer la discorde entre les gens. Il réconcilie ceux qui sont divisés et rapproche plus encore ceux qui sont déjà amis.

L'harmonie est sa joie, l'harmonie est son ravissement, l'harmonie est son amour ; c'est la raison de son discours. Renonçant à la parole blessante, son discours est sans faute, plaisant à l'oreille, agréable, allant droit au cœur, courtois, aimé de tous. Renonçant aux bavardages, il intervient à propos, avec justesse, précisément, au sujet du *Dhamma* et de la discipline. Il dit des paroles qui méritent d'être recueillies précieusement, qui sont raisonnables, bien définies et qui vont à l'essentiel. » M. I, 179

V. Renaissance

Question : D'où venons-nous et où allons-nous ?

Réponse : Il y a trois réponses possibles à cette question. Ceux qui croient en un dieu ou en des dieux affirment généralement qu'avant que les personnes ne soient créées, elles n'existent pas, puis elles viennent à l'existence grâce à la volonté divine. Elles vivent leur vie et, suivant leurs croyances ou actions, vont soit au paradis soit en enfer pour l'éternité. D'autres, comme les humanistes et les scientifiques, affirment que les personnes viennent à l'existence au moment de la conception, suite à des causes naturelles, vivent et meurent, cessant d'exister. Le bouddhisme n'accepte ni l'une ni l'autre explication. La première soulève de nombreux problèmes éthiques. Si un dieu bon nous a effectivement créés, il est difficile d'expliquer pourquoi de si nombreuses personnes naissent avec des difformités horribles ou pourquoi de si nombreuses fausses couches interrompent la vie d'un bébé ou encore pourquoi il y a autant de mort-nés. Un autre problème avec l'explication théiste est qu'il semble vraiment injuste qu'une personne souffre une damnation éternelle pour ce qu'elle a fait durant 60 ou 70 ans. Soixante ou soixante-dix ans de non-croyance ou de vie immorale ne semblent pas justifier une torture éternelle. De même, 60 ou 70 ans de vie vertueuse semblent un petit investissement pour une éternité de réjouissances au paradis.

La seconde explication est meilleure que la première, a une base plus scientifique, mais elle laisse encore des questions importantes sans réponse. Comment un phénomène aussi extraordinaire que la conscience humaine se développe-t-il de la simple rencontre d'un spermatozoïde et d'un ovule en seulement neuf mois ? Et maintenant que la parapsychologie est reconnue digne d'étude par la science, des phénomènes comme la télépathie sont de plus en plus difficiles à faire cadrer avec l'hypothèse matérialiste de l'esprit.

Le bouddhisme offre l'explication la plus satisfaisante. Quand nous mourons, l'esprit avec toutes ses tendances, ses préférences, ses capacités et les caractéristiques qui ont été développées et conditionnées dans cette vie, se réinstalle dans un œuf fertilisé. Ainsi un individu se développe, renaît et développe une personnalité conditionnée à la fois par les caractéristiques mentales héritées de la vie précédente et par le

nouvel environnement. La personnalité va pouvoir changer et être modifiée par un effort conscient et des facteurs de conditionnement comme l'éducation, les influences parentales et sociales et, à la mort, elle se réinstallera dans un nouvel œuf fertilisé. Ce processus de mort et de renaissance continue jusqu'à ce que les conditions de sa cause (avidité et ignorance) cessent. A ce moment-là, au lieu de renaître, l'esprit atteint un état appelé le Nirvana qui est le but ultime du bouddhisme et l'objectif de la vie.

Question : Comment un esprit passe-t-il d'un corps à l'autre ?

Réponse : Pensez aux ondes radio. Elles ne sont pas constituées de musique ou de mots mais d'énergie à différentes fréquences. Elles se déplacent à travers l'espace, sont attirées et captées par le receveur dans lequel elles sont restituées en tant que musique et mots. C'est assez similaire à l'esprit. A la mort, l'énergie mentale se déplace à travers l'espace, est attirée et captée par un œuf fertilisé. Pendant que l'embryon se développe, l'énergie mentale se centre dans le cerveau à partir duquel elle « s'émet » elle-même plus tard comme une nouvelle personnalité.

Question : Est-ce qu'il y a une âme ou un soi qui passe d'un corps à l'autre quand quelqu'un renaît ?

Réponse : Pas d'après le Bouddha. En fait, il a enseigné que la croyance en une âme éternelle ou un soi éternel était une illusion créée par l'ego et qui renforce l'ego. Quand nous voyons qu'il n'y a pas de soi éternel, l'égoïsme, le narcissisme, la vanité et l'égoïsme disparaissent. L'individu n'est pas un roc solide mais un flot mouvant.

Question : Cela semble contradictoire. S'il n'y a pas de soi alors il n'y a pas d'identité, et s'il n'y a pas d'identité, comment pouvez-vous dire que nous renaissions ?

Réponse : C'est comme une équipe de football qui a joué pendant 95 ans. Durant ce temps, des centaines de joueurs ont rejoint cette équipe, ont joué avec elle pendant 5 ou 10 ans, puis l'ont quittée et ont été

remplacés par d'autres joueurs. Même si aucun des joueurs originaux n'est encore là, voire même vivant, il est néanmoins correct de dire que l'équipe existe. Son identité est reconnaissable malgré les changements continus. Les joueurs sont des entités solides mais de quoi est faite l'identité de l'équipe ? Son nom, la mémoire de ses succès passés, les sentiments que les joueurs et les supporters ont envers elle, son esprit de corps, etc. Les personnes sont pareilles. Bien que le corps et l'esprit soient continuellement changeants, il est correct de dire qu'une personne qui renaît est la continuité d'une personne décédée – pas à cause d'un quelconque soi éternel qui serait passé d'une vie à l'autre mais parce que l'identité persiste dans les mémoires, les attitudes, les habitudes mentales et les tendances psychologiques.

Question : D'accord mais alors, si nous avons vécu avant, pourquoi ne nous en souvenons-nous pas ?

Réponse : Certaines personnes le peuvent, au moins durant leur petite enfance. Mais il est vrai que la plupart des personnes ne le peuvent pas. Il peut y avoir plusieurs raisons à cela. Peut-être les neuf mois de gestation effacent tous les souvenirs ou presque. Peut-être le choc de la naissance, après neuf mois privé de perceptions sensorielles, efface tous les souvenirs précédents.

Question : Renaît-on toujours comme être humain ?

Réponse : Non, il y a différents mondes où nous pouvons renaître. Certaines personnes renaissent au paradis, certaines renaissent en enfer, certaines renaissent comme esprits faméliques, etc. Le paradis n'est pas vraiment un endroit mais plutôt une forme d'existence dans laquelle on a un corps subtil et où les expériences de l'esprit sont essentiellement plaisantes. Comme tout état conditionné, le paradis est impermanent et quand on y atteint la fin de sa vie, on peut renaître comme être humain. De même, l'enfer n'est pas vraiment un endroit mais plutôt une forme d'existence dans laquelle on a un corps subtil mais où les expériences de l'esprit sont essentiellement l'anxiété et la détresse. Quant à la renaissance en tant qu'esprit famélique, c'est un état d'existence où le corps est subtil et où l'esprit est constamment tourmenté par l'envie et l'insatisfaction. Ainsi, les êtres au paradis ont des expériences plaisantes alors que ceux qui renaissent en enfer

ou comme esprits faméliques ont des expériences douloureuses ; les êtres humains ont des expériences généralement mixtes. La différence principale entre ces mondes est le type de corps et la qualité du vécu.

Question : Qu'est-ce qui décide où une personne renaît ?

Réponse : Le facteur le plus important, mais pas le seul, qui influence où nous renaîtrons et quelle sorte de vie nous mènerons, est le *kamma*. Le mot '*kamma*' signifie 'action' et correspond à nos intentions mentales et à nos actions verbales et physiques. En d'autres termes, ce que nous sommes est fortement conditionné par nos pensées et actes passés. De même, ce que nous pensons et faisons maintenant influence ce que nous serons dans le futur. Les personnes aimables et douces tendent à renaître dans le monde paradisiaque ou comme des êtres humains ayant un vécu à prédominance plaisante. Les personnes anxieuses, angoissées ou cruelles tendent à renaître dans le monde infernal ou comme des êtres humains ayant un vécu à prédominance désagréable. Les personnes qui ont des désirs obsessionnels, des appétits insatiables ou qui brûlent d'ambition tendent à renaître comme des esprits faméliques ou comme des êtres humains frustrés par des attentes et appétits insatiables. Quelles que soient les habitudes mentales développées lors de cette existence, elles continueront dans la prochaine. La plupart des personnes, néanmoins, renaissent comme êtres humains.

Question : Vous mentionnez les êtres des enfers. Ne me dites pas que vous, les bouddhistes, vous croyez en l'enfer ?

Réponse : Si par enfer vous voulez dire un lieu où un dieu en colère envoie ceux qui ne croient pas en lui afin de les punir pour l'éternité, alors non. Un bouddhiste dirait que ce genre d'idée ne peut être que le fruit d'un esprit malade et vengeur. *Niraya* et *apaya*, les deux termes bouddhiques généralement traduits par « enfer », signifient « déclin » et « perte ». Les personnes exceptionnellement cruelles et égoïstes créent pour elles-mêmes un état mental, et donc un vécu, qui est essentiellement négatif. Le Bouddha dit : « Le fou dit que l'enfer est sous la mer. Mais je dis que l'enfer est un nom pour les sensations douloureuses. » (S. IV, 206) Je vous donne un exemple : une personne paranoïaque voit des dangers, des complots et des trahisons partout,

alors même qu'il n'y en a pas. C'est son état d'esprit qui la rend continuellement soupçonneuse, apeurée et anxieuse. Personne ne l'a jugée et donc condamnée à une telle existence négative, elle l'a créée par elle-même. Qui plus est, cette personne a toujours la possibilité de dépasser ses états d'esprits négatifs et c'est pourquoi, dans le bouddhisme, l'enfer n'est pas éternel : nous avons toujours une autre chance.

Question : Donc si nous ne sommes pas déterminés par notre *kamma*, nous pouvons le changer ?

Réponse : Bien sûr que nous le pouvons : c'est là tout l'objectif du bouddhisme ! C'est pour cela que l'un des éléments du Noble Octuple Sentier est l'Effort Juste. Cela dépend de notre sincérité, de combien d'énergie nous investissons et de la force de l'habitude. Mais il est vrai que certaines personnes traversent leur vie sous l'influence de leurs habitudes passées, sans faire d'effort pour les corriger et restent victimes de leurs résultants déplaisants. Ces personnes continueront à souffrir à moins qu'elles ne changent leurs habitudes négatives. Plus ces habitudes négatives persistent, plus il est difficile de les corriger. Un Bouddhiste comprend cela et prend avantage de toute opportunité pour casser les habitudes mentales qui ont un résultat négatif et développer celles qui ont un résultat positif. La méditation est l'une des techniques utilisées pour modifier le modèle des habitudes de l'esprit, ainsi que parler ou éviter de parler, agir ou éviter d'agir de certaines manières. L'essentiel de la vie bouddhique est la pratique de la purification et de la libération de l'esprit. Par exemple, si être patient et attentionné étaient des tendances prédominantes de votre caractère lors de votre vie précédente, ces tendances ré-émergent dans votre vie présente. Si elles sont encouragées et cultivées dans la vie présente, elles émergeront encore plus fortement dans votre prochaine vie. Cela est basé sur le simple fait observable que les habitudes les plus profondément ancrées sont les plus difficiles à changer.

De plus, si vous êtes patient et attentionné, vous avez tendance à ne pas être aisément irrité par les autres, vous n'êtes pas rancunier, les gens vous apprécient et donc vos expériences sont généralement agréables. Prenons un autre exemple. Disons que vous soyez né avec une tendance à être patient et attentionné due aux habitudes mentales de votre vie précédente mais vous négligez d'encourager et de cultiver ces tendances dans votre vie présente. Elles vont graduellement s'affaiblir et mourir, et peut-être seront-elles complètement absentes de votre prochaine vie. Dans ce cas, patience et bonté étant affaiblies, il y a la possibilité pour que

dans cette vie ou la prochaine, un caractère colérique ou cruel se développe, entraînant toutes les expériences déplaisantes que de telles attitudes causent. Prenons un dernier exemple : imaginons que, suite aux habitudes mentales de votre précédente vie, vous soyez impatient et facilement irritable, et vous réalisez que des telles habitudes sont négatives. Si vous êtes seulement capable de les affaiblir légèrement, elles ré-émergeront dans votre prochaine vie, alors qu'avec un peu plus d'effort, elles pourraient être complètement éliminées et vous pourriez être libéré de leurs effets déplaisants.

Question : Est-il possible de rencontrer, lors de notre prochaine existence, des personnes connues durant cette vie ?

Réponse : Oui, c'est possible. Un vieil homme et sa femme qui étaient mariés depuis de nombreuses années et qui s'aimaient profondément, dirent au Bouddha que s'étant « appréciés » tout au long de leur vie, ils souhaitaient continuer lors de leur prochaine vie. Le Bouddha déclara que si leur mutuelle affection était forte et s'ils avaient un niveau similaire de foi, vertu, générosité et compréhension, cela pourrait arriver. Quand deux personnes se rencontrent et ont immédiatement une affinité partagée qui se développe en une amitié durable ou un amour fort, un Bouddhiste dira qu'il est possible qu'ils aient eu une connexion lors de leur vie précédente. Ceci est un autre aspect positif de la renaissance : les liens tissés entre certaines personnes peuvent se transmettre au-delà de la mort.

Question : Vous avez beaucoup parlé de renaissance mais y a-t-il des preuves ?

Réponse : Non seulement il y a des preuves soutenant la théorie bouddhiste de renaissance, mais c'est la seule théorie de l'au-delà qui en ait. Il n'y a pas la moindre preuve de l'existence d'un paradis au ciel et, bien entendu, aucune preuve ne peut être donnée pour confirmer que la mort est une totale annihilation. Lors des trente dernières années, les parapsychologues ont étudié les souvenirs de vies antérieures. Par exemple, en Angleterre, une fillette de 5 ans disait se souvenir de "son autre mère et son autre père" et elle parlait clairement de ce qui semblait être des événements de la vie d'une autre personne. Les parapsychologues

furent appelés et ils posèrent des centaines de questions à la fillette. Elle décrivait clairement un village en Espagne, donnant son nom, le nom de la rue où elle vivait, le nom de ses voisins et des détails de sa vie quotidienne là-bas. Elle raconta aussi avec des larmes aux yeux, comment elle fut renversée par une voiture et mourut deux jours plus tard de ses blessures. Tous ces détails furent vérifiés et prouvés corrects. Il y a bien un village en Espagne avec le nom donné par la fillette, il y a une maison correspondant à la description faite dans la rue nommée. De plus, il fut établi qu'une jeune femme de 23 ans vivant dans cette maison était décédée 5 ans auparavant, suite à un accident avec une voiture. D'où la question : comment une fillette anglaise de 5 ans n'ayant jamais mis les pieds en Espagne peut-elle connaître tous ces détails ? Et, bien entendu, ce n'est pas un cas isolé. Le professeur Ian Stevenson du département de psychologie de l'Université de Virginie a décrit des douzaines de cas similaires dans ses livres. C'est un scientifique estimé dont l'étude, pendant 25 ans, des cas de personnes se rappelant leur vie précédente constitue une preuve solide pour l'enseignement bouddhique de la renaissance [cf. « Twenty Cases Suggestive of Reincarnation and Cases of Reincarnation Type », University Press of Virginia, 1975].

Question : Certaines personnes pensent que la capacité de se rappeler de vie précédente est diabolique.

Réponse : Vous ne pouvez pas rejeter ce qui ne cadre pas avec vos croyances en les taxant de diaboliques. Quand les faits donnés supportent une idée, vous devez utiliser votre rationalité et des arguments logiques pour les réfuter, pas des superstitions irrationnelles impliquant le diable.

Question : Ne considérez-vous pas que parler de renaissance soit aussi un peu superstitieux ?

Réponse : Le dictionnaire définit la superstition comme « une croyance qui n'est pas basée sur la raison ou les faits mais sur une association d'idées ». Si vous pouvez me présenter une étude scientifique sérieuse sur l'existence des diables, alors je concéderai que la croyance en les diables n'est pas une superstition. Mais je n'ai jamais entendu parler d'une telle recherche. Les scientifiques ne perdent pas leur temps à étudier de telles choses, aussi je dis qu'il n'y a pas de preuve pour étayer l'existence des diables. Mais comme nous

venons de le voir, il y a des témoignages qui suggèrent que la renaissance existe. Si la croyance en la renaissance s'appuie sur au moins quelques faits, alors ce n'est pas une superstition.

Question : Est-ce qu'il y a des scientifiques qui croient en la renaissance ?

Réponse : Oui. Thomas Huxley, responsable de l'introduction de la science dans le système d'éducation britannique au XIXème siècle et premier scientifique défendant les théories de Darwin, croyait que la réincarnation était une idée très plausible. Dans son célèbre ouvrage, « Evolution and Ethics and other Essays », il écrivait :

« Dans la doctrine de la transmigration, quelle que soit son origine, les spéculations brahmaniques et bouddhistes ont trouvé, prêt à l'emploi, les bases d'une justification plausible des voies du Cosmos pour les hommes ... Et pourtant ce souhait de justification n'est pas moins plausible que les autres ; et seuls les plus hâtifs des penseurs la rejettent sous prétexte d'une absurdité inhérente. Comme la doctrine de l'évolution, celle de la transmigration a ses racines dans le monde des réalités, et elle peut revendiquer le soutien du meilleur argument que l'analogie puisse fournir. »

Le professeur Gustaf Stromberg, célèbre astronome et physicien suédois, ami d'Einstein, était aussi attiré par l'idée de renaissance :

« Les opinions diffèrent quant à la possibilité de l'âme humaine à être réincarnée sur terre ou pas. En 1936, un cas très intéressant a été investigué en profondeur et rapporté par les autorités gouvernementales indiennes. Une fillette (Shanti Devi de Delhi) pouvait décrire avec exactitude sa vie précédente (à Muttra, à 650 km de Delhi) qui s'acheva environ un an avant sa « seconde naissance ». Elle donna le nom de son mari et de son enfant, et décrivit sa maison et l'histoire de sa vie. La commission d'enquête la présenta à sa famille précédente, qui confirma toutes ses déclarations. Pour les Indiens, la réincarnation est considérée comme banale, ce cas était surtout étonnant à cause du grand nombre de faits dont se rappelait la fillette. Ce cas et d'autres similaires peuvent être considérés comme des preuves supplémentaires en faveur de la théorie de l'indestructibilité de la mémoire. »

Le professeur Julian Huxley, éminent scientifique britannique et Directeur Général de l'UNESCO, croyait que la renaissance était tout à fait en accord avec la pensée scientifique.

« Rien ne s'oppose à la survie d'un esprit-individu en quelque sorte relâché lors de la mort, comme une sorte de message transmis sans fil par un émetteur particulier. Mais nous devons nous rappeler que le message ne redevient vraiment un message que lorsqu'il vient en contact avec une nouvelle structure matérielle : le récepteur. Il ne peut pas penser ou ressentir des émotions sauf si de nouveau 'incarné' d'une manière ou d'une autre. Nos personnalités sont tellement basées sur le corps qu'il est vraiment impossible d'envisager une survie qui serait en tout sens personnelle mais désincarnée ... Je peux penser à quelque chose 'émis' qui représenterait pour les hommes et femmes un message vers l'appareil de transmission ; mais dans ce cas 'les morts, autant que l'on puisse en juger, ne seraient rien que des perturbations de différents types errant à travers l'univers jusqu'à ce qu'ils reviennent à la conscience en entrant en contact avec quelque chose qui fonctionnerait comme un récepteur pour esprit ».

Même une personne aussi terre-à-terre que l'industriel américain Henry Ford trouvait l'idée de renaissance acceptable. Ford était attiré par cette idée car elle offre une seconde chance pour se développer. Henry Ford déclara :

« J'ai adopté la théorie de la réincarnation quand j'avais 26 ans ... La religion n'offre rien de comparable ... Même le travail ne pouvait me donner complète satisfaction. Le travail est futile si l'on ne peut profiter de l'expérience acquise durant une vie dans la suivante. Quand j'ai découvert la réincarnation, c'était comme si j'avais trouvé le plan de l'univers. J'ai réalisé qu'il y avait la possibilité d'élaborer toutes mes idées. Le temps n'était plus limité. Je n'étais plus un esclave soumis à une horloge ... Le génie est expérience. Certains semblent penser que c'est un don ou un talent, mais c'est le fruit d'une longue expérience sur plusieurs vies. Certains sont de vieilles âmes, et ils en savent plus ... La découverte de la réincarnation m'a réconforté... Si vous avez enregistré cette conversation, transcrivez-la afin de donner du réconfort aux gens. Je voudrais communiquer à tous le calme qu'une longue vision de la vie nous procure. »

Donc, l'enseignement bouddhiste sur la renaissance possède un fondement scientifique, il est logiquement cohérent et il répond à des questions importantes sur la destinée humaine. Mais il est aussi très réconfortant. Selon le Bouddha, si vous n'avez pas réussi à atteindre le *Nirvana* dans cette vie, vous aurez la possibilité de tenter à nouveau la prochaine fois. Si vous avez fait des erreurs dans cette vie, vous serez en mesure de les corriger vous-même dans la vie suivante. Vous serez vraiment en mesure d'apprendre de vos erreurs. Les choses que vous étiez incapable de faire ou de réaliser dans cette vie peuvent devenir possibles dans la vie suivante. Quel maître merveilleux !

Question : La plupart des choses que vous avez dites est satisfaisant intellectuellement mais j'avoue que je reste sceptique au sujet de la renaissance.

Réponse : Aucun problème. Le bouddhisme n'est pas le genre de religion qui exige que vous vous engagiez à croire tous les enseignements donnés. A quoi rimerait de se forcer à croire en quelque chose que vous ne trouvez pas crédible ? Vous pouvez pratiquer les enseignements que vous trouvez efficaces, accepter les idées que vous comprenez et dont vous pouvez bénéficier, sans croire en la renaissance. Qui sait ? En son temps, vous pourrez réaliser la vérité de la renaissance.

VI. Méditation

Question : Qu'est-ce que la méditation ?

Réponse : La méditation est un effort conscient pour changer la façon dont l'esprit fonctionne. Le mot pâli pour méditation est *bhâvanâ*, ce qui signifie « faire grandir » ou « développer ».

Question : Est-ce que la méditation est importante ?

Réponse : Oui. Peu importe combien nous souhaitons être bons, si nous ne pouvons pas changer les désirs qui nous font agir comme nous le faisons, le changement sera difficile. Par exemple, un homme peut se rendre compte qu'il est impatient avec sa femme et il se promet : "A partir de maintenant je ne vais pas être impatient." Mais une heure plus tard, il est de nouveau en train d'houspiller sa femme tout simplement parce que, n'étant pas conscient de lui-même, l'impatience a resurgi sans qu'il s'en aperçoive. La méditation contribue à développer la conscience et l'énergie nécessaires pour transformer les habitudes mentales les plus profondes.

Question : J'ai entendu dire que la méditation peut être dangereuse. Est-ce vrai ?

Réponse : Pour vivre, nous avons besoin de sel. Mais si vous mangiez un kilogramme de sel, cela vous tuerait. Dans notre monde moderne, vous avez besoin d'une voiture, mais si vous ne suivez pas les règles de la circulation ou si vous conduisez en état d'ivresse, une voiture devient une machine dangereuse. La méditation est comme ça : elle est essentielle pour notre santé mentale et notre bien-être, mais si vous la pratiquez incorrectement, cela peut causer des problèmes. Certaines personnes ont des problèmes comme des dépressions, des peurs irrationnelles ou de la schizophrénie ; elles pensent que la méditation sera un remède instantané à leurs problèmes, commencent à méditer ... et parfois leurs problèmes s'aggravent ! Si vous avez

de tels problèmes, vous devez consulter un spécialiste et pratiquer la méditation seulement quand vous vous sentirez mieux. D'autres personnes veulent aller trop vite ; elles commencent la méditation et, au lieu d'aller progressivement, étape par étape, elles méditent avec trop d'énergie ou trop longtemps et finissent par être épuisées. Mais la plupart des problèmes rencontrés dans la méditation sont probablement causés par la « méditation kangourou ». Certaines personnes vont écouter un enseignant et pratiquent sa technique de méditation pendant un certain temps. Puis elles lisent quelque chose dans un livre et décident d'essayer cette autre technique. Puis, une semaine plus tard, un célèbre professeur de méditation est en tournée dans leur ville et elles décident de reprendre certaines de ses idées dans leur pratique et, avant longtemps, elles sont dans la confusion la plus complète. Sauter comme un kangourou d'un enseignant à un autre ou d'une technique de méditation à l'autre est une erreur. Mais si vous n'avez pas de problèmes mentaux graves et si vous pratiquez la méditation de manière rationnelle, c'est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour vous-même.

Question : Combien de types de méditation existe-t-il ?

Réponse : Le Bouddha a enseigné différents types de méditation, chacun conçu pour résoudre un problème particulier ou pour développer un état psychologique particulier. Mais les deux types les plus communs et utiles de la méditation sont l'attention sur le souffle (*anapana sati*) et le développement de la bienveillance (*metta bhâvanâ*).

Question : Si je veux pratiquer l'attention sur le souffle, comment dois-je faire ?

Réponse : Suivez cette simple règle des quatre « P » : place, posture, pratique et problèmes. Premièrement, trouver une place/un lieu approprié(e), peut-être une chambre qui n'est pas trop bruyante et où vous n'êtes pas susceptible d'être dérangé. Deuxièmement, asseyez-vous dans une position confortable. Une bonne posture consiste à s'asseoir jambes croisées, sur un coussin, le dos droit, les mains reposant sur les genoux et les yeux fermés. Vous pouvez aussi vous asseoir sur une chaise, du moment que vous gardez votre dos droit.

Vient ensuite la pratique elle-même : étant assis immobile et les yeux fermés, vous concentrez votre attention sur la circulation de votre respiration. Cela peut se faire en comptant les cycles de respiration ou en se concentrant sur le mouvement de l'abdomen. Certains problèmes ou difficultés vont alors se manifester : vous serez peut-être incommodé par des démangeaisons ou de l'inconfort dans les genoux. Si cela se produit, essayez de garder le corps détendu, immobile et restez concentré sur la respiration. Vous allez certainement devoir faire face à de nombreuses pensées et autres distractions qui perturberont votre concentration. Le seul moyen de gérer ces distractions est de rediriger patiemment et calmement votre attention sur votre souffle. Si vous agissez ainsi, au bout d'un certain temps, ces pensées diminueront, votre concentration s'approfondira et vous atteindrez des moments de profond calme mental et de paix intérieure.

Question : Combien de temps dois-je méditer ?

Réponse : Il est conseillé de méditer 15 minutes par jour pendant une semaine, puis d'ajouter 5 minutes chaque semaine jusqu'à atteindre 45 minutes par jour. Après quelques semaines de pratique quotidienne, vous constaterez que votre concentration s'améliore.

Question : Qu'est-ce que la méditation pour le développement de la bienveillance ? Comment la pratiquer ?

Réponse : Une fois familiarisé avec l'attention sur le souffle, que vous pratiquez régulièrement, vous pouvez commencer la pratique du développement de la bienveillance deux ou trois fois par semaine, après celle de l'attention sur le souffle. Tout d'abord, tournez votre attention vers vous-même et dites des paroles comme : « Je souhaite être bien-portant et heureux. Je souhaite être en paix et calme. Je souhaite être protégé des dangers. Je souhaite que mon esprit soit libre de toute haine. Je souhaite que mon cœur soit rempli d'amour. Je souhaite être bien-portant et heureux ». Ensuite, pensez tour à tour à une personne que vous aimez, une personne « neutre » (c'est-à-dire une personne pour laquelle vous n'avez ni amour ni ressentiment), et finalement une personne pour qui vous avez de l'aversion. Pour chacune d'elle, émettez les mêmes souhaits positifs que pour vous-même.

Question : Quels bienfaits peut-on escompter de cette pratique?

Réponse : Si vous pratiquez régulièrement le développement de la bienveillance avec une attitude juste, vous constaterez des changements positifs en vous-même. Vous constaterez que vous serez capable de plus de tolérance et d'acceptation de soi. Vous verrez que les sentiments envers les personnes que vous aimez s'approfondiront. Vous pourrez lier de nouvelles amitiés avec des personnes que vous considérez « neutres ». Finalement, vous réduirez la force des ressentiments que vous nourrissiez envers certains, voire les supprimerez complètement. De même, si vous connaissez des personnes malades, malheureuses ou en difficulté, vous pouvez les inclure dans votre méditation et souvent vous verrez leur situation s'améliorer.

Question : Comment cela est-il possible ?

Réponse : L'esprit, quand il est correctement développé, est un instrument très puissant. Si nous pouvons apprendre à concentrer notre énergie mentale et à la projeter sur les autres, cela peut avoir un effet sur eux. Vous avez peut-être déjà eu une telle expérience : vous êtes dans un endroit bondé et vous avez l'impression qu'une personne vous observe. Vous vous retournez et vous constatez qu'effectivement une personne vous regarde fixement. Cela est dû à votre capacité de percevoir l'énergie mentale de cette autre personne. Le développement de la bienveillance agit ainsi. En projetant de l'énergie mentale positive vers les autres, vous pouvez graduellement les transformer.

Question : Est-ce qu'il y a d'autres types de méditation ?

Réponse : Oui. Le dernier, et peut-être le plus important, type de méditation est appelé *vipassana*. Ce mot signifie « voir à l'intérieur » ou « voir profondément » et est généralement traduit par "développement de la vision intérieure" ou "vision pénétrante".

Question : Pouvez-vous expliquer cette méditation pour le développement de la vision intérieure ?

Réponse : Pendant cette méditation, la personne essaye simplement d'être attentive à tout ce qui arrive autour d'elle sans y penser ou y réagir.

Question : Dans quel est le but ?

Réponse : Normalement, nous réagissons à nos expériences en les jugeant positivement ou négativement, ou en déclenchant des flots de pensées, rêveries ou souvenirs. Toutes ces réactions perturbent ou obscurcissent ces expériences et font que nous ne parvenons pas à les comprendre correctement. En développant une attention non réactive, nous commençons à percevoir pourquoi nous pensons, parlons ou agissons comme nous le faisons d'habitude. Et, bien entendu, améliorer sa connaissance de soi a de nombreux aspects positifs sur notre vie. L'autre avantage de pratiquer le développement de la vision intérieure est qu'après un certain temps, cela crée un espace entre notre expérience et nous. Ainsi, au lieu de réagir automatiquement et inconsciemment à chaque tentation ou provocation, nous découvrons que nous sommes capables de prendre du recul et ainsi de décider si nous devons réagir ou pas, et si oui, comment réagir. Par conséquent, nous commençons à avoir plus de contrôle sur notre vie, non parce que nous avons développé une volonté de fer mais simplement parce que nous voyons mieux les choses.

Question : Donc ai-je raison de dire que cette méditation nous aide à devenir meilleurs et plus heureux ?

Réponse : C'est un début, un bon début... Mais cette méditation a un but plus élevé. Lorsque notre pratique mûrit et notre attention s'approfondit, nous commençons à réaliser que notre expérience est impersonnelle, qu'elle se manifeste sans qu'un « moi » ne la provoque et qu'il n'y a en fait pas de « moi » qui la réalise. Au début, le méditant entraperçoit cela et puis cela devient de plus en plus clair.

Question : Cela semble assez effrayant...

Réponse : Oui, n'est-ce pas ? D'ailleurs, lorsque certaines personnes réalisent cela pour la première fois, il arrive qu'elles soient un peu effrayées. Mais rapidement, cette appréhension est remplacée par une profonde réalisation – une réalisation qu'elles ne sont pas vraiment telles qu'elles l'imaginaient. Petit à petit, l'ego commence à faiblir et, après un certain temps, il se dissout complètement comme le sentiment du « je », « moi » et « mon ». A ce moment-là, la vie d'un bouddhiste et en fait toutes ses perspectives commencent vraiment à changer. Il n'y a qu'à voir comment l'ego est à l'origine de si nombreux conflits, tant personnels que sociaux ou internationaux, que ce soit un orgueil racial ou national, le sentiment d'être floué ou humilié ou menacé, ou quand on s'écrie « C'est à moi ! » ou « Cela nous appartient ! ». Selon le bouddhisme, la paix et le bonheur véritables ne peuvent être trouvés que quand nous découvrons notre véritable identité. C'est ce qui s'appelle l'Eveil.

Question : C'est une idée attirante mais en même temps, c'est plutôt inquiétant ! Comment une personne « éveillée » fonctionne-t-elle sans un sentiment de soi ou sans un sentiment de possession ?

Réponse : Une personne éveillée pourrait bien nous demander : « Comment fonctionnez-vous avec un sentiment de soi ? Comment pouvez-vous supporter les désagréments de la peur, de la jalousie, du chagrin ou de l'orgueil – les vôtres et ceux des autres ? N'êtes-vous pas écoeurés par vos insatiables désirs d'accumuler toujours plus, de vouloir toujours plus que votre voisin, de perpétuellement craindre de tout perdre ? » Il semble que les personnes éveillées se portent plutôt bien dans leur vie. Ce sont les personnes non éveillées, comme vous et moi, qui ont tellement de problèmes et en causent toujours plus.

Question : Je vois ce que vous voulez dire mais combien de temps doit-on méditer pour atteindre l'Eveil ?

Réponse : C'est impossible à dire et peut-être que ce n'est pas le plus important. Pourquoi ne pas commencer à méditer et voir où cela vous mène ? Si vous pratiquez avec sincérité et intelligence, vous pourrez constater que cela améliore considérablement votre qualité de vie. Un jour, vous souhaiterez explorer la méditation et le *dhamma* plus profondément. Plus tard, cela pourrait même devenir la chose la plus importante de votre vie. Ne commencez pas à vous interroger ou vous tourmenter à propos des étapes les plus élevées du chemin avant même d'avoir commencé le voyage. Allez-y pas à pas.

Question : Ai-je besoin d'un maître pour apprendre la méditation ?

Réponse : Un maître n'est pas absolument nécessaire mais les conseils personnels d'une personne familière avec la méditation sont certainement utiles. Malheureusement, certains moines ou autres se déclarent « maîtres de méditation » alors qu'ils ne savent tout simplement pas de quoi ils parlent. Essayez de trouver un maître qui ait une bonne réputation, à la personnalité équilibrée et qui adhère étroitement aux enseignements du Bouddha.

Question : J'ai entendu dire qu'aujourd'hui la méditation est utilisée couramment par les psychiatres et les psychologues. Est-ce vrai ?

Réponse : Oui, c'est vrai. La méditation est reconnue comme ayant un effet thérapeutique bénéfique sur l'esprit et elle est utilisée par de nombreux professionnels de la santé mentale afin d'aider à la relaxation, de guérir des phobies, et d'améliorer la conscience de soi. Les découvertes du Bouddha sur l'esprit humain aident les gens autant aujourd'hui qu'autrefois.

VII. Sagesse et Compassion

Question : J'entends souvent dire que les bouddhistes parlent de sagesse et de compassion. Que veulent dire ces deux termes ?

Réponse : Certaines religions croient que la compassion ou l'amour (deux termes très similaires) est la qualité spirituelle la plus importante mais elles négligent l'importance de la sagesse. Le résultat est que vous obtenez un idiot au grand cœur, une personne pleine de gentillesse mais avec peu ou pas de compréhension. D'autres systèmes de pensée, comme la science, croient que la sagesse peut être développée quand toutes les émotions, y compris la compassion, sont écartées. La conséquence est que la science tend à être seulement préoccupée par des résultats et elle oublie que la science est au service de l'Homme, et non destinée à le contrôler ou le dominer. Sinon comment les scientifiques pourraient-ils accepter, par exemple, de développer des armes nucléaires ou bactériologiques ? Le bouddhisme enseigne qu'afin d'être un individu équilibré et complet, vous devez développer à la fois la sagesse et la compassion.

Question : Donc, d'après le Bouddha, qu'est-ce que la sagesse ?

Réponse : La plus grande sagesse est de voir qu'en réalité tous les phénomènes sont insatisfaisants, impermanents et non-soi. Cette compréhension est totalement libératrice et conduit à une grande sérénité et un grand bonheur qui est appelé le *Nirvana*. Néanmoins, le Bouddha ne parla pas trop de ce niveau de sagesse. La sagesse ne s'obtient pas simplement en croyant ce que l'on nous dit. La vraie sagesse est de voir directement et de comprendre par nous-mêmes. A ce niveau, la sagesse est de garder un esprit ouvert plutôt qu'obtus ; d'écouter les points de vue d'autrui plutôt que d'être un bigot ; d'examiner avec attention les faits qui contredisent nos croyances plutôt que d'enterrer notre tête dans le sable ; d'être objectif plutôt qu'empli de préjugés ; et de prendre le temps de former sa propre opinion et croyance plutôt que se contenter d'accepter la première ou la plus forte qui nous est présentée. Etre toujours prêts à changer nos croyances quand les faits les contredisent, c'est faire preuve de sagesse. Une personne agissant ainsi est certainement

sage et elle est certaine d'arriver finalement à une véritable compréhension. Le chemin qui consiste à simplement croire ce que l'on nous dit est aisé. Le chemin bouddhique demande courage, patience, flexibilité et intelligence.

Question : Je crois que peu de personnes peuvent y arriver. Alors quel est l'intérêt du bouddhisme si seulement quelques-uns peuvent le pratiquer ?

Réponse : C'est vrai que tout le monde n'est pas encore prêt pour les vérités du bouddhisme. Mais si quelqu'un n'est pas prêt à comprendre les enseignements du Bouddha aujourd'hui, peut-être le sera-t-il dans sa prochaine vie. Néanmoins, de nombreuses personnes, avec un bon encouragement ou des paroles appropriées, sont capables d'augmenter leur compréhension. Et c'est pour cela que les bouddhistes, gentiment et posément, s'efforcent de partager les idées du bouddhisme. Le Bouddha nous enseigna par compassion et nous devons aussi enseigner par compassion.

Question : Selon le bouddhisme, que signifie compassion ?

Réponse : De la même façon que la sagesse traite de l'intellectuel ou de la partie pensante de notre nature, la compassion traite des sentiments ou de la partie émotionnelle de notre nature. Comme la sagesse, la compassion est une qualité uniquement humaine. Compassion vient de deux mots latins : *com* qui signifie « avec, ensemble » et *passio* qui signifie « souffrir ». Et c'est cela la compassion. Quand nous voyons quelqu'un en détresse, que nous ressentons sa peine comme si c'était la nôtre, et nous efforçons de l'éliminer ou de la réduire, c'est de la compassion. Le meilleur de l'homme, toutes les qualités dignes du Bouddha, comme partager, être prêt à consoler, sympathiser, être attentionné et prendre soin de quelqu'un, tout cela, ce sont des manifestations de la compassion. On remarquera aussi que chez une personne pleine de compassion, l'attention et l'amour portés aux autres ont leurs origines dans l'attention et l'amour qu'elle se porte à elle-même. Nous pouvons mieux comprendre les autres lorsque nous nous comprenons vraiment nous-mêmes. Nous savons ce qu'il y a de mieux pour les autres lorsque nous savons ce qu'il y a de mieux pour

nous. Nous pouvons avoir des sentiments pour les autres quand nous les ressentons nous-mêmes. Ainsi dans le bouddhisme, le développement spirituel s'épanouit tout naturellement dans la prise en compte du bonheur des autres. La vie du Bouddha illustre ce principe. Il passa six ans à lutter pour son propre bonheur après quoi il fut capable d'en faire bénéficier l'humanité entière.

Question : Donc vous dites que nous sommes davantage capables d'aider les autres après nous être aidés nous-mêmes. N'est-ce pas un peu égoïste ?

Réponse : Habituellement, nous considérons l'altruisme, l'intérêt porté à ses semblables avant soi-même, comme le contraire de l'égoïsme, l'intérêt porté à soi-même avant les autres. Le bouddhisme ne reconnaît ni l'un ni l'autre mais préfère un mélange des deux. Le véritable intérêt personnel va graduellement évoluer en un intérêt pour les autres lorsque l'on réalise que les autres sont vraiment identiques à soi-même. C'est la compassion authentique. La compassion est le plus bel enseignement du Bouddha.

Question : Vous avez dit auparavant que compassion et amour étaient similaires. En quoi diffèrent-ils ?

Réponse : Peut-être serait-il mieux de dire qu'ils sont apparentés. En français, le mot « amour » peut être utilisé pour décrire un large éventail de sentiments. Nous pouvons aimer notre conjoint, nos parents, nos enfants, notre meilleur ami et notre voisin. Il est évident que tous ces sentiments ont certaines différences mais ils ont assez d'éléments en commun pour nous permettre d'utiliser pour tous un seul mot : « amour ». Quels sont ces éléments communs ? Quand nous aimons quelqu'un, nous recherchons sa compagnie, nous l'apprécions, nous nous intéressons à son bonheur, nous ne faisons pas cas de ses habitudes et traits de caractère que les autres trouvent irritants, nous n'avons pas à nous forcer pour nous intéresser à lui, cela nous vient naturellement. L'amour se caractérise par un lien privilégié, de la gentillesse, de l'intérêt et de la considération envers l'autre. Habituellement, nous ressentons cela envers nos proches. Le Bouddha a dit que nous devrions essayer d'étendre ces sentiments à tous les êtres. Il a dit :

« Comme une mère qui protégerait son enfant unique au péril de sa vie, ainsi chacun devrait cultiver un amour incommensurable envers tous les êtres du monde. » Sn. 149

Dans le bouddhisme, cet amour incommensurable est appelé *metta*. Quand nous rencontrons quelqu'un qui souffre ou est dans la détresse, l'élément de l'amour qui devient dominant et qui se manifeste comme compassion est la considération que l'on porte à autrui. Donc la compassion est l'expression de l'amour envers ceux qui souffrent.

Question : Je pense que quand on est aimable et gentil, les gens nous piétinent.

Réponse : C'est tout à fait possible. Mais cela peut aussi arriver même si vous êtes égoïste et agressif parce qu'il y aura toujours des gens qui seront plus mauvais que vous ne l'êtes. Il n'y a aucune garantie. Cependant, alors qu'il est vrai que certaines personnes peuvent abuser de votre gentillesse, la plupart des gens vous apprécieront et vous traiteront avec respect. Vous aurez toujours plus d'amis et de soutien que de détracteurs. Alors pourquoi vous comporter comme les personnes que vous n'aimez pas ?

VIII. Le végétarisme

Question : Les Bouddhistes devraient être végétariens, n'est-ce pas ?

Réponse : Pas nécessairement. Le Bouddha n'était pas végétarien, il ne demandait pas à ses disciples d'être végétariens et, même aujourd'hui, il y a beaucoup de bons bouddhistes qui ne sont pas végétariens. Dans les Ecritures bouddhiques, il est dit :

« Etre dur, sans pitié, médisant, blesser un ami, être sans cœur, arrogant et avide – cela nous rend impurs, mais pas manger de la viande.

« Avoir une conduite immorale, refuser de rembourser ses dettes, tricher en affaires, causer des divisions parmi les gens – cela nous rend impurs, mais pas manger de la viande. » Sn. 246-7

Question : Mais si vous mangez de la viande, vous êtes responsable de la mort des animaux. N'est-ce pas contraire au Premier Précepte ?

Réponse : Il est vrai que quand on mange de la viande, on est indirectement ou partiellement responsable de la mort d'une créature mais c'est aussi vrai quand on mange des légumes. Le fermier doit asperger sa récolte d'insecticide et autres poisons de manière à ce que les légumes arrivent sur vos assiettes sans défauts. Et une fois encore, des animaux ont été tués pour fournir le cuir de vos ceintures et sacs, l'huile de vos savons, et des milliers d'autres produits. Il est impossible de vivre sans être, d'une manière ou d'une autre, responsable de la mort d'autres êtres vivants. Ceci est un encore un autre exemple de la première Noble Vérité : l'existence ordinaire est souffrance et frustration. Quand vous prenez le Premier Précepte, vous essayez d'éviter d'être directement responsable de la mort d'êtres vivants.

Question : Les bouddhistes Mahayana ne mangent pas de viande.

Réponse : Ce n'est pas exact. Les bouddhistes Mahayana en Chine insistent beaucoup sur le fait d'être végétariens, mais les moines et les laïcs de tradition Mahayana au Japon, en Mongolie et au Tibet mangent habituellement de la viande.

Question : Mais je continue à penser qu'un bouddhiste devrait être végétarien.

Réponse : S'il y a une personne strictement végétarienne mais égoïste, malhonnête, mesquine, et une autre personne non végétarienne mais attentionnée, honnête, généreuse et gentille, laquelle de ces deux personnes serait la meilleure dans l'esprit bouddhique ?

Question : La personne qui est honnête et gentille ?

Réponse : Pourquoi ?

Question : Parce qu'une telle personne a évidemment bon cœur.

Réponse : Exactement. Quelqu'un qui mange de la viande peut avoir un cœur pur tout comme quelqu'un qui ne mange pas de viande peut avoir un cœur impur. Dans les enseignements du Bouddha, l'important c'est la qualité du cœur et non le contenu de votre alimentation. Beaucoup de personnes s'appliquent à ne jamais manger de viande mais elles ne se soucient pas d'agir de façon égoïste, malhonnête, cruelle ou jalouse. Elles changent leurs habitudes alimentaires, ce qui est facile, alors qu'elles négligent de changer leurs comportements, ce qui est bien plus difficile à accomplir. Ainsi, que vous soyez végétarien ou pas, souvenez-vous que la purification de l'esprit est la chose la plus importante dans le bouddhisme.

Question : Mais, du point de vue bouddhiste, la personne qui a bon cœur et est végétarienne est-elle meilleure que la personne qui a bon cœur et qui mange de la viande ?

Réponse : Si la motivation d'un végétarien au bon cœur est d'éviter de manger de la viande afin de ne pas être impliqué dans la cruauté de l'élevage industriel, alors il ou elle aura réellement développé sa compassion et sa sollicitude pour les autres à un niveau plus élevé que celui qui mange de la viande. De nombreuses personnes avançant sur la voie du *Dhamma* ont une tendance naturelle à évoluer vers le végétarisme.

Question : Quelqu'un m'a dit que le Bouddha était mort d'avoir mangé du porc avarié. Est-ce vrai ?

Réponse : Non, c'est faux. Les Ecritures mentionnent que son dernier repas était composé d'un plat appelé *sukara maddava*. La signification de ce terme n'est plus connue mais le mot *sukara* signifie cochon, donc il est possible que cela soit une référence à un plat de porc bien que cela puisse tout autant être un genre de légume, une pâtisserie ou quelque chose d'autre. Quoiqu'il en soit, la mention de ce plat a conduit certaines personnes à penser que ce repas était la cause du décès du Bouddha. Le Bouddha avait 80 ans lors de sa mort et il était en mauvaise santé depuis quelque temps. La réalité est qu'il est mort de vieillesse.

IX. Chance et destinée

Question : Qu'est-ce que le Bouddha enseigna au sujet de la magie et de la divination ?

Réponse : Il considérait que les pratiques telles que la divination, les amulettes et charmes de protection, choisir un lieu ou une date en fonction d'influences magiques, étaient des superstitions inutiles et il a clairement interdit à ses disciples de les pratiquer. Il les désignait comme des 'arts de bas étage'. Il a dit :

« Alors que certains religieux, tout en vivant de la nourriture offerte par les fidèles, gagnent leur existence en pratiquant ces arts de bas étage, ces moyens d'existence incorrects comme la chiromancie, la divination, l'interprétation des rêves ... les sorts pour provoquer bonne ou mauvaise fortune ... le choix d'un lieu propice à une construction, le moine Gotama s'abstient des ces arts inférieurs, de ces moyens d'existence incorrects. » D.I 9-12

Question : Alors pourquoi certaines personnes parfois les pratiquent et croient en elles ?

Réponse : En raison de l'avidité, la peur et l'ignorance. Dès qu'une personne comprend les enseignements du Bouddha, elle réalise qu'un cœur pur peut les protéger bien plus que quelques morceaux de papier ou bouts de métal et quelques formules magiques, et elle n'y attachera plus d'importance. Dans l'enseignement du Bouddha, ce sont l'honnêteté, la gentillesse, la compréhension, la patience, le pardon, la générosité, la loyauté et d'autres bonnes qualités qui vraiment vous protègent et vous procurent une vraie prospérité.

Question : Mais certains sortilèges sont efficaces, n'est-ce pas ?

Réponse : Je connais une personne qui vit très bien de la vente de ses amulettes. Il assure qu'elles apportent chance, prospérité, et il garantit qu'elles permettent de prédire les numéros de la loterie. Mais si ce qu'il affirme est vrai, pourquoi n'est-il pas lui-même millionnaire ? Si ses sortilèges sont si efficaces, pourquoi ne

gagne-t-il pas à la loterie toutes les semaines ? La seule chance qu'il ait, c'est qu'il existe des personnes suffisamment naïves pour lui acheter ses amulettes.

Question : Est-ce que la chance existe ?

Réponse : « Etre chanceux » est défini comme « croire que ce qui arrive à une personne, bon ou mauvais, est dû à la chance, au sort ou à la destinée ». Le Bouddha réfute complètement cette croyance. Tout ce qui arrive est dû à une ou plusieurs causes spécifiques, et il y a nécessairement un lien entre la cause et l'effet. Tomber malade, par exemple, a une cause spécifique : on doit entrer en contact avec des germes et sa résistance corporelle doit être suffisamment faible pour laisser les germes s'établir en soi. Il y a un lien bien défini entre la cause (germes et faiblesse du corps) et l'effet (maladie) car nous savons que les germes attaquent les organismes et provoquent les maladies. Par contre aucun lien ne peut être établi entre le fait de porter sur soi un morceau de papier portant des formules magiques écrites et le fait de d'être riche ou de réussir à ses examens. Le bouddhisme enseigne que tout ce qui arrive est le fait d'une ou plusieurs causes, non pas de la chance, du hasard ou de la destinée. Les personnes intéressées par la chance sont toujours en train d'essayer d'obtenir quelque chose, généralement plus d'argent ou de richesse. Le Bouddha nous enseigne qu'il est bien plus important de développer notre cœur et notre esprit. Il a dit :

« Etre bien éduqué et talentueux, maître de soi et de ses paroles, telle est la meilleure des chances. Soutenir ses parents, aimer son conjoint et ses enfants, et avoir une vie simple, telle est la meilleure des chances. Etre généreux, juste, aider ses proches et être irréprochable dans ses actes, telle est la meilleure des chances. Eviter de faire le mal et de boire des alcools forts et pratiquer la vertu assidument, telle est la meilleure des chances. Révérence, humilité, satisfaction, gratitude et écouter le *Dhamma*, telle est la meilleure des chances. » Sn. 261-6

X. Moines et nonnes

Question : Les institutions monastiques sont importantes dans le bouddhisme. Quelle est la raison d'être des moines et nonnes et que sont-ils supposés faire ?

Réponse : L'objectif du Bouddha en fondant l'ordre des moines et celui des nonnes était de fournir un environnement dans lequel le développement spirituel serait plus facile. La communauté laïque assure les premières nécessités des moines et nonnes (nourriture, vêtements, logis et médicaments) afin qu'ils puissent consacrer leur temps à l'étude et la pratique du *Dhamma*. La vie simple et ordonnée du monastère amène à la paix intérieure et la méditation. En retour, les moines et les nonnes doivent partager ce qu'ils savent avec la communauté et agir comme des bouddhistes exemplaires. Dans la pratique, cette mission de base est parfois étendue au-delà de ce que le Bouddha envisageait, et aujourd'hui certains moines et nonnes sont parfois enseignants dans des écoles, travailleurs sociaux, artistes, médecins et même politiciens. Certains soutiennent que ces activités sont acceptables car elles permettent de promouvoir le bouddhisme. D'autres redoutent que ces activités impliquent trop les moines et nonnes dans les affaires du monde, si bien qu'ils risquent d'oublier la raison principale pour laquelle ils sont entrés au monastère en premier lieu.

Question : Quel genre de personne devient moine ou nonne ?

Réponse : La plupart des personnes ont divers intérêts dans leur vie : famille, carrière, passe-temps, politique, religion... Parmi ces intérêts, généralement l'un prend le dessus, par exemple la famille ou la carrière, alors que les autres sont secondaires. Quand l'étude et la pratique des enseignements du Bouddha deviennent la chose la plus importante dans la vie de quelqu'un, alors cette personne souhaitera devenir moine ou nonne.

Question : Doit-on être moine ou nonne pour atteindre l'Eveil ?

Réponse : Certainement pas. Certains des disciples les plus accomplis du Bouddha étaient des laïques. Certains avaient atteint un niveau spirituel tel qu'ils enseignaient aux moines. Dans le bouddhisme, le niveau de compréhension atteint par une personne est ce qui importe le plus, et cela n'a rien à voir avec le fait de porter une robe jaune ou des blue jeans, d'habiter dans une maison ou un monastère. Certains peuvent trouver que vivre dans un monastère, avec ses avantages et ses inconvénients, procure le meilleur endroit pour grandir spirituellement. D'autres préfèrent une maison, avec ses joies et ses malheurs. Nous sommes tous différents.

Question : Pourquoi les moines et nonnes bouddhistes portent-ils une robe jaune ?

Réponse : Quand les anciens Indiens regardaient la jungle, ils pouvaient toujours dire quelle feuille allait tomber de l'arbre, car elle était jaune, orange ou marron. C'est pour cela qu'en Inde, le jaune est la couleur du renoncement. Les moines et nonnes ont des robes jaunes afin de rappeler à tous l'importance de ne pas s'accrocher mais au contraire de lâcher prise, de renoncer.

Question : Pourquoi les moines et les nonnes se rasent-ils la tête ?

Réponse : Normalement, nous sommes très préoccupés par notre apparence, en particulier notre chevelure. Les femmes considèrent qu'une belle coupe de cheveux est très importante et les hommes sont inquiets à l'idée de devenir chauves. Entretenir sa chevelure prend du temps. En rasant leur tête, moines et nonnes se donnent plus temps pour les choses qui comptent vraiment. Ainsi, une tête rasée symbolise l'idée qu'il vaut mieux s'efforcer d'améliorer son évolution intérieure que son apparence extérieure.

Question : Devenir moine est très bien, mais qu'arriverait-il si tout le monde devenait moine ?

Réponse : La même question peut être posée pour n'importe quelle vocation. « Devenir dentiste est très bien mais qu'arriverait-il si tout le monde devenait dentiste ? Il n'y aurait plus d'enseignants, de cuisiniers ni de chauffeurs de taxi. » Le Bouddha n'a pas suggéré que tous deviennent moines ou nonnes et cela n'est pas prêt d'arriver. Néanmoins, il y aura toujours des personnes qui seront attirées par une vie basée sur la simplicité et le renoncement et qui se réjouiront des enseignements du Bouddha plus que tout. Et, comme les dentistes et les enseignants, ils ont des talents et des connaissances particulières qui peuvent être utiles à la communauté dans laquelle ils vivent.

Question : C'est peut-être vrai pour ceux qui enseignent, écrivent des livres ou organisent des bonnes œuvres. Mais qu'en est-il des moines et nonnes qui ne font rien excepté méditer ? Quel est le bénéfice pour leur communauté ?

Réponse : Vous pouvez comparer les moines méditant aux chercheurs scientifiques. La société soutient un chercheur scientifique assis dans son laboratoire, réalisant des expériences, parce qu'elle espère qu'il finira par découvrir quelque chose de bénéfique. De même, une communauté bouddhique soutient un moine méditant (et ses besoins sont très modestes) car elle espère qu'il atteindra un niveau de sagesse et de perception dont tous bénéficieront. Mais, même avant que cela n'arrive, le moine méditant peut avoir un impact positif sur une communauté. Dans certaines sociétés modernes, les personnes riches et célèbres influencent, par leur façon de vivre extravagante et leur consommation débridée, la façon dont les autres personnes se comportent ou aspirent à se comporter. L'exemple donné par un moine méditant nous rappelle que l'on n'a pas besoin d'être riche pour être satisfait. Une vie simple et modérée a aussi ses avantages.

Question : J'ai entendu qu'il n'y a plus de nonnes bouddhistes. Est-ce vrai ?

Réponse : Le Bouddha a fondé l'ordre des nonnes durant sa vie et pendant cinq ou six cents ans, les nonnes ont joué un rôle important dans la propagation et le développement du bouddhisme. Mais, pour des raisons

qui ne sont pas claires, les nonnes n'ont jamais reçu la même estime ni le même soutien que les moines. En Inde, au Sri Lanka, au Tibet et en Asie du Sud-est, l'ordre a disparu. Par contre, à Taiwan, en Corée et au Japon, l'ordre des nonnes a continué à s'épanouir. Aujourd'hui, au Sri Lanka, des tentatives pour réintroduire l'ordre depuis Taiwan existent mais certains traditionalistes ne sont pas très enthousiastes. Néanmoins, si l'on se base sur les intentions originelles du Bouddha, il n'est que normal que les femmes comme les hommes puissent avoir l'opportunité de vivre une vie monacale et d'en bénéficier.

XI. Les Ecritures bouddhiques

Question : Presque toutes les religions ont des textes sacrés ou une Bible. Quel est le livre sacré du bouddhisme ?

Réponse : Le livre sacré du bouddhisme s'appelle le Tipitaka. Il est écrit dans un ancien langage indien nommé le pāli, qui est proche de la langue que le Bouddha parlait. Le Tipitaka est un très gros livre : sa traduction anglaise occupe quasiment 40 volumes.

Question : Que signifie le nom Tipitaka ?

Réponse : Il est constitué de deux mots pāli : *ti* qui veut dire « trois » et *pitaka* qui veut dire « corbeille ». La première partie se réfère au fait que les Ecritures bouddhiques sont divisées en trois sections. La première section, nommée Sutta Pitaka, contient tous les discours du Bouddha ainsi que ceux de certains de ses disciples qui ont aussi atteint l'Eveil. Le contenu du Sutta Pitaka est très varié, ce qui lui permet de transmettre les vérités que le Bouddha a enseignées à différentes personnes. De nombreux discours du Bouddha sont sous la forme de sermons alors que d'autres sont sous la forme de dialogues. D'autres, comme le Dhammapada, sont exprimés sous forme de poésie. Les Jatakas, pour prendre un autre exemple, sont un ensemble de merveilleuses histoires dont les personnages principaux sont souvent des animaux. La seconde section du Tipitaka est le Vinaya Pitaka. Il contient les règles et procédures que les moines et nonnes doivent suivre, des conseils sur l'administration monastique et les débuts historiques de l'ordre monastique. La dernière section s'appelle Abhidhamma Pitaka. C'est une tentative complexe et sophistiquée d'analyser et classer tous les constituants d'un individu. Bien que l'Abhidhamma soit postérieur aux deux précédentes sections du Tipitaka, il ne contient rien qui les contredise.

Quant au mot 'pitaka' : dans l'Inde ancienne, les travailleurs sur les chantiers de construction déplaçaient les matériaux d'un endroit à l'autre en se passant à la chaîne des corbeilles. Ils posaient sur leur tête une corbeille pleine, marchaient une certaine distance jusqu'au travailleur suivant, à qui ils passaient la corbeille et recommençaient. L'écriture existait du temps du Bouddha, mais elle était considérée comme moins sûre que la mémoire humaine. Un livre pouvait facilement pourrir pendant la mousson ou être mangé par les termites alors que la mémoire était durable. En conséquence, les moines et nonnes apprenaient par cœur les enseignements du Bouddha et les passaient de l'un à l'autre comme les travailleurs des chantiers le faisaient avec les corbeilles de briques et de mortier. C'est pourquoi les trois sections des Écritures bouddhiques sont nommées « corbeilles ». Après avoir été conservé de cette façon pendant plusieurs siècles, le Tipitaka fut finalement consigné par écrit au Sri Lanka vers 100 av. J.-C.

Question : Si ces textes ont été mémorisés pendant si longtemps, ils ne doivent pas être très fiables. La plupart des enseignements du Bouddha doivent être perdus ou corrompus.

Réponse : La préservation des textes fut un effort de toute la communauté des moines et nonnes. Ils se rencontraient régulièrement et psalmodiaient une partie ou tout le Tipitaka. Cela rendait quasiment impossible l'ajout ou l'altération du texte. En effet, si un groupe d'une centaine de personnes connaît une chanson par cœur et que, pendant qu'ils chantent, l'un d'entre eux chante incorrectement un verset ou ajoute un nouveau verset, que se passe-t-il ? La grande majorité des récitants qui connaissent le texte original va empêcher l'altération. Il est aussi important de se rappeler qu'en ce temps-là, il n'y avait pas de télévision, de journaux ou de publicité pour distraire ou obscurcir l'esprit. A cela s'ajoute le fait que ces moines et nonnes méditaient, aussi avaient-ils tous une très bonne mémoire. Même aujourd'hui, longtemps après que l'usage des livres soit instauré, il y a toujours des moines qui peuvent réciter tout le Tipitaka par cœur. Le moine Mengong Sayadaw de Birmanie en est capable et il est mentionné dans le Livre des Records Guinness comme ayant la meilleure mémoire au monde.

Question : Vous avez mentionné le pāli. Qu'est-ce que c'est ?

Réponse : Le pāli est le nom de la langue dans laquelle les plus anciens textes bouddhiques sont écrits. Personne ne sait avec certitude quelle langue parlait le Bouddha, mais il est traditionnellement considéré qu'il s'agissait du pāli. S'il ne parlait pas cette langue, il parlait probablement une langue similaire. En fait, parce qu'il voyageait et enseignait beaucoup, il est probable que le Bouddha parlait plusieurs langues courantes dans le nord de l'Inde durant cette période.

Question : Quelle est l'importance des Ecritures pour les bouddhistes ?

Réponse : Les bouddhistes ne considèrent pas le Tipitaka comme une révélation divine et infaillible dont chaque mot doit être cru et accepté. C'est plutôt le recueil des enseignements d'un grand homme qui offre des explications, des conseils et des encouragements, et qui devrait être lu attentivement et respectueusement. Notre but est de pouvoir comprendre ce qu'enseigne le Tipitaka, pas simplement croire en lui, et donc ce que le Bouddha dit doit toujours être vérifié par notre expérience. Vous pouvez considérer que l'attitude éclairée d'un bouddhiste devant les Ecritures est comme celle d'un scientifique devant les articles d'un journal de recherche scientifique. Un scientifique conduit des recherches et publie ses résultats et conclusions dans un journal. D'autres scientifiques lisent l'article et le traitent avec respect mais ils ne le considèrent pas comme définitif et faisant autorité sans avoir conduit les mêmes expériences et obtenu les mêmes résultats.

Question : Vous avez aussi mentionné le Dhammapada. Qu'est-ce que c'est ?

Réponse : Le Dhammapada est l'une des plus courtes œuvres de la première section du Tipitaka. Le nom peut être traduit par « le chemin de la Vérité » ou « les versets de la Vérité ». Il consiste en 423 versets, certains

concis, certains profonds, d'autres d'une beauté indéniable, tous prononcés par le Bouddha. Cela explique que le Dhammapada soit l'œuvre la plus populaire de la littérature bouddhique. Il a été traduit dans la plupart des langues et il est reconnu comme un chef-d'œuvre de la littérature religieuse mondiale.

Question : Quelqu'un m'a dit qu'il ne faut jamais placer une copie des Ecritures sur le sol ou sous le bras, mais qu'il faut la placer en hauteur. Est-ce vrai ?

Réponse : Jusqu'à récemment dans les pays bouddhiques, comme en Europe pendant les temps médiévaux, les livres étaient rares et précieux. Aussi les Ecritures étaient-elles toujours traitées avec grand respect et la coutume que vous mentionnez en est un exemple. Néanmoins, alors que les coutumes et pratiques traditionnelles sont compréhensibles, la plupart des gens aujourd'hui s'accorderont sur le fait que la meilleure façon de respecter les Ecritures bouddhiques est de mettre en pratique les enseignements qu'elles contiennent.

Question : Je trouve difficile de lire les Ecritures bouddhiques. Elles semblent longues, répétitives et ennuyeuses.

Réponse : Quand on ouvre un recueil d'Ecritures religieuses, on s'attend à trouver des paroles d'exaltation, de joie ou des prières qui élèvent ou inspirent. De ce fait, quelqu'un qui lit les Ecritures bouddhiques risque d'être un peu déçu. Bien que certains discours du Bouddha aient un charme et une beauté considérables, la plupart ressemblent à des thèses de philosophie avec des définitions de termes, des arguments bien réfléchis, des conseils détaillés sur comment se comporter ou méditer, et des vérités énoncées précisément. Ces textes s'adressent plus à l'intellect qu'à l'émotionnel. Mais quand on arrête de comparer les Ecritures bouddhiques à celles d'autres religions, on s'aperçoit qu'elles ont leur beauté propre : clarté, profondeur et sagesse.

Question : J'ai lu que les textes bouddhiques étaient écrits, à l'origine, sur des feuilles de palmier. Pourquoi ?

Réponse : Au temps où les textes étaient écrits, le papier n'existait pas encore en Inde ou au Sri Lanka. Les documents ordinaires comme les lettres, contrats, documents comptables ou actes de propriété étaient écrits soit sur des peaux d'animaux, soit sur de fines feuilles de métal ou encore sur des feuilles de palmier. Les bouddhistes n'aimaient pas utiliser les peaux d'animaux et écrire sur des feuilles de métal était cher et peu pratique, aussi utilisaient-ils les feuilles de palmier. Après que les feuilles aient été préparées, elles étaient liées ensemble avec une ficelle et enserrées entre deux couvertures de bois afin de les protéger, comme un livre moderne. Quand le bouddhisme arriva en Chine, les Ecritures furent transcrites sur soie ou sur papier. Environ 500 ans plus tard, le besoin de produire en grand nombre les copies des Ecritures conduisit à l'invention de l'imprimerie. Le plus ancien livre imprimé est une traduction chinoise d'un des discours du Bouddha publié en 828 de notre ère.

XII. Histoire et développement

Question : Le bouddhisme est maintenant une religion suivie par un grand nombre de personnes à travers le monde. Comment cela s'est-il produit ?

Réponse : Pendant les 150 ans suivant le décès du Bouddha, ses enseignements se répandirent largement dans le nord de l'Inde. Puis vers 262 av. J.-C., l'empereur indien Ashoka Mauriya se convertit au bouddhisme et il assura la diffusion du Dhamma dans tout son empire. De nombreuses personnes étaient attirées par le haut niveau de l'éthique bouddhique, en particulier son rejet du système des castes hindou. Ashoka rassembla un grand concile et envoya des moines missionnaires dans les pays voisins et jusqu'en Europe. La mission ayant eu le plus de succès fut celle envoyée au Sri Lanka. L'île devint bouddhiste et l'est encore aujourd'hui. D'autres missions apportèrent le bouddhisme dans le centre et le sud de l'Inde, le Cachemire et ce qui est aujourd'hui la Birmanie et la péninsule thaïlandaise. Un siècle plus tard, l'Afghanistan et les régions montagneuses du nord de l'Inde devinrent bouddhiques et de là, moines et marchands apportèrent la religion en Asie Centrale et finalement en Chine. De là, elle passa plus tard en Corée et au Japon.

Il est intéressant de constater que le bouddhisme est le seul système de pensée étranger à avoir pris racine en Chine. Autour du 12^{ème} siècle, le bouddhisme était la religion dominante en Birmanie, Thaïlande, Laos et Cambodge, essentiellement grâce aux efforts des moines sri-lankais.

Question : Comment et quand le Tibet devint-il bouddhiste ?

Réponse : Vers le 8^{ème} siècle, le roi du Tibet envoya un ambassadeur en Inde pour inviter des moines avec leurs textes bouddhiques dans son pays. Le bouddhisme fut bien accueilli mais ne devint pas la religion principale en raison de l'opposition des prêtres de la religion locale, le Bon. Finalement, au 11^{ème} siècle, un grand nombre de

moines et enseignants indiens vinrent au Tibet et la religion s'établit fermement. Depuis ce temps, le Tibet a été l'un des pays bouddhiques les plus fervents.

Question : Donc le bouddhisme se répandit largement ...

Réponse : Non seulement il se répandit, mais il y eut peu de cas où le bouddhisme persécuta les religions préétablies ou fut la cause d'invasions militaires. Le bouddhisme a toujours prêché un mode de vie non violent et l'idée d'utiliser la force ou les menaces pour propager ses croyances est répugnante aux bouddhistes.

Question : Quelle influence le bouddhisme eut-il sur les pays où il fut introduit ?

Réponse : Quand les moines missionnaires allaient dans un pays, ils n'emportaient pas que les textes bouddhistes mais aussi le meilleur de la civilisation indienne. Les moines étaient parfois des médecins talentueux et ils introduisaient de nouveaux concepts médicaux dans des lieux qui en étaient dépourvus. Ni le Sri Lanka, ni le Tibet ou certaines régions d'Asie centrale n'avaient l'écriture avant que les moines ne l'introduisent et, bien entendu, avec l'écriture de nouvelles idées et connaissances sont véhiculées. Avant l'arrivée du bouddhisme, les Tibétains et les Mongoliens étaient des peuples farouches et un peu frustrés, le bouddhisme les a rendus plus sobres et civilisés. Même en Inde, les sacrifices d'animaux ont été abandonnés et le système des castes fut moins contraignant (pour un temps au moins). Aujourd'hui, le bouddhisme se répand en Europe et aux Amériques et la psychologie moderne occidentale commence à être influencée par certains concepts touchant à l'esprit humain.

Question : Pourquoi le bouddhisme n'est-il plus en Inde ?

Réponse : Personne n'a donné de réponse satisfaisante à ce dénouement malencontreux. Certains historiens disent que le bouddhisme devint si corrompu que les gens s'en détournèrent ; d'autres affirment qu'il a adopté trop d'idées hindoues et graduellement en devint indiscernable. Selon une autre théorie, les moines

commencèrent à s'assembler dans de larges monastères soutenus par les rois et cela les a coupés du peuple. Quelles que soient les raisons, vers le 8^{ème} ou 9^{ème} siècle, le bouddhisme indien était grandement en déclin. Il disparut complètement durant le chaos et les violences de l'invasion islamique du 13^{ème} siècle.

Question : Quand le bouddhisme fut-il introduit en Occident ?

Réponse : Les premiers Occidentaux qui devinrent bouddhistes furent certainement les grecs qui immigrèrent en Inde après son invasion par Alexandre le Grand, au 3^{ème} siècle avant J.-C. L'un des plus anciens et importants livres bouddhiques, le *Milindapanha*, consiste en un dialogue entre le moine indien Nagasena et le roi indo-grec Milinda. Plus récemment, vers la fin du 19^{ème} siècle, le bouddhisme attira l'admiration et le respect de l'Occident quand les lettrés commencèrent à traduire les Ecritures bouddhiques et à écrire sur le bouddhisme. Au début des années 1900, quelques Occidentaux se désignaient comme bouddhistes et un ou deux devinrent moines. Depuis les années 1960, le nombre des bouddhistes occidentaux a cru régulièrement et, aujourd'hui, ils constituent une petite mais notable minorité dans la plupart des pays occidentaux.

Question : Que pouvez-vous dire des différentes formes du bouddhisme ?

Réponse : A son apogée, le bouddhisme était présent de la Mongolie aux Maldives, de Balkh à Bali, et donc était adopté par des personnes aux cultures fort différentes. De plus, étant établi pendant de nombreux siècles, il a dû s'adapter et adopter les changements de la vie sociale et intellectuelle des pratiquants. En conséquence, alors que l'essence du *Dhamma* reste la même, sa forme extérieure a changé grandement. Aujourd'hui, il y a trois formes principales du bouddhisme : Theravada, Mahayana and Vajrayana.

Question : Qu'est-ce que le Theravada ?

Réponse : Le nom Theravada signifie « enseignements des anciens ». Cette école se base principalement sur la version pâlie du Tipitaka, le plus ancien et plus complet recueil des enseignements du Bouddha. Le Theravada

est une forme du bouddhisme plus conservatrice et plus orientée vers la vie monacale, qui insiste sur les règles de base du *Dhamma* et tend à adopter une approche plus simple et austère. Aujourd'hui, le Theravada est pratiqué surtout au Sri Lanka, en Birmanie, Thaïlande, Laos, Cambodge et dans certaines régions d'Asie du Sud-est.

Question : Qu'est-ce que le Mahayana ?

Réponse : Aux environs du 1^{er} siècle avant J.-C., certaines implications des enseignements du Bouddha ont été explorées plus profondément. De plus, la société avait évolué et cela nécessitait une nouvelle interprétation mieux adaptée des enseignements. De nombreuses écoles virent le jour suite à ces nouveaux développements et interprétations, qui furent nommées collectivement Mahayana, c'est-à-dire « le Grand Véhicule », car il visait tous les êtres humains, pas seulement les moines et nonnes qui avaient renoncé au monde. Le Mahayana devint la forme dominante du bouddhisme en Inde et il est pratiqué aujourd'hui en Chine, Corée, Taiwan, Viet Nam et Japon. Certains adeptes du Theravada disent que le Mahayana est une distorsion des enseignements du Bouddha. Mais les adeptes du Mahayana rappellent que le Bouddha acceptait les changements comme la plus fondamentale des vérités et que leur interprétation du bouddhisme n'est pas plus une corruption du bouddhisme qu'un chêne n'est une corruption d'un gland.

Question : J'ai souvent rencontré le terme Hinayana. Qu'est-ce que cela signifie ?

Réponse : Quand le Mahayana s'est développé, il voulait se distinguer des écoles bouddhiques précédentes. Il prit le nom de Mahayana (Grand Véhicule) et surnomma les écoles antérieures 'Hinayana', le Petit Véhicule. Donc Hinayana est un terme légèrement péjoratif que les adeptes du Mahayana donnent à ceux du Theravada.

Question : Quant au Vajrayana ?

Réponse : Cette forme de bouddhisme commença à apparaître en Inde aux 6^{ème} et 7^{ème} siècles après J.-C., à un moment où l'hindouisme connaissait un regain d'intérêt. Cela influença les Bouddhistes qui étaient séduits par certains de ses aspects comme l'adoration de divinités ou l'usage de rituels élaborés. Au 11^{ème} siècle, le Vajrayana s'établit au Tibet où il se développa encore plus. Le mot Vajrayana signifie « Véhicule de Diamant » et se réfère à la logique soi-disant 'indestructible' que le Vajrayana utilise pour justifier et défendre ses idées. Le Vajrayana repose plus sur un type de littérature nommé « tantrisme » que sur les Ecritures bouddhiques traditionnelles ; il est ainsi parfois nommé « Trantrayana ». Le Vajrayana est maintenant présent en Mongolie, Tibet, Ladakh, Népal et il est pratiqué par les Tibétains vivant en Inde.

Question : Cela est assez confus. Si je veux pratiquer le bouddhisme, comment savoir lequel choisir ?

Réponse : Peut-être que nous pouvons utiliser l'image d'une rivière. Si vous allez à sa source et à son embouchure, l'aspect de la rivière sera sans doute très différent à ces deux endroits. Mais si vous suivez la rivière depuis sa source, longeant son cours, à travers les montagnes et les plaines et passant les affluents qui se joignent à elle, vous arriverez finalement à son embouchure, comprenant pourquoi elle semble si différente de sa source. Si vous souhaitez étudier le bouddhisme, commencez avec les enseignements initiaux de base : les Quatre Nobles Vérités, le Noble Octuple Sentier, la vie du Bouddha historique, etc. Puis étudiez comment et pourquoi ces enseignements et idées évoluèrent et ensuite choisissez la forme de bouddhisme qui vous attire le plus. Ainsi, il vous sera impossible de dire que la source de la rivière est inférieure à son embouchure, ou que l'embouchure est une corruption de la source.

XIII. Devenir bouddhiste

Question : Tout ce que vous avez dit me semble intéressant. Comment devient-on bouddhiste ?

Réponse : Il était une fois un homme nommé Upali qui était très impressionné par les enseignements du Bouddha, si bien qu'il décida de devenir un de ses disciples. Mais le Bouddha lui dit :

« Entrez tout d'abord une recherche approfondie, Upali. Une recherche approfondie est une bonne chose pour quelqu'un d'aussi renommé que vous. » M. II, 379

Dans le bouddhisme, la compréhension est la chose la plus importante et cela prend du temps, c'est le résultat d'une démarche. Aussi ne vous lancez pas impulsivement dans le bouddhisme. Prenez votre temps, posez des questions, pondérez votre décision. Le Bouddha ne tenait pas à avoir un grand nombre de disciples, mais il voulait que les personnes qui suivaient ses enseignements le fassent après une recherche attentive et après avoir considéré les faits.

Question : Si je fais cette démarche et trouve les enseignements du Bouddha acceptables, que dois-je faire pour devenir bouddhiste ?

Réponse : Le mieux serait de vous joindre à un bon temple ou à un groupe bouddhiste, de les soutenir et d'être soutenu par eux, tout en continuant à étudier les enseignements du Bouddha. Puis, quand vous serez prêt, vous pourrez devenir bouddhiste plus formellement en prenant les Trois Refuges.

Question : Que sont les Trois Refuges ?

Réponse : Un refuge est un endroit où une personne va quand elle est en détresse ou a besoin de sécurité. Il y a différents types de refuges. Quand une personne est malheureuse, elle prend refuge auprès de ses amis. Le Bouddha dit :

« Qui prend refuge dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha
Voit, avec une sagesse profonde et pénétrante,
Les Quatre Nobles Vérités :
La souffrance, sa cause, sa cessation
Et le Noble Octuple Sentier :
La Voie menant à la sérénité.

Voilà le refuge sûr
Voilà le refuge suprême
Voilà le refuge qui, lorsqu'on s'y rend,
Libère de toute peur et de toute affliction. » Dhp. 189-192

Prendre refuge dans le Bouddha, c'est accepter avec confiance le fait que nous pouvons atteindre l'Eveil et être aussi parfaits que l'était le Bouddha. Prendre refuge dans le *Dhamma*, c'est comprendre les Quatre Nobles Vérités et baser sa vie sur le Noble Octuple Sentier. Prendre refuge dans le *Sangha*, c'est chercher un support, une inspiration ou un guide parmi tous ceux qui cheminent sur le Noble Octuple Sentier. En faisant cela, nous devenons bouddhistes et donc accomplissons le premier pas sur le chemin du Nirvana.

Question : Quels changements ont pris place dans votre vie depuis que vous avez pris les Trois Refuges ?

Réponse : Comme des millions d'autres avant moi durant les 2.500 ans passés, j'ai trouvé que les enseignements du Bouddha expliquent le monde difficile dans lequel nous vivons. Ils ont donné sens à ce qui était une vie sans but. Ils m'ont donné une éthique humaine et compatissante avec laquelle mener ma vie et ils m'ont montré comment je peux atteindre un état de pureté et de perfection dans cette vie, sinon dans la prochaine. Un ancien poète indien a écrit à propos du Bouddha :

« Aller prendre refuge en lui, chanter ses louanges, l'honorer et souscrire à son *Dhamma*, c'est agir avec compréhension ».

Je suis entièrement d'accord avec ces mots.

Question : J'ai un ami qui essaye sans cesse de me convertir. Je ne suis pas vraiment intéressé par sa religion, et je le lui ai dit, mais il n'arrête pas. Que puis-je faire ?

Réponse : La première chose que vous devez comprendre est que cette personne n'est pas vraiment votre ami. Un véritable ami vous accepte tel que vous êtes et respecte vos souhaits. Je soupçonne que cette personne prétend être votre ami afin de vous convertir à sa religion. Quand une personne essaye d'imposer ses croyances, ce n'est certainement pas un ami.

Question : Mais il dit qu'il veut partager sa religion avec moi.

Réponse : Partager sa religion avec les autres est une bonne chose, mais j'ai peur que votre ami ne voie pas la différence entre partager et imposer. Si j'ai une pomme, la coupe en deux et vous offre une moitié que vous acceptez, alors j'ai partagé. Mais si vous me dites : « Non merci, j'ai déjà mangé » et j'insiste tant et si bien que vous prenez finalement cette moitié de pomme, on ne peut pas dire qu'il s'agisse de partage. Certains, tel votre 'ami', essayent de déguiser leur mauvais comportement en utilisant les termes de 'partage', 'amour' et 'témoignage'. Mais quel que soit le mot employé, leur comportement est simplement impoli, rustre et égoïste.

Question : Comment l'arrêter ?

Réponse : C'est simple. Tout d'abord, soyez clair avec vous-même sur ce que vous voulez. Ensuite, dites-le lui brièvement et clairement. Enfin, s'il vous demande, par exemple : « Ne veux-tu pas assister à notre prochaine réunion ? », répondez clairement et poliment mais fermement : « Merci pour cette invitation mais je ne souhaite pas venir ».

- Pourquoi pas ?
- Cela ne regarde que moi. Je ne souhaite pas venir.
- Mais il y aura plein de personnes intéressantes...
- C'est possible mais je ne souhaite pas venir.
- Je t'invite parce que je veux ton bien.
- Je suis content que tu sois bien intentionné mais je ne souhaite pas venir.

Si vous vous répétez clairement, patiemment et avec persistance, et refusez de vous laisser embrigader dans ces discussions, il finira par abandonner. C'est dommage de devoir agir ainsi mais il est très important que ces personnes apprennent qu'elles ne peuvent pas imposer leurs croyances ou désirs aux autres.

Question : Est-ce que les bouddhistes peuvent essayer de partager le *Dhamma* ?

Réponse : Oui, bien sûr. Si une personne vous pose des questions sur le bouddhisme, répondez-lui. Vous pouvez partager les enseignements du Bouddha même si une personne ne vous pose pas de questions mais si, par ses mots ou ses actions, cette personne vous indique qu'elle n'est pas intéressée, alors acceptez et respectez ses souhaits. Il est aussi très important de vous rappeler que vous partagez le *Dhamma* bien plus efficacement par vos actions que par vos paroles. Montrez le *Dhamma* en étant toujours attentif, gentil, tolérant, patient, vertueux et honnête. Laissez le *Dhamma* rayonner à travers vos paroles et vos actes. Si chacun d'entre nous connaît le *Dhamma* parfaitement, le pratique pleinement et le partage généreusement avec les autres, alors cela sera bénéfique pour nous-mêmes aussi bien que pour les autres.

XIV. Quelques citations du Bouddha

La sagesse est purifiée par la vertu et la vertu est purifiée par la sagesse. Où se trouve l'une se trouve toujours l'autre. Une personne vertueuse a de la sagesse et un sage a de la vertu. L'alliance des deux est appelée « ce qu'il y a de plus élevé au monde ». (D. I, 84)

Tous les phénomènes qui se manifestent à nous
Naissent dans notre cœur et dans notre esprit ;
Ils sont dirigés par le cœur et l'esprit,
Ils sont fabriqués par le cœur et l'esprit.
Si nous parlons ou agissons avec un cœur et un esprit paisibles et lumineux,
Alors le bonheur s'ensuivra.
Aussi inévitablement que l'ombre
Qui jamais ne nous quitte. (Dhp. 2)

Nul ne doit blâmer ni mépriser autrui quel que soit le lieu ou la raison.

Nul ne doit souhaiter de mal à autrui même sous l'influence de la colère ou de la jalousie. (Sn. 149)

De même que le grand océan n'a qu'un seul goût, celui du sel, le *Dhamma* n'a qu'un seul goût : celui de la liberté. (Ud. 56)

Il est facile de voir les défauts des autres
Mais difficile de voir les nôtres.
Nous étalons les erreurs des autres comme on secoue le grain

Mais cachons les nôtres comme un tricheur une mauvaise main.

Si nous cherchons sans cesse à voir les défauts des autres

Si nous trouvons toujours quelque chose à leur reprocher

Nos mauvaises tendances vont se développer

Nous serons loin d'en voir la fin. (Dhp. 252-3)

De même qu'à partir d'un monceau de fleurs,

De nombreuses guirlandes peuvent être tressées,

De nombreuses bonnes actions peuvent être accomplies

A partir de ce qui est né et mortel par celui qui est né et mortel. (Dhp. 53)

Quand vous vous adressez aux autres, vous pouvez parler au bon moment ou au mauvais moment, en accord avec les faits ou pas, gentiment ou sèchement, à propos ou pas, avec un esprit empli d'amour ou de haine. Vous devez vous éduquer ainsi : « Notre esprit ne sera pas vicié et nous ne parlerons pas mal mais avec gentillesse et compassion, nous vivrons avec un esprit libre de haine et empli d'amour. Nous vivrons en diffusant notre amour tout d'abord vers une personne puis vers tout le monde, rayonnant un amour expansif, omniprésent, infini et totalement dépourvu de haine ou hostilité. » (M. I, 126)

Il y a trois indices permettant de reconnaître un homme sage. Quels trois indices ? Il voit ses fautes telles qu'elles sont ; les voyant, il essaye de les corriger ; quand d'autres admettent leurs fautes, il leur pardonne. (A. I, 103)

Ne pas faire de mal,
Accomplir ce qui est juste et bon,
Purifier son esprit —
Tel est l'enseignement des Êtres éveillés. (Dhp. 183)

Apprends ceci de l'eau : hors des crevasses ou des ravins, les torrents jaillissent tumultueux mais les grands fleuves s'écoulent calmement. Les choses vides font du bruit, les pleines sont silencieuses. Le fou est comme un pot à moitié vide, le sage comme un lac profond et calme. (Sn. 720-1)

Même si une bande de criminels vous dépèce membre à membre avec une scie, si vous emplissez votre esprit de haine alors vous ne pratiquez pas mes enseignements. (M. I, 126)

Si la libération de l'esprit basée sur la bienveillance envers tous les êtres est cultivée et approfondie, continuellement pratiquée, utilisée comme guide et fondation, renforcée, consolidée et correctement poursuivie, alors une telle personne sera récompensée de ces onze façons : elle dormira en paix, se réveillera souriante, n'aura pas de mauvais rêves, sera tendre envers tous les êtres humains, sera tendre envers tous les êtres non humains, sera favorisée par les dieux, sera protégée du feu, des poisons et des armes, se concentrera facilement, aura un teint lumineux, mourra en paix et, après sa mort, renaîtra au minimum dans un royaume supérieur. (A. V, 342)

Il est impossible pour une personne qui n'est pas maîtresse d'elle-même, disciplinée ou satisfaite, de maîtriser, discipliner ou satisfaire quelqu'un d'autre. Mais il est assurément possible pour une personne maîtresse d'elle-même, disciplinée et satisfaite d'aider les autres à le devenir aussi. (M. I, 45)

Se satisfaire de ce que l'on a est la plus grande des richesses. (Dhp. 204)

Si certains me critiquent ou critiquent le Dhamma ou le Sangha, ne vous fâchez pas car cela obscurcirait votre jugement et vous ne pourriez pas savoir si ce qu'ils disent est correct ou pas. Si certains agissent ainsi, expliquez-leur en quoi leurs critiques sont incorrectes en disant : « Ce n'est pas correct. Ce n'est pas exact. Ce n'est pas notre pratique. Ce n'est pas la manière dont nous agissons. »

De même, si certains vantent mes mérites ou ceux du Dhamma ou du Sangha, ne vous gonflez pas d'orgueil car cela obscurcirait votre jugement et vous ne pourriez pas savoir si ce qu'ils disent est correct ou pas. Si certains agissent ainsi, expliquez-leur en quoi leurs louanges sont justifiées en disant : « C'est correct. C'est exact. C'est notre pratique. C'est bien en nous. » (D. I, 3)

Si des paroles sont exprimées en respectant cinq caractéristiques alors ces paroles ne seront pas mal à propos mais bien à propos, louables, et le sage fera leurs éloges. Quelles cinq ? Elles sont dites au bon moment, elles sont vraies, elles sont exprimées avec gentillesse, elles sont pertinentes et dites avec bienveillance. (A. III, 243)

Comme un lac profond

Clair, calme et sans remous,

Le cœur du sage s'éclaircit et s'apaise

En entendant la vérité du *Dhamma*. (Dhp. 82)

Ne vous laissez pas guider par ce que vous avez entendu dire ni par les traditions. Ne vous laissez pas guider par l'autorité des textes religieux, ni par la simple logique ou les allégations, ni par les apparences, ni par la spéculation sur des opinions, ni par des vraisemblances probables, ni par la pensée : 'Ce religieux est notre maître spirituel.'

Cependant, lorsque vous savez par vous-mêmes que certaines choses ne sont pas justes, qu'elles sont blâmables, condamnées par les sages et que, lorsqu'on les met en pratique, elles conduisent au mal et au malheur, abandonnez-les ! (A. I, 188)

Le Bouddha dit à un groupe de moines qui se querellaient : « Si des animaux peuvent être courtois, révérencieux et polis entre eux, alors vous pouvez l'être aussi. » (Vin. II, 162)

Ceux dont les pensées, paroles et actions sont bonnes sont leur propre meilleur ami, même s'ils disent : « Nous ne nous soucions pas de nous-mêmes », sont néanmoins leur propre meilleur ami. Et pourquoi ? Parce qu'ils font pour eux-mêmes ce qu'un ami ferait pour eux. (S. I, 71)

Ne sous-estime pas le mérite en pensant : « Ce n'est pas grand-chose ».

Tout comme la cruche se remplit goutte à goutte,

Le sage, par ses bonnes habitudes,

De mérite se remplit peu à peu. (Dhp. 122)

Un jour, un certain moine souffrait de dysenterie et, trop affaibli, était allongé où il était tombé, au milieu de ses excréments. Le Bouddha et Ananda visitaient les logements et ils atteignirent l'endroit où se trouvait le moine malade. Le Bouddha demanda : « Moine, qu'est-ce qui ne va pas ? »

« J'ai la dysenterie, Vénérable. »

« Il n'y a personne pour prendre soin de vous ? »

« Non, Vénérable. »

« Alors pourquoi les autres moines ne prennent-ils pas soin de vous ? »

« Parce que je ne leur suis d'aucune utilité. »

Alors le Bouddha dit à Ananda : « Va et ramène de l'eau, nous allons laver ce moine ». Ananda rapporta de l'eau et le Bouddha la versa afin qu'Ananda nettoie le moine. Puis ils prirent le moine par les pieds et les mains, et le portèrent jusque sur son lit. Plus tard, le Bouddha appela les moines, les rassembla et leurs demanda :

« Pourquoi n'avez-vous pas pris soin du moine malade ? »

« Parce qu'il n'est d'aucune utilité pour nous. »

« Moines, vous n'avez pas de mère ou de père pour prendre soin de vous. Si vous ne prenez pas soin les uns des autres, qui le fera ? Celui qui veut prendre soin de moi le peut en prenant soin des malades ». (Vin. IV, 301)

[Le] don du Dhamma surpasse tous les dons. (Dhp. 354)

Après mon départ, laissez le *Dhamma* être votre maître. (D. II, 154)

Il est bon de temps en temps de penser à ses propres fautes. Il est bon de temps en temps de penser aux fautes des autres. Il est bon de temps en temps de penser à ses propres qualités. Il est bon de temps en temps de penser aux qualités des autres. (A. IV, 160)

Quand il prend conscience de la beauté de ses actes,

Celui qui a bien agi

Se réjouit et exulte,

Dans ce monde comme dans l'autre monde. (Dhp. 16)

Abandonnez le mal. Cela peut être accompli. Si c'était impossible, je ne vous demanderais pas de le faire. Mais c'est possible, aussi je vous dis : « Abandonnez le mal ». Si abandonner le mal vous causait pertes et regrets, je ne vous le demanderais pas. Mais cela améliorera votre bien-être et votre bonheur, c'est pourquoi je vous dis : « Abandonnez le mal ».

Cultivez le bien. Cela peut être accompli. Si c'était impossible, je ne vous demanderais pas de le faire. Mais c'est possible, aussi je vous dis : « Cultivez le bien ». Si cultiver le bien vous causait pertes et regrets, je ne vous le demanderais pas. Mais cela améliorera votre bien-être et votre bonheur, c'est pourquoi je vous dis : « Cultivez le bien ». (A. I., 58)

*Tous les êtres tremblent face à la violence,
Tous les êtres tiennent chèrement à leur vie.
Si tu te mets à la place de l'autre,
Tu ne tueras personne et tu n'encourageras personne à tuer. (Dhp. 130)*

De l'arbre à l'ombre duquel tu te reposes, tu ne casseras aucune branche, car agir ainsi serait comme trahir un ami ou commettre un acte vil. (Vv. 9)

*Les êtres bons brillent, même de loin,
Tels les sommets de l'Himalaya.
Les êtres mauvais passent inaperçus,
Telles les flèches lancées dans la nuit. (Dhp. 304)*

Le Bouddha demanda : « Que pensez-vous de cela ? Quelle est la raison d'être d'un miroir ? »

« C'est pour permettre la réflexion », dit Rahula.

Alors le Bouddha dit : « De la même manière, une action doit être réalisée avec le corps, la parole et l'esprit seulement après réflexion. » (M. I, 145)

Plie comme un arc et sois flexible comme le bambou, ainsi tu ne seras en désaccord avec personne. (Ja. VI, 295)

De la même façon que le Gange coule vers l'Est, tend vers l'Est et se dirige vers l'Est, celui qui cultive et développe le Noble Octuple Sentier coule vers le Nirvana, tend vers le Nirvana et se dirige vers le Nirvana. (S. V, 40)

« On m'a insulté, on m'a frappé ! »
« On m'a battu, on m'a volé ! »
Ceux qui entretiennent de telles pensées
Ne verront jamais la fin de l'hostilité.

« On m'a insulté, on m'a frappé ! »
« On m'a battu, on m'a volé ! »
Ceux qui n'entretiennent pas de telles pensées
Verront l'hostilité s'apaiser.

Jamais les rancœurs ne seront apaisées par l'hostilité.
Ce n'est qu'en s'abstenant de toute hostilité
Que les rancœurs seront apaisées.
C'est une loi de tous les temps. (Dhp. 3-5)

Pour les vertueux, chaque jour est spécial, pour eux chaque jour est un jour sacré. (M. I, 39)

Une apparence soignée n'empêche pas de vivre dans la pureté.
Posé, calme, éduqué dans le *Dhamma*, plein de confiance,
Celui qui a abandonné toute violence
Est un véritable renonçant, un saint homme, un moine. (Dhp. 142)

Ne soyez pas un juge pour les autres, ne jugez pas les autres. Celui qui juge les autres creuse un trou pour lui-même. (A. III, 351)

Abréviations : A, Anguttara Nikaya ; Cp, Cariyapitaka ; D, Digha Nikaya ; Dhp, Dhammapada ; Ja, Jataka ; Jn, Jatakaniddanakatha ; M, Majjhima Nikaya ; S, Samyutta Nikaya ; Sn, Sutta Nipata ; Ud, Udana ; Vin, Vinaya ; Vv, Vimanavatthu.

A propos de l'Auteur

Bhante Dhammika est né en Australie en 1951 dans une famille chrétienne et s'est converti au bouddhisme à l'âge de 18 ans. En 1973, il se rendit en Asie avec l'intention de devenir moine, voyageant en Thaïlande, au Laos, en Birmanie et finalement en Inde. Les trois années suivantes, il parcourut l'Inde pour apprendre le yoga et la méditation, et finalement fut ordonné moine par le Vénérable Matiwella Sangharatna, dernier disciple d'Anagarika Dharmapala. En 1976, il se rendit au Sri Lanka où il étudia le pāli au *Sri Lanka Vidyala*, et plus tard devint co-fondateur et enseignant au *Nilambe Meditation Centre* à Kandy. Depuis lors, il partage son temps entre le Sri Lanka et Singapour.

Bhante Dhammika a écrit plus de 25 ouvrages et de nombreux articles sur le bouddhisme. Son livre « Bonne Question Bonne Réponse » a été traduit en plus de 20 langues et est maintenant largement considéré comme un classique de la littérature bouddhique populaire d'aujourd'hui. Il est aussi connu pour ses conférences et il représenta le bouddhisme Theravada à la Conférence Européenne du Millénaire à Berlin en 2000. Outre la philosophie bouddhique et la méditation, Bhante Dhammika s'intéresse aussi à la topographie historique du bouddhisme et à la tradition du pèlerinage. Ses autres intérêts comprennent l'histoire de l'Inde, les arts et la botanique.

Pour plus d'informations sur le bouddhisme par Bhante Dhammika, visitez <http://buddhismatoz.com/>

Notes du Traducteur

Certaines citations du *Dhammapada* sont extraites de :

http://www.dhammadelaforet.org/sommaire/dhp_js/dhammapada.pdf

Ref: http://www.dhammadelaforet.org/sommaire/sutta_tipaka/txt/kalama.html

Cette traduction de « Good Question Good Answer » n'aurait pas été possible sans l'aide et les encouragements de Nicole et Anne-Marie.

La connaissance des textes bouddhiques et l'expérience de traduction de Jeanne S. furent essentielles à la réalisation de ce texte. Je tiens à remercier Jeanne de ses nombreuses suggestions.

« Que tous les êtres soient heureux! Qu'ils soient en joie et en sûreté! »

Eric Gibert

Singapour, le 10 septembre 2010