

Table des matières

Introduction	3
La religion de l'Inde au temps du Bouddha	5
La vie du Bouddha	8
Un Bouddha	18
Les paroles du Bouddha/Les sutras.....	19
Qu'est-ce que l'être ? Les fondements de la doctrine	21
Les voiles de l'illusion/Apprendre à voir.....	23
L'arbre de l'Éveil.....	24
Les questions inutiles	26
L'impermanence.....	28
La vacuité/L'absence de soi	30
L'absence d'ego	31
Quand les voiles de l'illusion se dissipent/L'Éveil.....	39
La souffrance et ses causes	43
La vérité de la vie.....	45
Un grand monceau de souffrance	47
Pourquoi la souffrance ? Les trois poisons	48
La racine du mal : l'illusion.....	49
La souffrance est l'enfant du désir	50
S'attacher aux plaisirs des sens.....	51
Le piège des doux sentiments d'affection	54
Compagne du désir : la haine	59
Pourquoi la souffrance ? Les origines interdépendantes ..	60
Mettre fin à la souffrance/La Voie de la guérison....	65
Se libérer du désir	67
La Voie du Milieu	69
La Voie de la délivrance/Le Noble Octuple Sentier.....	70

Les huit branches du Noble Sentier.....	70
Vivre, mourir, revivre... Le samsara	75
Avant cette vie... Une autre vie, des autres vies	77
Les vies antérieures de Siddharta Gautama.....	77
Qu'est-ce que la mort?	81
Le cycle des renaissances/La ronde des existences	82
Les six mondes	83
Prisonniers du désir.....	86
Le karma.....	89
La loi de la causalité universelle	91
Toute action porte ses fruits	92
La loi de la rétribution des actes/ Une justice immanente	94
Le mauvais karma	97
Le bon karma	98
Chacun de nous peut-être a vécu des milliers de vies et sans doute en vivra encore autant	99
La possibilité du salut	101
Le nirvana ou la délivrance.....	105
Où est la délivrance?	107
Au-delà de la pensée et des mots, l'inconditionné.....	108
Le nirvana en cette vie/L'extinction du désir.....	110
Comment parvenir au nirvana?	
La voie de la délivrance	112
La délivrance totale/Le parinirvana.....	115
La morale.....	117
Effacer les impuretés de son cœur.....	119
Un code de conduite/Les cinq préceptes (les cinq abstentions).....	120
1. Ne pas tuer et s'abstenir de nuire à ce qui vit	121
2. Ne pas prendre ce qui n'a pas été donné	123
3. S'abstenir de toute inconduite sexuelle.....	124
4. Ne pas faire un usage inconsidéré de la parole	126
5. Ne pas absorber d'alcool ou de substance pernicieuse	127
La voie de perfectionnement	129
Ne pas se fier aux rayures du tigre.....	131

La compassion	137
La règle d'or	139
Qu'est-ce que la compassion ?	140
Nos frères vivants, les animaux.....	143
Voire... Nos frères les monstres.....	144
Plus que la compassion, l'amour	145
Une éthique du don.....	146
Et donc une éthique de la solidarité.....	148
Méditations	151
La quête de l'Éveil.....	153
Comment parvenir à l'Éveil ?	154
Qu'est-ce que la méditation ?	155
La posture/Les postures	156
L'attention (1) Se concentrer	158
L'attention (2) Observer	159
Le calme de l'esprit.....	161
La connaissance intuitive/L'Éveil.....	162
Quel est le temps d'une méditation ?.....	164
Quelques méditations	164
Conclusion	167
Un dieu ?.....	169
Un guru.....	170
Les représentations du Bouddha/Les mûdras	172
L'essor du bouddhisme	176
Lexique.....	179
Bibliographie	187