

Bhante Henepola Gunaratana

# Les huit marches vers le bonheur

Préface d'Arnaud Desjardins

*Traduit de l'anglais par Gilbert Gauché*

Albin Michel

*Traduction française :*  
© Éditions Albin Michel, 2008

*Édition originale :*  
EIGHT MINDFUL STEPS TO HAPPINESS

© Henepola Gunaratana, 2001  
Tous droits réservés

## Préface

**Q**UI EÛT PU CROIRE il y a seulement cinquante ans qu'à côté de la messe dominicale, la télévision offrirait au public « Sagesses bouddhistes » ? Le bouddhisme a aujourd'hui droit de cité en France au-delà des universitaires et de quelques originaux convertis à une étrange religion affirmant que tout est souffrance et proposant l'« extinction » comme but ultime de l'existence.

Mais ce sont essentiellement le zen et le tantrayana (à travers la diaspora tibétaine), donc deux formes du mahayana, qui ont attiré les Occidentaux. En outre, la longue ascèse, les « préliminaires », le « Grand Doute » et la « Grande Mort » sont souvent oubliés au profit de l'illumination subite ou des « highest teachings » du dzogchen et du mahamudra.

Il est précieux qu'un ouvrage présentant toutes les garanties de sérieux et d'orthodoxie bouddhique nous tienne un autre langage et nous rappelle que le bouddhisme des origines est celui du hinayana, le « sentier aux huit embranchements », le Chemin Octuple. Un chemin, une voie, donc une progression guidée par une méthode. Et il n'est pas seulement question de nirvana et de non-dualité, mais de disciplines quotidiennes : parole juste (*samyak* en sanscrit, *samma* en pali, qu'on pourrait traduire aussi par « impeccable »), moyens d'existence justes, effort juste, éclairés par la « vue juste », celle de la Sagesse.

Par la suite, au fil des siècles, des développements nombreux, souvent remarquables, parfois en contradiction avec les sutras fondamentaux,

*sont venus compléter et amplifier la doctrine originelle. Le Bouddha historique a-t-il lui-même prononcé les enseignements qu'il est censé avoir donnés en marge des paroles recueillies juste après sa mort? Certains maîtres du theravada en doutent. Mais les vérités et les pratiques exposées dans l'ouvrage que voici sont à l'origine de toutes les écoles ultérieures et elles demeurent vraies aujourd'hui comme il y a deux mille cinq cents ans. L'approche radicale « Nowhere to go, nothing to do » (rien à accomplir, nulle part où aller) ne convient pas à tous ceux qui pressentent la possibilité d'un éveil ou d'une libération intimes. Gautama Sakyamuni, ayant atteint la plus haute possibilité d'accomplissement offerte à l'homme, a enseigné un chemin progressif incluant recherche, compréhension, effort, persévérance. C'est ce chemin que nous propose avec ce livre Bhante Gunaratana, un maître du hinayana particulièrement reconnu et respecté. Je suis convaincu que son témoignage sera précieux pour de nombreux lecteurs même non bouddhistes. La paix du cœur, la lucidité, la compassion, la sagesse transcendante ne sont la propriété exclusive d'aucune religion ou tradition.*

Arnaud Desjardins

## Note sur la traduction

*Mindfulness* est traduit par « Attention ». L'Attention est une conscience préconceptuelle. Au début de la septième marche, l'Attention est expliquée. Une plus ample discussion de ses caractéristiques se trouve dans *Méditer au quotidien*<sup>1</sup>.

*Awareness* est traduit par « Conscience », au sens d'une conscience directe de l'objet ou des phénomènes.

*Insight* est traduit par « Vision intérieure », « intuition » selon le contexte. C'est une connaissance directe, intuitive, dans la nature de la réalité.

*One-pointedness* est traduit par « uni-fixation ». Le terme veut exprimer l'état de l'esprit lorsqu'il est affranchi de toute dispersion mentale et centré en lui-même, sur un point unique. Le chemin pour parvenir à cet état est exposé dans la huitième marche.

*Enlightenment* est traduit par « Éveil », « Illumination, » selon le contexte.

---

1. *Mindfulness in Plain English*, Wisdom Publication, 1991, trad. fr. *Méditer au quotidien*, Robert Laffont, 1995, rééd. Marabout, 1997.

Les huit marches du chemin sont le plus souvent qualifiées par l'adjectif « juste », dans les textes français. L'auteur utilise *skillful*, c'est-à-dire « habile, adroit », adjectifs parfois employés dans la traduction. Le lecteur est invité à substituer mentalement ces trois qualificatifs les uns aux autres, pour apprécier leurs différentes tonalités.

Les comportements et actions qualifiés en anglais de *wholesome* ou *unwholesome* sont traduits de même en français : « sains » ou « malsains ». Ces adjectifs qualifient les pensées, paroles et actions bienfaisantes pour soi-même et les autres dans le premier cas, et le contraire dans le second.

*Delusion* est le plus souvent traduit par « illusion mensongère ». Parfois, le terme utilisé est « aveuglement », selon le contexte. Le sens est : ne pas voir la réalité avec sagesse, c'est-à-dire ne pas voir l'impermanence, l'absence de soi et le caractère insatisfaisant des phénomènes. La sagesse, quant à elle, voit ces trois caractéristiques. En ce sens, ce terme est un synonyme d'« ignorance ». L'ignorance, « principale racine de tout mal et de toute souffrance dans le monde, voile l'œil mental de l'homme et l'empêche de voir la vraie nature des choses » (cf. Nyanatiloka, *Buddhist dictionary*).

*To pay mindful attention to...* est traduit par « fixer l'attention pure sur... ». Le sens de cette expression est : fixer entièrement l'esprit sur un objet ou une expérience, sans avidité, haine ou illusion mensongère ; sans réaction émotionnelle, ni rationnelle ; sans nommer, cataloguer, ni conceptualiser. L'impermanence seule est alors enregistrée dans l'esprit.

Dans les ouvrages en anglais, les citations du canon pali se réfèrent habituellement aux pages où elles apparaissent dans les éditions en pali de la Pali Text Society (PTS), d'Oxford. (Vous pouvez retrouver ces citations dans les traductions anglaises grâce au numéros de pages insérés dans le corps du texte.) Dans ce livre, une forme plus directe a été adoptée lorsque cela est possible, afin de faciliter la recherche des citations. Toutefois, les textes du canon pali étant organisés différemment les uns des autres, il n'est pas possible d'utiliser une approche unique. Le lecteur trouvera p. 383 la liste des abréviations et les références bibliographiques du canon pali.

## Introduction

**P**EU APRÈS la parution de *Méditer au quotidien*, un certain nombre de mes amis et de mes étudiants m'ont demandé d'écrire, dans un style aussi direct et simple, un livre sur le chemin du bonheur tracé par le Bouddha. Le présent ouvrage constitue ma réponse.

*Méditer au quotidien* était un manuel de méditation, un guide pour ceux qui s'exercent à la pratique de l'Attention par la méditation. Mais la méditation n'est qu'une partie des enseignements du Bouddha. L'Attention peut grandement améliorer notre vie, mais le Bouddha nous a offert beaucoup plus. Il nous a laissé un guide complet pour parvenir au bonheur, dont il a résumé le contenu sous huit aspects. Un simple petit effort pour incorporer ces huit démarches dans votre vie vous rendra heureux. Un grand effort vous transformera et vous mènera aux états de félicité les plus élevés qu'il soit possible d'atteindre.

Il est assez facile de se souvenir des huit aspects de la voie du Bouddha, mais leur signification profonde demande une compréhension de nombreux points de l'enseignement, qui leur sont reliés. Même ceux qui connaissent bien le Chemin Octuple peuvent ne pas se rendre compte combien il est central à tout l'enseignement ou à quel point il correspond à leur expérience. Tout comme pour *Méditer au quotidien*, j'ai essayé de présenter cet enseignement de



manière simple, pour que chacun puisse mettre en pratique les huit aspects du chemin dans sa vie quotidienne.

Je vous recommande de ne pas lire ce livre comme vous liriez un roman ou un journal. Pendant votre lecture, demandez-vous plutôt continuellement « Suis-je heureux ? » et examinez ce que vous découvrez. Le Bouddha invitait les gens qui l'écoutaient à « venir et voir ». Il nous invitait tous à nous observer, à nous rapprocher de notre propre corps et de notre propre esprit, et à les examiner. Ne vous perdez pas dans des croyances et des suppositions à propos du monde, disait-il. Essayez de découvrir ce qui se passe réellement.

Nous sommes doués pour accumuler des informations, pour rassembler des données. Peut-être avez-vous pris ce livre dans l'intention d'en obtenir plus encore. Si vous avez déjà lu des livres en vogue sur le bouddhisme, arrêtez-vous ici, et demandez-vous ce que vous espérez trouver avec celui-ci. Cherchez-vous simplement à impressionner les gens par votre bonne connaissance du bouddhisme ? Espérez-vous parvenir au bonheur par la connaissance intellectuelle des enseignements ? La connaissance seule ne vous aidera pas à le trouver.

Si vous lisez ce qui suit avec la volonté de pratiquer le chemin vers le bonheur enseigné par le Bouddha, plutôt que d'en tirer une simple impression intellectuelle, alors la profonde simplicité de son message deviendra claire. Progressivement, la pleine vérité de toutes choses vous sera révélée et vous découvrirez peu à peu le bonheur durable que la pleine connaissance de la vérité peut vous apporter.

S'il vous arrive d'être irrité par certains passages des *Huit marches vers le bonheur*, demandez-vous pourquoi. Regardez en vous-même. Demandez-vous ce qui se passe en ce moment dans votre esprit. Si ce que vous lisez vous rend malheureux, demandez-vous pourquoi. Il nous arrive parfois d'être mal à l'aise lorsque quelqu'un nous montre notre maladresse. Il est possible que de mauvaises habitudes

et d'autres obstacles vous empêchent d'être plus heureux. Voulez-vous les connaître et effectuer les changements nécessaires ?

Il nous arrive très souvent de nous vexer pour une toute petite chose dont nous rejetons ensuite la responsabilité sur quelqu'un d'autre – ami, secrétaire, patron, voisin, enfant, frère ou sœur, parent, gouvernement ; ou encore d'être déçu de ne pas obtenir ce que nous voulons, ou malheureux de perdre une chose à laquelle nous attachons de la valeur. Nous hébergeons dans notre esprit des « irritants psychiques », sources de souffrance, qui sont rendus actifs par certains événements ou par nos pensées. Alors, nous souffrons et nous essayons de mettre fin à la souffrance en changeant le monde. Une vieille histoire raconte qu'un homme voulait couvrir de cuir la terre entière pour marcher plus confortablement. Il lui aurait été plus facile de se fabriquer une paire de sandales. De même, au lieu d'essayer de contrôler le monde pour être heureux, travaillez à réduire vos irritants psychiques.

Mais vous devez vraiment vous entraîner et non vous contenter de lire, ou simplement y penser. Même la méditation ne vous mènera pas loin si vous ne pratiquez pas la totalité du chemin – et tout particulièrement ses aspects essentiels : développer la Compréhension juste, faire des efforts importants et avisés, et entretenir une constante Attention. Certains s'assoient sur leur coussin de méditation pendant des heures, pleins de colère, de fantasmes ou de soucis. Ensuite, ils disent : « Je ne peux pas méditer, je ne peux pas me concentrer. » Vous portez le monde sur vos épaules pendant que vous méditez et vous ne voulez pas le déposer.

J'ai entendu dire qu'un de mes étudiants marchait le long de la route tout en lisant *Méditer au quotidien*. Inconscient du lieu où il se trouvait, il fut heurté par une voiture ! L'invitation du Bouddha à « venir et voir » demande que vous fassiez vôtre ce que vous lisez ici. Mettez en pratique les huit aspects du chemin, alors même que vous lisez. Ne vous laissez pas aveugler par vos soucis.

Même si vous lisez ce livre cent fois il ne vous aidera pas, sauf si vous mettez en pratique ce qui est écrit. Mais il vous aidera de façon certaine si vous pratiquez sincèrement, examinez sans crainte votre souffrance, et vous engagez à faire tout ce qui est nécessaire pour parvenir au bonheur durable.

## LA DÉCOUVERTE DU BOUDDHA

De rapides avancées technologiques. Une richesse grandissante. Le stress. Des vies équilibrées et des carrières subissent la pression du changement qui s'accélère. Le vingt et unième siècle? Non, le sixième avant J.-C. – une époque de guerres meurtrières, de dislocation économique, de vaste perturbation des schémas de vie établis, tout comme aujourd'hui. Dans des conditions semblables aux nôtres, le Bouddha découvrit un chemin menant à une félicité durable. Sa découverte – une méthode « pas à pas » d'entraînement de l'esprit pour parvenir au bonheur – est aussi pertinente aujourd'hui qu'elle l'était alors.

Mettre en pratique la découverte du Bouddha n'est pas l'affaire d'un instant. Cela peut prendre des années. Ce qui est primordial, au commencement, c'est un fort désir de changer sa vie, en adoptant de nouvelles habitudes et en apprenant à voir le monde sous un jour nouveau.

Chaque pas, sur le chemin du Bouddha, demande de pratiquer la Vision intérieure, jusqu'à ce qu'elle fasse partie de la vie quotidienne. L'Attention – ou Vision intérieure – est une façon de s'entraîner pour devenir conscient des choses telles qu'elles sont réellement. Avec l'Attention pour mot de passe, vous progressez à travers les huit aspects du chemin établi par le Bouddha il y a plus

de vingt-cinq siècles. C'est une formation douce, progressive, sans brutalité, pour mettre fin à l'insatisfaction.

Qui devrait entreprendre cette formation ? Tous ceux qui en ont assez d'être malheureux. « J'ai une bonne vie, telle qu'elle est », pensez-vous peut-être. « Je suis assez heureux. » Dans toute vie, il y a des moments de plaisir et de joie. Mais qu'en est-il du revers de la médaille, de ces moments auxquels vous préférez ne pas penser quand les choses vont bien ? Tragédie, chagrin, déception, douleur physique, dépression, solitude, rancune..., ce sentiment lancinant que les choses pourraient être mieux qu'elles ne sont. Ces moments existent aussi, n'est-ce pas ? Notre fragile bonheur dépend de la façon dont les choses arrivent. Mais il existe un autre niveau : un bonheur qui ne dépend pas de conditions particulières. Le Bouddha a enseigné le chemin pour trouver ce bonheur parfait.

Si vous êtes prêt à tout pour suivre la voie qui mène hors de la souffrance – et cela signifie affronter les racines des résistances et de l'avidité ici même, en ce moment même –, le succès peut être complet. Même si vous lisez ce livre par hasard, vous pouvez tirer profit de ces enseignements, du moment que vous avez la volonté d'utiliser ceux qui vous paraissent justes. Si vous savez que quelque chose est vrai, ne l'ignorez pas. Mettez-le en pratique !

Cela peut paraître facile, mais rien n'est plus difficile. Lorsque vous admettez en vous-même « Je dois faire ce changement pour être plus heureux », non parce que le Bouddha l'a dit, mais parce que votre cœur reconnaît que c'est une vérité profonde, vous devez consacrer toute votre énergie à effectuer ce changement. Il vous faut une forte détermination pour surmonter les habitudes néfastes.

Mais le résultat final est le bonheur. Pas simplement aujourd'hui, mais pour toujours.

### *Ce qu'est le bonheur et ce qu'il n'est pas*

Le désir d'être heureux est vieux comme le monde, et pourtant le bonheur nous échappe toujours. Que signifie être heureux ? Nous recherchons souvent le plaisir des sens. Par exemple, manger quelque chose de bon, regarder une bonne comédie, en raison de l'agrément que nous en retirons. Mais y a-t-il un bonheur au-delà de cette satisfaction passagère apportée par une expérience plaisante ?

Certaines personnes essaient d'accumuler un grand nombre d'expériences agréables, et appellent cette façon de faire une vie heureuse. D'autres, ressentant les limites des satisfactions sensuelles, cherchent un bonheur de plus longue durée, dans le confort matériel, la vie de famille ou la sécurité. Mais ces sources de bonheur ont aussi leurs limites. À travers le monde, nombreux sont ceux qui souffrent de la faim, dont les besoins élémentaires sont insatisfaits. Ils sont sous la menace constante de la violence. Il est compréhensible qu'ils croient qu'un plus grand confort matériel leur apportera un bonheur durable. Même aux États-Unis, la répartition inégale de la richesse laisse un grand nombre de personnes dans la pauvreté, mais la famine, le dénuement, y sont rares. Le niveau de vie de la majorité des citoyens américains est élevé. C'est pourquoi, dans d'autres parties du monde, certains pensent que les Américains sont les plus heureux sur terre.

Mais s'ils venaient aux États-Unis, qu'y verraient-ils ? Ils remarqueraient que les Américains sont constamment affairés – courant à leurs rendez-vous, discutant sur leur téléphone portable, achetant des vêtements, faisant leurs courses, travaillant tard au bureau ou à l'usine. Pourquoi toute cette activité effrénée ?

La réponse est simple. Bien que les Américains paraissent tout avoir, ils sont toujours malheureux. Et cela les rend perplexes. Comment peuvent-ils avoir de beaux habits, une famille aimante, un bon travail, une belle maison, assez d'argent, une vie pleine d'intérêts variés, et ne pas se sentir toujours heureux ? Ils sont pourtant persuadés que c'est l'absence de ces choses qui rend malheureux. Posséder des biens, jouir de la reconnaissance sociale, de l'affection de la famille et des amis, vivre de riches expériences agréables, devrait rendre les gens heureux. Pourquoi, en Amérique comme ailleurs, les gens sont-ils au contraire si souvent malheureux ?

Il semble que ce que nous croyons pouvoir nous rendre heureux soit en fait source de souffrance. Pourquoi ? Parce que rien ne dure. Les liens de la famille se brisent, les affaires tournent mal, les gens perdent leur travail, les enfants grandissent et s'en vont, et le sentiment de bien-être, acquis au moyen de coûteuses possessions et d'agréables expériences, est au mieux passager. Le changement est partout autour de nous, menaçant les choses mêmes dont nous pensons avoir besoin pour être heureux.

C'est un paradoxe : plus nous possédons, plus notre risque d'être malheureux grandit.

De nos jours, les gens ont des besoins de plus en plus sophistiqués, c'est indéniable. Mais quel que soit le nombre de belles et coûteuses possessions qu'ils collectionnent, ils en veulent plus. La culture moderne renforce cette soif. Ce dont vous avez réellement besoin pour être heureux, comme chaque message publicitaire à la télévision ou chaque affiche le proclame, c'est de cette étincelante nouvelle automobile, de cet ordinateur ultra-rapide, de fabuleuses vacances à Tahiti...

Et cela paraît marcher. Sur le moment. Les gens confondent le tournis de l'excitation créée par une nouvelle possession ou par une expérience agréable avec le bonheur. Mais, bien trop tôt, l'envie les démange de nouveau. Le bronzage pâlit, la nouvelle voiture s'abîme,

et une nouvelle fringale d'achats les saisit. Cette incessante ruée vers les boutiques les empêche de découvrir la source du véritable bonheur.

### *Les sources du bonheur*

Le Bouddha a décrit plusieurs catégories de bonheur en les classant de la plus éphémère à la plus profonde.

#### LE MOINDRE BONHEUR DE L'ATTACHEMENT

Le Bouddha a groupé dans la plus basse catégorie ce que la plupart d'entre nous appellent bonheur. Il a appelé cette catégorie « le bonheur des plaisirs sensuels ». Nous pourrions également dire « le bonheur des conditions favorables » ou « le bonheur de l'attachement ». Tous les agréments passagers de la vie, provenant des gratifications sensuelles, du plaisir physique et des satisfactions matérielles en font partie : bonheur de posséder des richesses, de beaux vêtements, une nouvelle automobile ou une agréable demeure ; bonheur de voir de belles choses, d'écouter de belles musiques, de manger des mets savoureux, d'avoir de plaisantes conversations ; bonheur de peindre avec talent, de jouer du piano et tout autres choses semblables ; bonheur d'une vie familiale affectueuse.

Regardons de plus près ce bonheur du plaisir des sens. Sa forme la plus basse consiste à s'adonner sans retenue aux plaisirs procurés par l'un des cinq sens. Au pire, s'y complaire de manière exagérée peut mener à la débauche, à la perversion, à la toxicomanie. Il est facile de se rendre compte que la satisfaction des sens n'est pas du bonheur, puisque le plaisir éprouvé disparaît presque immédiatement et qu'il peut même entraîner un sentiment de déchéance et de remords.

Un jour, le Bouddha a expliqué qu'en mûrissant spirituellement, on en vient à comprendre qu'il y a plus dans la vie que le plaisir provenant des cinq sens. Il utilisa la métaphore d'un bébé fragile, qui serait attaché en cinq endroits par cinq fils minces : aux poignets, aux chevilles et au cou. De même que ces cinq fils – les cinq plaisirs des sens – peuvent maintenir au sol un bébé, mais non un adulte qui romprait aisément les fils pour se libérer, une personne dotée de discernement se libère de l'idée que s'adonner aux plaisirs des cinq sens rend la vie heureuse et lui donne sa raison d'être (M80).

Le bonheur dans le monde dépasse, néanmoins, les satisfactions sensuelles. Les joies de la lecture, d'un bon film, d'autres formes de stimulation mentale ou de divertissement en font partie. Il comprend aussi les saines joies de ce monde : aider les autres, pourvoir aux besoins d'une famille stable, élever des enfants, gagner honnêtement sa vie.

Le Bouddha mentionna quelques-unes de ces formes plus satisfaisantes de bonheur. L'une d'elles est le sentiment heureux et sécurisant qui provient d'une richesse durement gagnée par un travail honnête. Vous jouissez de vos biens avec une conscience claire, sans craindre ni insultes ni vengeance. Supérieure encore est la satisfaction de jouir à la fois des biens que vous avez gagnés honnêtement et de les partager avec d'autres. Autre forme de bonheur particulièrement gratifiante : réfléchir au fait de n'avoir aucune dette de quelque sorte envers personne (AII (Fours). VII.2).

La plupart d'entre nous, même ceux qui sont dotés du meilleur discernement, considèrent ces acquis comme l'essence d'une bonne vie. Pourquoi le Bouddha les rangeait-il alors dans la plus basse forme du bonheur ? Parce qu'ils dépendent de conditions favorables. Bien que moins fugaces que les fugitifs plaisirs des sens, et potentiellement moins destructeurs à long terme, ils sont instables. Plus nous leur faisons confiance, les recherchons et nous y attachons, plus



nous souffrons. Nos efforts créent une pénible agitation mentale et se révèlent en fin de compte être vains ; les conditions changeront inévitablement. Quoi que nous fassions, nous aurons le cœur brisé. Il existe de meilleures et plus stables sources de bonheur.

#### LES SOURCES SUPÉRIEURES DE BONHEUR

L'une d'elles est « le bonheur du renoncement », le bonheur spirituel venant de la recherche de ce qui est au-delà des plaisirs du monde. L'exemple classique est la joie qui naît de l'abandon de toutes préoccupations mondaines et de la recherche de la solitude dans un environnement paisible, pour se consacrer au développement de l'esprit. Le bonheur qui naît de la prière, des rituels religieux et de l'inspiration religieuse fait également partie de cette catégorie.

La générosité est une forme puissante de renoncement. Partager généreusement ce que nous possédons, tout comme d'autres actes de même nature, nous rend heureux. Un sentiment de plaisir et de soulagement apparaît chaque fois que nous lâchons prise. Le bon sens conduit à penser que si nous pouvions renoncer complètement à tout attachement aux choses du monde, ce grand renoncement entraînerait alors un bonheur encore plus grand que celui qui naît d'actes occasionnels.

Supérieur au renoncement envers les choses matérielles est « le bonheur de se libérer des irritants psychiques ». Ce type de bonheur apparaît naturellement lorsque nous agissons mentalement pour lâcher rapidement la colère, le désir, l'attachement, la jalousie, l'orgueil, la confusion et les autres irritants psychiques, chaque fois qu'ils se manifestent. Les tuer dans l'œuf permet à l'esprit d'être ouvert, joyeux, vif et clair. Mais il n'y a aucune garantie que ces éléments négatifs demeureront éloignés et qu'ils arrêteront d'irriter l'esprit.

Supérieurs encore sont le plaisir et la félicité des différents niveaux de concentration profonde. Dans ces états, aucune peine ne peut apparaître. Pourtant, aussi puissants et transcendants soient-ils, ces états ont un grand inconvénient : le méditant est finalement obligé d'en sortir. Étant impermanents, même ces états de profonde concentration doivent prendre fin.

#### LA PLUS HAUTE SOURCE DE BONHEUR

Le bonheur le plus élevé est celui d'atteindre les différents niveaux d'Illumination. À chaque stade, notre fardeau dans la vie s'allège, et nous ressentons un plus grand bonheur et une plus grande félicité. L'Illumination finale – la libération permanente de tous les états d'esprit négatifs – apporte une félicité ininterrompue et sublime. Le Bouddha recommandait d'apprendre à laisser partir nos attachements aux formes inférieures de bonheur et de focaliser tous nos efforts sur la découverte de la plus haute forme possible : l'Illumination.

Cependant, il exhortait également les gens à développer leur bonheur au maximum quel que soit le niveau où cela leur était possible. À ceux d'entre nous qui ne peuvent voir au-delà des satisfactions fondées sur les plaisirs des sens, il apportait de sages conseils pour éviter les problèmes du monde et pour trouver un bonheur optimum, par exemple en cultivant les qualités qui conduisent au succès matériel ou à une vie familiale heureuse. À ceux dont l'ambition plus élevée est de renaître en des royaumes paradisiaques, il expliquait exactement comment y parvenir. À ceux qui sont intéressés par le but ultime de l'Illumination complète, il enseignait comment atteindre ce but. Mais quel que soit le type de bonheur que nous recherchons, nous utilisons les huit marches du Chemin Octuple.

### *Le piège de l'insatisfaction*

Le Bouddha savait que rechercher sans trêve le bonheur au moyen de conditions matérielles procurant du plaisir nous fait tomber dans le piège d'un cycle sans fin de causes et d'effets, d'attirances et de répulsions. Chaque pensée, chaque parole, chaque action est une cause qui engendre un effet, lequel devient à son tour une cause. Pour mettre en évidence la manière dont fonctionne le cycle de la souffrance, le Bouddha a dit :

En raison de la sensibilité, il y a le désir ; du désir résulte la poursuite ; de la poursuite provient l'obtention ; en dépendance de l'obtention s'effectue la prise de décision ; avec la prise de décision, il y a le désir et l'avidité, qui entraînent l'attachement ; l'attachement crée la possessivité, qui mène à l'avarice ; de l'avarice naissent la crainte et la méfiance ; et en raison de la méfiance apparaissent divers maux, phénomènes malsains – conflits, querelles, paroles insultantes et tromperies (D15).

Nous faisons tous chaque jour l'expérience de différentes versions de ce cycle. Disons qu'en faisant vos courses, vous entrez chez le pâtissier. Votre œil se porte sur une tarte d'aspect succulent, garnie de fruits rouges et de crème chantilly. C'est la dernière qui reste. Bien qu'un instant seulement auparavant votre esprit ait été calme et content, cette vision – que le Bouddha appelle « contact entre l'organe sensoriel et l'objet sensoriel » – cause l'apparition d'une sensation agréable et de pensées plaisantes.

À partir de cette agréable sensation, l'envie apparaît. Vous vous dites : « Mmmm, des fraises, avec de la vraie crème chantilly. »

Votre esprit continue sur ce ton et amplifie ces agréables pensées. « Une tarte aux fraises, c'est si bon ! Et comme elle sent bon ! Et cette chantilly si douce aux lèvres et à la langue !... » Une décision s'ensuit : « Il me faut cette tarte. » Maintenant arrive l'attachement : « Cette tarte est à moi. » Peut-être remarquez-vous un peu d'aversion, au moment où votre esprit hésite quelques instants, en considérant les effets négatifs de la tarte sur votre tour de taille ou sur votre porte-monnaie.

Soudain, vous remarquez qu'une autre personne s'est arrêtée et qu'elle admire cette tarte. Votre tarte ! Dans un accès de possessivité vous l'attrapez, vous vous précipitez à la caisse pour payer, pendant que l'autre client vous suit des yeux d'un air furieux. Dans le cas, peu probable, où ce dernier vous suivrait jusqu'à votre place de parking et essaierait de vous délester de votre tarte, imaginez quelles actions malheureuses pourraient s'ensuivre – des insultes probablement, peut-être même une empoignade. Mais même si aucune confrontation directe n'a lieu, vos actions auront conduit une autre personne à développer des pensées négatives et à vous juger plein d'avidité. Votre contentement mental a également disparu.

Une fois que le désir apparaît dans l'esprit, un comportement égoïste et possessif est généralement inévitable. Habités par notre pulsion pour un simple petit plaisir – une tarte aux fraises –, nous pouvons agir brutalement et risquer de nous faire un ennemi. Lorsque le désir se porte sur quelque chose de plus important, par exemple les bijoux d'une autre personne ou une relation sexuelle adultère, les enjeux sont beaucoup plus élevés ; une grande violence et une souffrance sans fin peuvent en résulter.

Si nous pouvions renverser cet enchaînement, en partant de notre comportement négatif et en remontant pas à pas jusqu'à ses causes émotionnelles et mentales, nous aurions la possibilité d'éliminer notre souffrance à sa source. C'est du simple bon sens de constater qu'une fois notre avidité et notre possessivité balayées

– complètement éliminées –, le bonheur est assuré. Peut-être n'avons-nous aucune idée de la façon d'accomplir un tel exploit, mais lorsque nous nous rendons compte de ce que nous avons à faire, nous avons commencé notre voyage.

### *L'entraînement progressif*

Vous voyez maintenant pourquoi nous disons que le vrai bonheur ne peut venir que de l'élimination du désir. Même s'il est irréaliste d'espérer atteindre le bonheur suprême, nous tirerons néanmoins un bienfait en réduisant la force du désir. Plus nous abandonnons l'avidité, plus nous nous sentons heureux. Mais comment réduire le désir ? L'idée de le diminuer – et plus encore de le déraciner – peut paraître décourageante. Si vous pensez que faire l'effort de rejeter l'existence même du désir par un pur effort de volonté se terminera en frustration, vous avez raison. Le Bouddha a proposé une meilleure solution : l'entraînement progressif du Chemin Octuple.

Le chemin de développement progressif du Bouddha agit sur tous les aspects de votre vie. Le processus commence à n'importe quel stade, à n'importe quel moment. Vous démarrez où que vous en soyez et avancez pas à pas. Chaque changement salutaire de comportement ou de compréhension se cumulera avec le précédent.

Parmi les foules de gens qui entendirent le Bouddha enseigner, certains avaient des esprits si réceptifs qu'ils parvinrent à un bonheur durable après avoir entendu ses instructions progressives une seule fois. D'autres étaient à ce point prêts qu'en entendant seulement l'enseignement le plus élevé – les Quatre Nobles Vérités –, leur esprit fut complètement libéré. Mais la plupart des disciples du Bouddha furent obligés de se frayer leur chemin à travers l'ensei-

gnement, de maîtriser chaque étape avant de passer à la suivante. Il fallut des années à certains pour traverser certains obstacles à leur compréhension, avant de pouvoir s'élever au niveau de questionnement suivant.

Nous avons, pour la plupart d'entre nous, un gros travail personnel à effectuer, pour nous dégager d'années d'attitudes et de comportements autodestructeurs. Nous devons travailler lentement sur le chemin d'entraînement progressif du Bouddha, avec beaucoup de patience et d'encouragement. Tout le monde n'obtient pas une complète compréhension du jour au lendemain. Nous arrivons tous avec des différences provenant de nos expériences antérieures et de l'intensité de notre effort pour progresser spirituellement.

Le Bouddha était un enseignant profondément habile. Il savait que nous avons besoin d'une certaine clarté de base, avant de pouvoir assimiler les enseignements les plus élevés. Son Chemin Octuple vers le bonheur est composé de trois étapes qui reposent l'une sur l'autre : moralité, concentration et sagesse.

La première étape, la moralité, consiste à adopter un noyau central de valeurs et à mener notre vie en conformité avec elles. Le Bouddha savait que penser, parler et agir dans le respect de valeurs morales constitue des préliminaires avant de pouvoir progresser vers un développement spirituel plus élevé. Mais, évidemment, il nous faut déjà un peu de sagesse pour discerner ce qui est moral. Aussi commença-t-il son enseignement en nous aidant à cultiver un niveau de base de Compréhension juste (première marche) et de Pensée juste (deuxième marche). Ces capacités mentales nous aident à distinguer les pensées et actions morales et immorales, les comportements sains et ceux qui nous font du mal et en font à ceux qui nous entourent.

À mesure que nous développons l'attitude mentale juste, nous pouvons commencer à mettre en œuvre notre compréhension progressive, en pratiquant la Parole juste (troisième marche), l'Action

juste (quatrième marche) et les Moyens d'existence justes (cinquième marche). Ces pratiques concrètes de bonne conduite morale aident à rendre notre esprit réceptif, à le libérer des obstacles, à le rendre joyeux et confiant. Lorsque l'agitation provenant des comportements destructeurs commence à s'estomper, la concentration peut apparaître.

Il y a trois étapes dans la concentration. La première est l'Effort juste (sixième marche), qui apporte la focalisation mentale à tous les autres aspects du chemin. Cet effort est particulièrement nécessaire quand nous nous asseyons pour méditer et que de nombreuses pensées malsaines font irruption dans la conscience. Ensuite vient l'Attention juste (septième marche). Pour que l'Attention soit présente, il est nécessaire qu'une certaine concentration saine existe à chaque moment, de façon que l'esprit puisse rester en contact avec les objets qui changent. La Concentration juste (huitième marche) nous permet de centrer l'esprit sur un objet ou une idée de manière ininterrompue. Comme il s'agit d'un état d'esprit positif, libéré de la colère ou de l'avidité, la concentration nous donne l'intensité mentale nécessaire pour voir en profondeur la vérité de notre situation.

Avec la moralité comme fondation, la concentration apparaît. Avec la concentration, le troisième aspect du chemin du Bouddha – la sagesse – se développe. Cela nous ramène aux deux premières marches sur le chemin : la Compréhension juste et la Pensée juste. Des perceptions intuitives dans notre comportement commencent à se produire. Nous voyons comment nous créons notre propre malheur. Nous voyons comment nos pensées, nos paroles et nos actes nous ont fait du mal et en ont fait aux autres. Nous voyons à travers nos mensonges et nous trouvons face à notre vie telle qu'elle est réellement. La sagesse est la claire lumière qui nous montre le chemin pour sortir du méli-mélo de notre souffrance.

Bien que je vienne de présenter la voie du Bouddha sous forme d'une série d'étapes successives, en réalité elle fonctionne plutôt

comme une spirale. Moralité, concentration et sagesse se renforcent et s'approfondissent mutuellement. Chacune des huit marches sur le chemin approfondit et renforce les autres. Quand vous commencez à pratiquer la voie comme un tout, chaque marche se dévoile ; chaque action juste, chaque intuition, donne une impulsion à la suivante. Sur le chemin, tout change en vous, en particulier votre tendance à blâmer les autres pour votre mal-être. À chaque tour de la spirale, vous acceptez davantage la responsabilité de vos pensées, de vos paroles et de vos actions intentionnelles.

Par exemple, lorsque vous utilisez votre sagesse grandissante pour comprendre la conduite morale, vous voyez plus clairement l'intérêt de penser et de vous comporter selon les principes de moralité, et vous êtes conduit à effectuer des changements encore plus radicaux dans votre façon d'agir. De même, comme vous voyez plus clairement quels états mentaux vous font du bien et ceux que vous devriez abandonner, vous appliquez vos efforts avec plus d'habileté, ce qui entraîne un approfondissement de votre concentration et fait croître votre sagesse.

## LES SUPPORTS DE LA PRATIQUE

En vous mettant en route sur la voie du Bouddha, vous aurez naturellement envie de modifier votre façon de vivre et vos attitudes pour soutenir votre pratique. Voici quelques changements que beaucoup ont trouvés utiles en avançant sur le chemin ; ils vous aideront à surmonter des obstacles au travail que vous entreprendrez en lisant les chapitres suivants. Ne soyez pas effrayé. Certaines de ces suggestions représentent de grands défis, qui peuvent vous donner du fil à retordre pendant un bon moment.



## Table

Préface d'Arnaud Desjardins . . . . .	7
Note sur la traduction . . . . .	9
INTRODUCTION . . . . .	13
La découverte du Bouddha . . . . .	16
Les supports de la pratique . . . . .	29
Commencer une pratique de la Vision intérieure . . . . .	36
PREMIÈRE MARCHÉ : LA COMPRÉHENSION JUSTE . . . . .	47
Comprendre la cause et l'effet . . . . .	51
Comprendre les Quatre Nobles Vérités . . . . .	56
Mettre en œuvre la Compréhension juste . . . . .	87
Points clés pour se souvenir de la Compréhension juste . . . . .	90
DEUXIÈME MARCHÉ : LA PENSÉE JUSTE . . . . .	93
Lâcher-prise . . . . .	96
L'amitié-bienveillance . . . . .	107
La compassion . . . . .	118
Mettre en œuvre la Pensée juste . . . . .	129
Points clés pour se souvenir de la Pensée juste . . . . .	138

TROISIÈME MARCHÉ : LA PAROLE JUSTE . . . . .	143
Dire la vérité . . . . .	146
Les mots ne sont pas des armes . . . . .	148
Parler avec douceur . . . . .	150
Éviter les bavardages inutiles . . . . .	154
Mettre en œuvre la parole juste . . . . .	159
Points clés pour se souvenir de la parole juste . . . . .	166
QUATRIÈME MARCHÉ : L'ACTION JUSTE . . . . .	169
Les cinq préceptes . . . . .	171
L'éthique dans l'action . . . . .	173
Les préceptes supérieurs pour les laïcs . . . . .	190
Mettre en œuvre l'Action juste . . . . .	195
Points clés pour se souvenir de l'Action juste . . . . .	201
CINQUIÈME MARCHÉ : LES MOYENS D'EXISTENCE JUSTES . . . . .	203
Questions pour évaluer les Moyens d'existence justes . . . . .	207
Trouver des Moyens d'existence justes . . . . .	216
Mettre en œuvre les Moyens d'existence justes . . . . .	223
Points clés pour se souvenir des Moyens d'existence justes . . . . .	226
SIXIÈME MARCHÉ : L'EFFORT JUSTE . . . . .	227
Les dix entraves . . . . .	232
Les cinq obstacles . . . . .	242
Les quatre stades de l'Effort juste . . . . .	246
Ne perdez pas la vue d'ensemble . . . . .	279
Mettre en œuvre l'Effort juste . . . . .	281
Points clés pour se souvenir de l'Effort juste . . . . .	286
SEPTIÈME MARCHÉ : L'ATTENTION JUSTE . . . . .	289
Les quatre bases de l'Attention. . . . .	297
L'Attention au corps . . . . .	300
L'Attention aux sensations et aux émotions. . . . .	312

L'Attention à l'esprit . . . . .	322
L'Attention aux objets mentaux . . . . .	324
Points clés pour pratiquer l'Attention juste . . . . .	329
 HUITIÈME MARCHÉ : LA CONCENTRATION JUSTE . . . . .	 333
La concentration saine . . . . .	336
Les niveaux de la pleine concentration . . . . .	341
Mettre en œuvre la Concentration juste . . . . .	353
Points clés pour se souvenir de la Concentration juste . . . . .	362
 LA PROMESSE DU BOUDDHA . . . . .	 367
L'Éveil . . . . .	371
Venez et voyez . . . . .	375
 <i>Suggestions de lecture</i> . . . . .	 381
<i>Liste des abréviations du canon pali</i> . . . . .	383
<i>À propos de l'auteur</i> . . . . .	385
<i>Index</i> . . . . .	387

## Du même auteur

*Méditer au quotidien : une pratique simple du bouddhisme,*  
Robert Laffont, 1995 ; rééd. en poche, Marabout, 1997.