

I. INTRODUCTION.

L'enseignement du Bouddha s'attache surtout à aider les êtres à éliminer leurs souffrances.

Il ne faut pas croire qu'en écoutant ou en lisant ces quelques pages, vous arriverez à éliminer vos souffrances. La connaissance théorique de la technique ne constitue qu'un premier pas vers ce but final. Il faut surtout la "pratiquer" pour obtenir le résultat attendu.

Il faut remarquer que les bonzes bouddhistes ne vont jamais vers les autres pour diffuser l'enseignement du Bouddha : on n'enseigne qu'à ceux qui veulent l'entendre. Ce sont plutôt ceux qui veulent connaître l'enseignement du Bouddha qui demandent aux bonzes de le leur enseigner. Il faut faire la distinction entre le demandeur et le demandé. Dans la tradition bouddhique, le bonze n'est jamais demandeur.

Est-ce que vous avez déjà vu un bonze venir chez vous sans que vous ne l'invitez ? Par contre si vous l'invitez, il est de son devoir de répondre à votre invitation, et dans ce cas il faut avoir la politesse de l'écouter quand il parle, c'est-à-dire de ne pas bavarder lorsqu'il récite l'Enseignement du Bouddha ou fait le sermon.

La technique que je vais vous exposer est si précieuse que l'on n'a pas besoin d'avoir recours à la publicité. Mais comme on a toujours des amis ou des êtres chers, on aimerait bien leur faire connaître cette technique.

Mais il faut toujours adopter la discipline des bonzes, c'est-à-dire ne forcer personne, n'imposer à personne d'accepter telle technique.

Cette technique comprend trois parties :

*L'enseignement tout entier du Bouddha (**Le Noble Sentier**) peut se réduire à ces trois volets :*

- La première partie s'appelle *Sīla* (Le développement de la moralité, les préceptes). *Sīla est la base sans laquelle il est impossible de pratiquer les deux autres parties.*
- La deuxième partie s'appelle *Samādhi* (Concentration de l'esprit). Pour acquérir *samādhi*, on pratique la technique d'*Anāpāna*.
- La troisième partie s'appelle *Paññā* (Développement de la sagesse). Pour acquérir *paññā*, on pratique *Vipassanā*.

Avant d'entrer dans les détails de la technique, commençons par constater certains événements de notre vie courante, c'est-à-dire notre vie de tous les jours.