

Le petit manuel du Bouddha - Extraits



P. 9 - L'amour au passé n'est que souvenir. L'amour au futur n'est qu'imagination. C'est seulement ici et maintenant que nous pouvons aimer.

P. 13 - Tout pas que l'on fait consciemment, tout acte accompli avec vigilance mène droit à l'éveil. Où que tu ailles, c'est là que tu es.

P. 21 - Quel que soit le lieu où tu vis, il constitue ton temple, pour autant que tu le considères comme tel.

P. 24 - Si tu ne trouves pas la vérité là où tu es, où crois-tu donc pouvoir la trouver?

P. 28 - Un esprit ouvert, vaste, te facilitera la vie. Une cuillerée de sel dans un verre d'eau rendra l'eau imbuvable, mais une cuillerée de sel dans un lac se remarquera à peine.

P. 29 - L'esprit du débutant contient de nombreuses possibilités, l'esprit de l'expert en contient peu.

P. 33 - Il faut que la vie spirituelle comporte une forte dose de bon sens.

P. 40 - Il n'y a qu'un moment où il est essentiel de s'éveiller : ce moment même.

P. 42 - Ce ne sont pas nos préférences qui créent des problèmes mais notre attachement à ces préférences.

P. 54 - Quelles qu'aient été les difficultés du passé, tu peux toujours recommencer à zéro aujourd'hui.

P. 59 - Il n'y a pas de lieux sacrés ni de personnes sacrées, il n'y a que des instants sacrés, des instants de sagesse.

- P. 60 - Lorsqu'on lui demanda s'il était dieu ou homme, le Bouddha répondit : "Je suis éveillé."
- P. 63 - Ne pas obtenir ce que tu désires et obtenir ce que tu désires peuvent être tout aussi décevants.
- P. 67 - De même qu'en gardant la droite au volant, on a la liberté d'aller où on veut, en acceptant la loi naturelle du changement perpétuel, on suit l'itinéraire de la liberté.
- P. 72 - Quand tu marches, contente-toi de marcher ; quand tu manges, contente-toi de manger.
- P. 73 - Ne t'entête pas à rechercher la vérité, cesse simplement de t'accrocher à tes opinions.
- P. 84 - De même que le serpent se défait de sa peau, nous devons constamment nous défaire de notre passé.
- P. 85 - Dans la vie, nous ne pouvons échapper au changement ou à la perte. La liberté et le bonheur sont à la mesure de la souplesse et de l'aisance avec lesquelles nous accueillons le changement.
- P. 87 - En marchant, en mangeant, en voyageant, sois là où tu es. Sinon, tu passeras pratiquement à côté de ta vie.
- P. 90 - Imagine que chaque individu dans l'univers est éveillé - sauf toi. Tous sont tes maîtres et font exactement ce qu'il faut pour t'aider à apprendre la patience, la parfaite sagesse, la parfaite compassion.
- P. 97 - Nulle personne extérieure à nous-mêmes ne peut nous contrôler intérieurement. Quand nous savons cela, nous sommes libérés.
- P. 98 - La peur est toujours l'appréhension d'un événement qui ne s'est pas encore produit. Grands sont notre peur et notre sentiment de séparation mais plus grande encore est la vérité de notre lien avec le Tout.
- P. 103 - L'acte de pardonner nous profite d'abord à nous-mêmes puisque nous cessons ainsi de porter le fardeau du ressentiment. Mais nous n'accepterons pas pour autant que l'injustice se reproduise.
- P. 106 - Notre maison, nos enfants ne nous appartiennent pas, ni même notre propre corps. Ils nous sont simplement alloués pour un temps et nous devons les traiter avec soin et avec respect.
- P. 107 - Même notre colère peut être accueillie avec un cœur empli de bienveillance.
- P. 111 - La simplicité procure d'avantage de bonheur que la complexité.
- P. 115 - Un jour consacré à passer des jugements sur autrui est un jour douloureux. Un jour

consacré à passer des jugements sur toi-même est un jour douloureux. Tu n'es pas obligé d'ajouter foi à tes jugements : ce ne sont que de vieilles habitudes.

P. 121 - La vie se nourrit de la vie. Tous, nous mangeons et nous sommes mangés. Lorsque nous l'oublions, nous pleurons ; lorsque nous nous en souvenons, nous pouvons nous nourrir les uns les autres.

P. 126 - Si tu laisses reposer une eau boueuse, elle s'éclaircira. De même, si tu laisses reposer ton esprit troublé, la chose à faire t'apparaîtra clairement.

P. 131 - Ceux qui sont éveillés vivent dans un état de perpétuel étonnement.

Source : *Le Petit Manuel du Bouddha*, Jack Kornfield, ISBN 2-7103-0896-7