



Juin 2015

# HAN DE WIT & JEROEN HOPSTER BOUDDHA PHILOSOPHE

*Petit traité de sagesse  
pour la vie d'aujourd'hui*

## POURQUOI CE LIVRE ?

Le but de cet ouvrage est de nous faire découvrir très simplement la pensée bouddhique, de nous montrer comment ses concepts peuvent nous être utiles aujourd'hui et comment ils rejoignent ou se démarquent des grandes questions de la pensée occidentale : les illusions, le moi, la souffrance, le bien-être, etc.

## UNE CONCEPTION PRAGMATIQUE ET SCEPTIQUE DU SAVOIR

Dans la tradition bouddhique, la pensée n'est qu'un outil. Elle n'a de valeur que si elle est utile à notre vie. Autrement dit, elle est un « moyen » et non une vérité transcendante. Au disciple qui lui demande pourquoi il ne se prononce pas sur le début et la fin du monde, Bouddha répond : celui qui reçoit une flèche dans le dos doit se préoccuper de savoir comment la retirer et non pourquoi elle est là.

*« L'un des aspects les plus fascinants  
de la pensée bouddhiste est le rejet toute  
idée de dogme et de vérité ultime, y compris  
celle du bouddhisme proprement dit. »*

## LES GRANDS THÈMES DE LA PENSÉE BOUDDHIQUE

<b>CHAPITRE 1</b> L'art de vivre	<b>CHAPITRE 4</b> La vacuité	<b>CHAPITRE 7</b> L'illusion du « moi »
<b>CHAPITRE 2</b> Les « moyens habiles »	<b>CHAPITRE 5</b> La connaissance par l'expérience	<b>CHAPITRE 8</b> L'éveil
<b>CHAPITRE 3</b> Les apparences et la réalité	<b>CHAPITRE 6</b> La couleur des pensées	<b>CHAPITRE 9</b> Naturellement bon
		<b>CHAPITRE 10</b> Le bouddhisme social

# Han de Wit & Jeroen Hopster BOUDDHA PHILOSOPHE

PETIT TRAITÉ DE SAGESSE  
POUR LA VIE D'AUJOURD'HUI



L'ICONOCLASTE

## LES + DU LIVRE

Un livre simple, court, sérieux pour  
comprendre la pensée bouddhique.

Un prolongement des *Trois amis  
en quête de sagesse* qui permet  
de découvrir plus amplement  
la philosophie bouddhiste.

Après *Un été avec Montaigne*,  
un été avec Bouddha !

## L'ILLUSION DE L'EGO

Nous croyons que nous avons un « moi », comme si nous hébergions un homoncule (un petit homme) alors que c'est une construction mentale, une façon égocentrique d'éprouver et de construire la réalité. Se débarrasser de ce moi, c'est ne plus avoir le sentiment que le monde tourne autour de soi.

## L'HOMME EST NATURELLEMENT BON

Pour Bouddha, l'homme aspire naturellement au bien-être pour lui-même et pour les autres. En cela, on est à l'opposé des conceptions religieuses où l'homme est imparfait et enclin au mal. Faire le bien et être bienveillant est comme une graine que nous pouvons faire grandir. C'est en outre le meilleur moyen d'être heureux.

## LA SOUFFRANCE ET L'ÉVEIL

Bouddha enseigne que la vie est remplie de souffrance. Mais il entend par « souffrance » le résultat d'une forme de vie égocentrique et du refus de l'impermanence. Le nirvana n'est donc pas une sorte d'état bizarre réservé aux moines, mais :

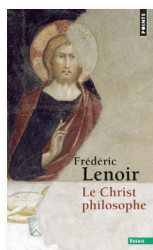
- l'extinction du point de vue égocentrique et des émotions qui en découlent,
- la perception de la réalité telle qu'elle est,
- l'acceptation du changement perpétuel de la réalité.

Il s'agit d'un état comparable au « flow » décrit par le psychologue Csíkszentmihályi : on est totalement présent à ce qu'on fait.

## L'EXPÉRIENCE, PLUS FORTE QUE LA CONNAISSANCE

Les convictions et les théories sont utiles, mais mieux vaut ne pas croire qu'elles sont absolument vraies. Cela nous libère et laisse la place à la connaissance par l'expérience. La méditation bouddhique (qui est une observation du flux des pensées) aboutit au même constat et permet de ne plus être prisonnier des idées.

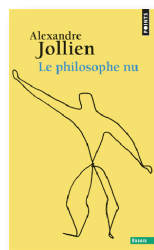
## DANS LE MÊME DOMAINE



**FRÉDÉRIC LENOIR**  
*Le Christ philosophe*  
93 350 ex.



**YU DAN**  
*Le Bonheur selon Confucius*  
157 000 ex.



**ALEXANDRE JOLLIEN**  
*Le Philosophe nu*  
25 000 ex.

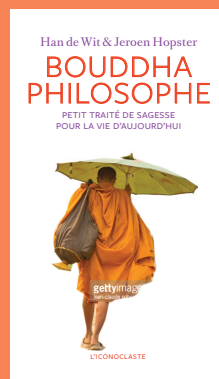


## LES AUTEURS

**JEROEN HOPSTER** (à droite) est philosophe, chercheur à l'université d'Utrecht, rédacteur à *Philosophie Magazine* et auteur d'essais remarquables dont l'un sur Stephen Jay Gould.

**HAN DE WIT** est psychologue et enseignant bouddhiste. Il a étudié à l'université Berkeley et a mené des recherches sur la psychologie contemplative. Il est élève du célèbre maître tibétain Chögyam Trungpa (1939-1987).

## LES INFOS UTILES



**FORMAT** 110 x 190 mm  
**PRIX** 14 €  
**NOMBRE DE PAGES** 120  
**PARUTION** 1<sup>er</sup> juin 2016  
**RAYON** Psychologie sagesse  
**TIRAGE** 6 000 ex.  
**ISBN** 979-1-09543-815-1  
**CODE HACHETTE** 8872402  
**DIFFUSION**  
Rue Jacob Diffusion  
**DISTRIBUTION** Hachette

## VOS CONTACTS

**PIERRE BOTTURA**  
Directeur commercial  
01 42 17 47 80  
p.bottura@arenas.fr

**JEAN-BAPTISTE NOAILHAT**  
Relations libraires  
01 42 17 46 51  
jb.noailhat@arenas.fr

**ÉLISE LACAZE**  
Directrice Rue Jacob Diffusion  
01 42 17 46 64 - e.lacaze@ruejacobdiffusion.fr