

Les Concepts du Bouddhisme Ancien
Dans la langue d'aujourd'hui
(මුල් බෞද්ධ සංකල්ප - අද භාෂාවෙන්)



Roberto Arruda

Les Concepts du Bouddhisme Ancien (Dans la langue d'aujourd'hui)

Troisième édition



Roberto Thomas Arruda, 2021/2023



Autres éditions récentes de l'Auteur :

« Archétypes moraux – L'éthique en préhistoire » (2019) format PDF, <https://philpapers.org/rec/ARRMAI> — livre édité, 146 pages.

« Les ombres aveugles de Narcisse – une étude psychosociale sur l'imaginaire collectif. » (2020), Format PDF, <https://philpapers.org/rec/THOTBS-3>, livre édité, 243 pages.

« Cosmovisions et réalités – la philosophie de chacun » (2023).
Format PDF : <https://philpapers.org/rec/ARRCAR> Livre édité, 263 pages.

L'auteur est membre de :

The American Philosophical Association (APA).

The British Society for Ethical Theory (BSET).

The Metaphysical Society of America (MSA)

The Philosophical Society of England

The Social Psychology Network

The International Association of Language and Social Psychology

The Society for Study of the History of Analytical Philosophy

Indice

Indice	3
Note	4
J'en présente	5
Pourquoi ce texte ?	6
Les trois joyaux	18
Le Premier Joyau (Les enseignements)	19
Les quatre nobles vérités	62
Le deuxième Joyau (Le Dharma)	68
L'Octuple chemin	65
Le troisième joyau (La Sangha)	75
Les pratiques	83
Le Karma	96
La Hiérarchie des Êtres	103
Samsara, la Roue de la Vie	114
Bouddhisme et religion	122
Éthique	129
Le Carnage Kalinga, la Conquête par la Vérité	141
Fermeture (le discours de gentillesse)	157
Annexe 1 - Le Dhammapada	160
Annexe 2 – Le Grand Établissement de Discours de pleine conscience	218
Annexe 3 – Notes sur le droit d'auteur	266
Annexe 4 – Bibliographie	273/283

1

Note

Ce livre n'est pas en vente. Il s'agit d'une édition uniquement en format PDF, accessible à tous à <https://philpeople.org/profiles/roberto-thomas-arruda>, exclusivement à des fins de recherche et de diffusion culturelle.

Il est gratuit pour le téléchargement, l'usage personnel et la redistribution, à condition qu'aucun prix, frais ou autre contribution ou don ne soit facturé et qu'aucun changement n'intervienne dans le texte.

Le livre contient des textes canoniques traduits directement du pali vers le français par plusieurs traducteurs. Les restrictions de droits d'auteur liées à chacune de ces traductions sont en annexe 3.

2

Je présente

Ce livre est le résultat de notes, brouillons et autres articles universitaires rédigés à différentes époques et dans de multiples situations, que j'ai conservés comme quelque chose qui pourrait un jour être organisé de manière explicative.

Le texte a été composé à la demande de mon épouse Dédé qui, depuis mon adolescence, pavant mon Dharma d'amour, de bienveillance et de douceur pour que le long chemin soit plus doux pour mes pieds récalcitrants.

Il ne s'agit pas d'un travail académique, car il vise uniquement à exposer et non à démontrer. Ce n'est pas non plus un texte religieux, car je suis un chercheur rationaliste. C'est exactement ce que je porte avec moi, de nombreuses recherches personnelles, analyses et études en tant qu'objet individuel dont je ne peux pas me séparer.

Je le dédie à Dédé, à tous les miens, au professeur Robert Thurman de l'Université Columbia-NY pour ses enseignements, et à tous ceux à qui ce livre peut d'une manière ou d'une autre faire du bien.

Ce texte implique une réflexion. Je vous suggère de le lire uniquement lorsqu'il relève du domaine de votre intimité.

3

Pourquoi ce texte ?

Une connaissance adéquate du bouddhisme est essentielle à l'éducation et à la culture de quiconque décline être un autre membre aliéné d'un troupeau qui marche sans réfléchir au milieu d'une révolution technologique.

En raison des modèles et des valeurs de notre culture occidentale, nous sommes plus habitués à regarder vers l'extérieur que vers l'intérieur de nous-mêmes. D'autres cultures peuvent nous aider à élargir et à approfondir notre vision de la réalité et de la vie.

Si une personne vous pose des questions sur le bouddhisme, dites qu'il s'agit d'une ancienne doctrine humaniste. Le bouddhisme primitif est cela et peu d'autres choses que nous entendons et lisons. Dites en outre que cette doctrine est simple à comprendre, mais vraiment difficile à mettre en pratique.

Pour le comprendre avec nos esprits occidentaux, il n'est pas nécessaire de parler couramment le sanskrit et le pali ni de consulter des papyrus et des parchemins dans les sous-sols des musées. Vous

n'avez pas besoin de vous raser les cheveux ni de porter des vêtements orientaux. Vous n'êtes pas obligé de manger des tiges de bambou, de vous faire tatouer le corps, de créer un surnom hindi, de mettre des mandalas dans votre bureau, d'allumer de l'encens dans toute votre maison et de prononcer des mantras au coucher du soleil au grand étonnement de votre chien.

Ce texte ne parle pas d'ésotérisme, de rituels mystiques imaginaires, d'immersions polythéistes, de programmes d'entraide en ligne, de religions exotiques et miraculeuses, ou d'autres fantasmes actuels, honnêtes ou non, créés pour exploiter la souffrance que nous portons en tant qu'humains.

Seule une doctrine humaniste appelée bouddhisme est rationnellement compréhensible. Sachez cependant que pour le pratiquer, il faut y consacrer toute sa vie sans restrictions. C'est là toute la fascination que le bouddhisme exerce sur nos esprits.

Il est possible de comprendre le bouddhisme primitif à travers le langage et les connaissances modernes et d'établir ses relations avec la pensée contemporaine et ses références.

Grâce à cela, il se réalise d'approfondir et d'élargir notre perception de la compatibilité de ces principes millénaires avec nos manières modernes de vivre et de connaître.

L'étude nécessaire à cet effet est assez laborieuse. Le bouddhisme est un sujet qui sous-tend une gigantesque montagne littéraire et culturelle.

Plus nous nous rapprochons de son concept original, plus les fouilles à réaliser sont profondes et volumineuses. Cette montagne comporte deux parties distinctes : la littérature savante (qui inclut la littérature monastique) et la littérature standard. L'ensemble de la littérature académique est controversée en raison de l'authenticité des sources, des problèmes linguistiques, de la qualité des traductions de documents anciens, des influences culturelles et idéologiques, etc. On peut estimer que quatre-vingt-dix pour cent de la littérature et des médias standards sont erronés ou faux. Il lui manque le soin analytique et critique de la méthodologie scientifique et, néanmoins, il abrite toutes sortes d'inventions, d'insuffisances culturelles et cognitives, d'hypothèses et même de mensonges intentionnels. Vous pouvez trouver des milliers de citations littérales de Bouddha en effectuant une recherche rapide sur Google ; la grande majorité sont des « faux », et quiconque les commente et les propage est un imposteur.

Par conséquent, notre voyage doit être prudent.

Le bouddhisme primitif désigne l'ensemble du contenu du mouvement philosophique, doctrinal et socioculturel initié et développé par Siddhartha Gautama (Lumbini, Népal - 563 avant JC) jusqu'à la guerre de Kalinga (Inde - 260 avant JC).

Après cette date, beaucoup de choses se sont produites autour ou comme conséquence des enseignements de Siddhartha Gautama, sans rien ajouter de pertinent à sa doctrine, simplement parce qu'il s'agissait toujours d'un système complet auquel

rien ne manquait et rien ne devait être ajouté.

Cependant, après la guerre de Kalinga, comme nous le verrons, une série de faits et d'intérêts culturels, politiques, économiques et religieux issus des diverses cultures védiques, brahmane et autres se sont familiarisés avec le bouddhisme. Ils ont commencé d'extraire des fragments, des concepts, des textes, des arguments, des références et d'autres éléments.

De nombreux courants et écoles sont apparus rapidement, tels que le Mahayana, le Sarvastivada, le Maitriya, le Mahayana, le Yogacara, le Tantra et bien d'autres, intégrant des parties ou des fragments du bouddhisme primitif dans le chaudron d'autres concepts.

Ainsi, le bouddhisme en est venu à se caractériser par une relativité culturelle effervescente et une contamination religieuse, comme en témoignent les innombrables variantes qu'il a acquises au fil du temps. Plus cette relativité s'est développée, moins elle devient perceptible dans le bouddhisme primitif, qui est le seul ensemble de concepts qui nous intéresse.

Un exemple pertinent de ce métissage entre le bouddhisme et les contextes hindou et védique est le courant Mahayana, apparu au II^e siècle avant JC. Ce courant de pensée, qui entendait préserver les concepts fondamentaux du bouddhisme, a constitué sa première grande bifurcation, en y ajoutant tout un contexte mythologique archétypal représenté par des divinisations archaïques adaptées à des circonstances culturelles relatives, en plus de

proposer une division de la cosmologie bouddhiste originelle en deux parties : le véhicule individuel, correspondant aux enseignements actuels de Siddhartha Gautama, et le véhicule universel. La chaîne a commencé grâce au moine Nagarjuna, sous la forme d'un ensemble de concepts et d'instruction que Siddhartha aurait réservées pour être révélés seulement pour l'avenir, et qui, vingt générations après sa mort, lui étaient désormais transmis précisément, Nagarjuna, comme une révélation. Les porteurs de la révélation seraient des semi-divinités appelées Nagas (également nom d'une ancienne tribu Si Lankaise), qui possèdent un corps polymorphe mi-serpent mi-homme. Avec cette morphologie, ces serpents peuvent être par ailleurs bénéfiques et maléfiqes. Siddhartha aurait laissé ces enseignements initialement secrets aux bons soins des Nagas afin de pouvoir, le moment venu, les transmettre à celui qui serait désigné, dans ce cas, précisément Nagarjuna lui-même.

Sans aucun doute, les récits sur Nagarjuna sont structurés symboliquement au sein d'une culture débordant de mythes et ne peuvent donc pas être interprétés littéralement.

Nous pouvons constater que quelles que soient les qualités de la vision du monde présentée par Nagarjuna, l'étendue de ce métissage a submergé le bouddhisme primitif dans des croyances mythologiques, des superstitions populaires et des influences sans aucun doute contaminées par des préjugés messianiques.

Certains historiens pensent que ce métissage a rendu

le bouddhisme plus acceptable pour les sociétés hindoues, y compris ses symboles, son langage et ses traits mythologiques enracinés dans leurs cultures. Cela a peut-être été le cas, mais concrètement, ce métissage, dans de nombreux cas, a obscurci leur noyau bouddhiste originel et, en réalité, l'a rendu antagoniste à l'ensemble. En d'autres termes, il n'y a pas eu de métissage, mais plutôt des fusions dans lesquelles une grande partie de l'essence bouddhiste s'est fondue. Au fil de l'histoire, ces courants ont été successivement subdivisés en institutions, écoles philosophiques, religions, sectes et cultures, devenant génériquement appelés bouddhisme, bien qu'une grande partie d'entre eux n'aient aucun rapport pertinent avec les enseignements originaux de Siddhartha Gautama.

De manière succincte, nous pouvons établir trois périodes significatives au cours desquelles tout cela s'est produit : 1) de 500 avant JC à 200 avant JC - Le bouddhisme monastique, également appelé « véhicule individuel », car il centrait sa doctrine sur la vie humaine, que nous appelons « bouddhisme primitif », l'objet de ce texte ; 2) de 200 avant JC à 500 après JC — le bouddhisme messianique (car dérivé des prétendus enseignements apportés à Nagarjuna par les Sagas), ou « véhicule universel », pour avoir présenté une doctrine cosmologique expansive ; 3) de 500 à 1000 après J.-C. — Bouddhisme ésotérique, universaliste, ou style apocalyptique (issu de la révélation), d'où est né le courant Tantra et ses nombreuses dérivations. Avec la modernité, ces variantes ont été aspirées par diverses cultures, croyances et pratiques mystico-magiques, telles que

la culture zen, l'ésotérisme occidental, etc.

À chacune de ces divisions ou contaminations, l'écart entre le vrai bouddhisme et ces pensées errantes s'est accru proportionnellement, les rendant plus éloignées de la réalité jusqu'au bouddhisme lui-même. Aujourd'hui, n'importe quel centre de fitness ou magasin de gadgets ésotériques pense pouvoir parler du bouddhisme et de ses pratiques. Évitez les deux, sauf si vous recherchez une vinaigrette orientale ou des objets de décoration bon marché et au goût douteux.

Par conséquent, pour comprendre le bouddhisme à ses racines, nous devons fermer notre chemin à une époque antérieure à ces événements, précisément au début du II^e siècle avant JC, et abandonner bien sûr tout intérêt pour ces variantes infinies, en particulier les plus modernes. Sinon, nous nous perdrons dans un kaléidoscope avec lequel la religion se confond avec la fantaisie, la philosophie avec le folklore, la recherche avec l'imagination, etc.

Ici, lorsque nous parlons du bouddhisme, nous faisons référence à quelque chose d'avant 250 avant JC.

Deux choses doivent cependant être inscrites dans cette introduction :

a) L'expansion incommensurable du bouddhisme dans toute l'Eurasie puis dans le monde occidental, l'apparition et la sédimentation de ses variantes et cultures, a été un mouvement millénariste pacifique sans implication ni causalité dans la violence, les guerres et les conflits. Le pacifisme de la doctrine

bouddhiste a prévalu sur tout ce que l'histoire lui a proposé.

b) L'expansion du bouddhisme prouve ce que prétend aujourd'hui la science historique : l'histoire humaine n'est pas faite de chapitres où le temps est la référence, mais de couches successives, où le contenu s'accumule.

Ce qui s'est passé avec le bouddhisme diffère du développement et l'expansion de l'humanisme et des cultures occidentales.

Prenons l'exemple du christianisme, base de presque toute la civilisation occidentale. Environ 350 ans après la mort de Jésus, le christianisme, doctrine humaniste autant que le bouddhisme, est devenu la religion officielle de l'Empire romain grâce à l'édit de Thessalonique de l'empereur Théodose 1^{er}. Cela ne s'est pas produit parce que Théodose s'est sanctifié, mais grâce à une stratégie réussie. Pour contrôler les tensions généralisées et consolider les politiques qui lui convenaient ainsi qu'à la puissance dominante. Avoir le peuple avec lui est le rêve de tout despote.

Rapidement, la doctrine spiritualiste de Jésus de Nazareth (déjà très mal documentée en raison des persécutions subies par les premières communautés chrétiennes) fut ensevelie sous des montagnes d'intérêts économiques, politiques, religieux, culturels et militaires.

Les institutions, croyances et religions qui se disaient chrétiennes n'avaient pas grand-chose à voir avec la doctrine nazaréenne. Ce qui restait des fragments

historiques du christianisme originel restait sous clé dans les bibliothèques inaccessibles de l'Église catholique et contrôlé pendant des millénaires par la censure efficace de ses théologiens pour empêcher sa diffusion, sa connaissance et sa critique, ce qui montrerait sans doute l'immense distance entre la doctrine de Jésus et les dogmes et croyances commodes qui soutiennent l'institution religieuse.

L'étendue de cette censure institutionnelle religieuse est allée jusqu'à créer une aberration culturelle qui a reçu le nom populaire d'« évangiles proscrits » et d'autres documents considérés comme inappropriés ou « apocryphes », qui n'ont jamais pu être vus ou ont été commodément « perdus », bien qu'il appartienne à l'humanité. En d'autres termes, des hommes habillés en religieux au XI^e siècle se croyaient compétents pour dire ce que les disciples de Jésus auraient dû ou n'auraient pas dû dire un millénaire plus tôt pour mieux favoriser leur institution ecclésiastique prospère onze siècles plus tard.

Avec cette origine, notre tradition occidentale a été, depuis sa formation, impliquée, d'une manière ou d'une autre, dans la violence, les guerres, les dominations, les conquêtes, le colonialisme, etc. Depuis le XI^e siècle, rares sont les guerres occidentales qui n'ont pas été menées au nom du christianisme ou a utilisé l'argument de la « catéchèse » pour justifier l'avidité matérielle et politique des États qui en ont bénéficié.

Ainsi, en comparant les deux traditions depuis leurs origines, on peut dire que le bouddhisme s'est répandu dans le monde entier grâce à la parole

d'une doctrine, au service gratuit de ses écoles et universités et à l'exemple de la vie pacifiste de ses adeptes. En revanche, la tradition chrétienne s'est développée grâce au pouvoir politico-économique, à la force de l'épée et au poids de l'oppression.

Ainsi, lorsque nous quittons notre environnement de cultures occidentales pour ouvrir notre regard sur les traditions bouddhistes, comme dans ce texte, nous ne parlons pas d'un autre sujet, mais d'un autre univers que notre histoire n'a jamais connu.

Le bouddhisme dont nous allons parler est un terme sanscrit pali qui vient de Bouddha et n'est pas un nom onomastique ; ce n'est le nom de personne, encore moins de Siddhartha Gautama, le fondateur du bouddhisme. Bouddha est un adjectif désignant une personne qui a atteint l'illumination. Par conséquent, comme on dit de Siddhartha, d'innombrables bouddhas naissent avant et le suivant. Cependant, comme le font tous les érudits, nous appellerons Siddhartha simplement Bouddha.

Toute personne intéressée peut rapidement trouver des récits sur la vie du prince Siddhartha dans l'une des nombreuses encyclopédies en ligne. Certains sont au moins en partie fantaisistes ou romancés ; des éléments folkloriques ou religieux contaminent les autres.

Certains s'accrochent uniquement aux Écritures et ignorent le contenu historique et culturel, tandis que d'autres se limitent à la vision historique et n'atteignent pas le fondement philosophique correspondant. Plusieurs font cependant état de

bonnes recherches.

C'est à chacun de choisir ce qu'il veut. C'est à chacun de choisir le type d'informations qu'il souhaite. Ici, nous chercherons la meilleure simplicité possible dans notre langage quotidien.

À l'époque des origines du bouddhisme, l'écriture était l'apanage de quelques rares personnes (généralement des marchands). C'est pourquoi d'autres moyens de représentation et d'expression accessibles à tous ont été utilisés à côté de l'écriture. L'utilisation de chants, de danses, de postures corporelles, de symboles et d'images était courante. Ainsi, la symbologie bouddhiste est riche et variée et, au fil du temps, elle a été incorporée dans diverses cultures, acquérant des formes et des significations très variées de l'une à l'autre. Ici, nous illustrerons le texte avec quelques symboles, tous originaires des premiers jours du bouddhisme et aucun lié au « dessein ésotérique » des temps présents.

Une autre forme d'expression de la doctrine bouddhiste était la poésie, car Bouddha affirmait que les personnes préféraient entendre des vers plutôt que des discours. Il en était de même dans la Grèce présocratique : la philosophie et la poésie comme noyau de contenu et d'expression jusqu'à ce que Platon provoque leurs divorces.

La manière dont Bouddha utilisait le langage en vers pour exposer ses enseignements à son public diversifié et multiculturel était très intense et variée. La figuration et le symbolisme avec lesquels il exprimait certains concepts s'inspiraient souvent de l'imagerie

des Védas, des références mythiques et d'autres éléments sémiotiques hindie, tout en préservant une discipline épistémologique rigoureuse, presque aristotélicienne.

Si cela a structurellement rendu l'herméneutique de sa doctrine difficile pour les savants (et c'est encore le cas aujourd'hui), en termes de communicabilité, cela a facilité sa compréhension par le grand public, donnant à ses discours une simplicité captivante et une appréhension facile.

L'un des documents canoniques essentiels des paroles en vers du Bouddha, et donc l'un des plus étudiés concernant le bouddhisme primitif, s'appelle le Dhammapada (qui signifie : « La Voie du Dharma »), avec 426 versets rédigés par Siddhartha Gautama.

Toute personne intéressée par ce précieux texte pourra le retrouver en annexe 1 de ce livre.

Bouddha a également discours méthodiquement, et ses « longs discours » sont des pièces canoniques d'une importance extraordinaire.

4

Les trois joyaux (Le Tīratana)



L'essence de la pensée bouddhiste, son contexte et sa structure définissent ce qu'on appelle : « Les Trois Joyaux du bouddhisme » ou « Le Tīratana » : les enseignements du Bouddha, le Dharma (le chemin de croissance de chaque

Fig ¹ personne) et la Sangha (la communauté harmonieuse orientée vers le Dharma).

Cet ensemble s'appelle Tiratana. Nous suivons la piste des trois joyaux comme scénario méthodologique de ce texte. Le comprendre signifie acquérir une connaissance fondamentale assez large du bouddhisme – suffisante pour vous lancer sur votre chemin, mais jamais suffisante pour vous mener

¹ Les trois fondements de la doctrine bouddhiste sont représentés comme trois joyaux, suspendus sur une fleur de lotus. Img extrait de <https://sangavirtual.blogspot.com/2011/10/o-buda-o-dharma-e-sangha.html> le 10 /2023.

au terme.

5

Le premier joyau (Les enseignements)

La réalité et la vérité

Les enseignements du Bouddha (ou le premier joyau ou premier élément de Tiratana) sont si vastes et si profonds qu'une connaissance solide de ceux-ci nécessiterait une vie d'étude et de pratique, inaccessible dans notre vie urbaine moderne et turbulente.

Cependant, il n'a pas enseigné uniquement aux moines et aux ascètes, qui mènent une vie entièrement méditative et résident dans les sommets inaccessibles de chaînes de montagnes lointaines. Ce sont ceux qui, par décision personnelle, ont abandonné leur vie ordinaire et se sont donnés bien sûr et sans limites à ces connaissances et pratiques. Ils veillent sur les enseignements et les traditions, et préservent ces contenus pendant des millénaires, enrichis par leurs études continues.

Bouddha, avec leurs paroles et leurs pensées exactes, a également enseigné sa doctrine à nous, hommes occidentaux ordinaires, nés 2 500 ans après sa mort, avec nos névroses urbaines et notre

modernité, fatigués et confus dans un wagon de métro à la fin d'une journée presque insupportable de travail, dans un monde hystérique et violent de cultures insensées. Comme les moines lointains, nous pouvons le comprendre dans nos circonstances de culture, de temps et d'espace, car l'instrument que nous utilisons pour cela existe chez chaque être humain depuis le début de l'espèce : un esprit qui peut s'ouvrir à la connaissance, la croissance, l'évolution, le bonheur et l'harmonie avec tout ce qui existe. Nous devons utiliser nos sens ; tout le reste est une conséquence. Les enseignements du Bouddha



s'adressent à tous les hommes, quels qu'ils soient, quand et où. Le bouddhisme est une doctrine universelle et intemporelle.

Avant de commencer, et pour éviter les malentendus sémantiques, nous devons préciser que les enseignements bouddhistes emploient des normes et termes usuels dans n'importe quelle langue. Toutefois, certains peuvent avoir un sens qui ne correspond pas

Fig² exactement à celui donné au mot tel qu'il est

² L'« Arbre Bodhy » symbolise les endroits dans les forêts où Sidartha méditait. <https://www.freepik.com/free-photo/tree-sketch-color-leaves-root->

généralement employé dans le langage courant. Quelques termes sont souvent utilisés dans un sens particulier, nécessitant notre attention dans leur emploi, car nous les rencontrerons plusieurs fois. Les principaux sont les suivants :

Illumination : Cela ne correspond pas au sens commun de recevoir de la lumière, de l'inspiration, des vibrations ou de l'énergie d'une source externe qui peut agir sur nous.

Dans le bouddhisme, il correspond à l'état mental de l'individu atteint lui-même, sans aucune interférence extérieure, matérielle ou non, résultant de la pleine connaissance de lui-même et de sa réalité interne et externe. Par conséquent, ses souffrances humaines sont surmontées et l'individu parvient à diluer son identité en parfaite harmonie avec tout ce qui l'entoure. C'est le point culminant de son évolution, qui l'incorpore dans le tout, dissout son « moi » et lui rend inutile la poursuite de son expérience humaine individuelle. Ainsi, l'illumination n'est pas un don divin, un héritage, ni un miracle ou une révélation des dieux. En revanche, le fruit des efforts d'un individu pour améliorer et approfondir sa vie quotidienne à travers la connaissance, l'éthique, la réalité et la vérité.

Vérité : Les « vérités » bouddhistes sont factuelles ; ce ne sont pas des croyances, des convictions, des dogmes ou des concepts théologiques ou métaphysiques. Ils ne sont dictés ni révélés par

aucune divinité. Ils sont le fruit de l'observation rationnelle de la réalité : des faits et des événements simples qui peuvent objectivement être vérifiés par l'observation empirique et la phénoménologie. La vérité est tout ce que notre raison peut vérifier de manière efficace et critique.

Réalité : Le sens de la réalité est le fondement matériel de la vérité, du fait, du phénomène en soi, dont l'observation et la connaissance permettent l'acquisition de la conscience. Cela signifie le résultat de l'état mental d'une personne, strictement circonscrit au moment présent et dépendant du niveau et de la direction de l'attention de l'individu, déterminés par un état cérébral spécifique.

Souffrance : est l'état d'insatisfaction, d'inadaptation ou d'agitation de l'individu résultant de son ignorance de la réalité présente, de son attachement aux obsessions découlant d'événements passés, des fantasmes du futur imaginaire, de l'existence de soi et de son désir récurrent d'une vie éphémère. des choses. La souffrance est la conséquence de l'attachement.

Bonheur : nos concepts actuels du bonheur sont liés à la satisfaction des désirs, à l'atteinte d'objectifs ou à l'acquisition de quelque chose. Pour le bouddhisme, le bonheur s'oppose à ce à quoi nous pensons, car ce à quoi nous pensons, pour Bouddha, signifie uniquement l'attachement. Le bonheur dans la pensée bouddhiste signifie précisément le détachement, la libération du besoin psychologique de possession et de maîtrise, et essentiellement de l'illusion du soi, de la croyance en son existence en

tant qu'être isolé.

Bouddha a répété cet enseignement avec insistance, compte tenu de son importance doctrinale.

Pour Bouddha, le prédécesseur de ce qui est aujourd'hui la philosophie de l'esprit, la répétition était toujours nécessaire.

Désir et attachement : contrairement à la plupart des concepts éthiques traditionnels, le désir lui-même dans le bouddhisme, y compris le désir charnel, n'est pas stéréotypé comme quelque chose d'abject, d'immoral ou de pécheur en soi, mais plutôt considéré comme une réponse naturelle à la souffrance, dont la valeur ne réside pas dans mais dans sa façon de pouvoir se manifester. Les textes sont assez clairs concernant la « voie du milieu », la voie de l'équilibre :

Ne recherchez pas des plaisirs sensuels, bas, vulgaires, grossiers, ignobles et sans bénéfice, et ne recherchez pas une mortification douloureuse, ignoble et sans aide. La Voie du Milieu découverte par le Tathagata évite les deux extrêmes, apportant la perspicacité, la connaissance, la paix, la connaissance directe, l'illumination et le Nibbana. (Le Bouddha-Aranavibhanga Sutta. L'analyse du non-conflit

À tel point que Siddhartha Gautama fait référence négativement et à plusieurs reprises au « désir anxieux » qui provoque la souffrance, le différenciant ainsi du désir pur et simple, phénomène qui fait partie de notre physiologie et de notre esprit,

Des études psychanalytiques récentes soutiennent que pour désigner les causes de la souffrance, Bouddha a utilisé le mot « simtanha », qui ne signifie pas « désir » mais implique « soif » ou « désir », configurant l'attachement. Parmi les chercheurs contemporains, plusieurs conceptualisations de « l'attachement » convergent généralement vers ce que nous pourrions appeler la tentative de s'accrocher à une expérience qui ne peut être retenue ou atteinte plutôt que vers le désir de bonheur ou de complétude lui-même.

Ces conceptualisations sont correctes, mais ce sont des formulations qui clarifient le désir et confondent la notion d'attachement. L'attachement est l'un des concepts les plus précis et fondamentaux de la doctrine et des enseignements bouddhistes. Cependant, il est courant de confondre attachement et amour, ce qui est une autre erreur : quand on veut le bien d'une sensation ou d'une personne qu'on aime, à quel moment on veut quelque chose ou quelqu'un pour soi, on s'attache.

Par conséquent, dans notre langage, l'attachement est compris comme quelque chose qui exprime trois attitudes : le sentiment de possession, le désir de domination et la luxure. Dans ces attitudes résident les trois poisons de l'esprit, comme nous le verrons plus tard.

Comme les Trois Joyaux, les enseignements du Bouddha sont soutenus et présentés sur deux piliers qui expriment tout leur contenu : les Trois Vérités Universelles et les Quatre Nobles Vérités.

5-a Les trois vérités universelles

Ils sont le principe de l'impermanence et la nature du vide, le foyer de la souffrance et la doctrine de la non-existence du soi et de l'âme éternelle.

Les trois vérités universelles ont une structure axiologique et expriment les concepts essentiels du bouddhisme, en plus d'être les plus difficiles à comprendre. Les comprendre demande une attention et une réflexion, souvent complexes et fatigantes, mais sans lesquelles on ne saura rien de la pensée de Siddhartha Gautama, si ce n'est pas sa surface, habituellement affichée de manière folklorique et même banalisée par des modes en tout genre.

Bouddha les enseigne de la manière suivante :

Tout ce qui existe est transitoire et en constante évolution ; rien n'est éternel ; la réalité est vide ;

La souffrance fait partie intégrante de la vie humaine et est une conséquence de l'ignorance de la réalité et de l'attachement aux choses éphémères ;

Il n'existe pas d'individualité stable ni d'âme

individuelle éternelle et immuable. Le « moi », l'individu, n'existe pas isolément.

Les individus sont des illusions

Il n'y a que dans chaque être une structure de caractéristiques et d'attributs changeants incorporés dans l'ensemble, en conjonction et en interdépendance avec tous les autres êtres vivants.

L'énoncé de la première de ces vérités est appelé « principe d'impermanence et nature de la vacuité », et il découle de la doctrine bouddhiste de la non-existence de l'âme, appelée « Anatta » ou « non soi », ou « non-âme ».

Nous devons le comprendre de manière compréhensible, sans quoi poursuivre ne sert à rien.

La première fois qu'une personne lit ces déclarations, on s'attend à ce qu'il se sente complètement confus et pense qu'il ne comprendra jamais ce que Bouddha voulait dire par là. Ce sont des déclarations concluantes, sans aucun argument ni syllogisme pour permettre une analyse critique. Ce sont des énoncés irrationnels qui sortent de nulle part, comme des dogmes ou des professions de croyance, et dont l'énonciation ne montre aucune cohérence avec ce que l'on entend par réalité.

En cherchant des éléments de recherche et d'interprétation, certains confondent encore plus, mais d'autres commencent graduellement à prendre un sens et à montrer la cohérence impérieuse de ce qui semblait uniquement être de l'absurde.

Avec mes nombreuses limitations intellectuelles, je ne pouvais pas présenter une explication logique à tout cela. Le fardeau de la connaissance humaine est court ; nous savons très peu de choses sur très peu de choses. Pour le reste, nous sommes tous ignorants. Cependant, l'ignorance manque de début, mais peut avoir une fin, et nous pouvons la surmonter avec l'effort approprié pour ouvrir la porte à la compréhension des choses.

La connaissance est l'enfant bien-aimé de la persévérance, comme l'ignorance est la fausse progéniture de la paresse.

Je n'expose ici donc que les éléments qui, pour d'autres auteurs et moi-même, ont construit et attribué une signification logique aux déclarations du Bouddha, pour lesquelles un solide soutien a été trouvé dans la science moderne, en particulier dans la physique quantique, les neurosciences et la cosmologie scientifique naissante. Si Bouddha était un réaliste scientifique, il faut chercher le contenu de ses expressions dans la science et non dans les révélations, les mythes, les rites et les légendes.

Tout est établi à partir sa façon de voir l'univers et nous-mêmes et sur ce qui est incomplet dans cette observation. La doctrine bouddhiste nous invite à percevoir la réalité sous un autre angle, avec une autre posture et une autre portée différente de celles que nous avons reçues de la tradition.

On nous a enseigné que l'univers est composé de trois éléments : la matière, dont sont constitués les corps ou les objets (qui est de nature moléculaire et

stable) ; l'énergie (qui ondule dans le cœur et est instable) ; et l'espace (qui n'est rien du tout). Nous comprenons que le tout est constitué de corps, d'objets, d'énergie et d'espace. Même Galileo Galilei l'a vu ainsi. Bouddha a contredit cette cosmologie simpliste en disant en sanskrit, il y a 2 500 ans, précisément ce que disait en français Antoine Laurent Lavoisier (1743-1794) dans au XVIIIe siècle de notre ère, sous le titre de Loi de Conservation des Masses :

« Dans la nature, rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme. »

Ce que Bouddha a dit en d'autres termes et ce que Lavoisier a confirmé par ses expériences paraît simple. Il suffirait de comprendre et d'accepter que tout change pour proclamer le noyau de la première vérité bouddhiste : tout ce qui existe est transitoire et en constante évolution. Mais, ce n'est pas si simple.

Ce que disaient Bouddha et Lavoisier n'avait aucun rapport avec la cosmologie que nous recevions de la tradition. Ce qu'ils ont dit concernait les concepts d'une vision du monde beaucoup plus complexe et scientifiquement vérifiable. Selon cette vision du monde, il était nécessaire de revoir les notions existantes sur les composantes de l'univers dans lequel nous vivons.

Tous deux étaient en avance sur leur temps. Ce que Bouddha nous a dit, c'est qu'il n'existe pas d'univers composé de matière et de corps isolés (qui sont moléculaires et stables), d'énergie (ondulante et instable) et d'espace séparant les corps (qui n'est rien

du tout).

Selon son enseignement, la matière est instable et ne se limite pas à une structure moléculaire. De la même manière, il n'existe pas de corps isolés, et l'espace n'est pas non plus considéré comme une absence de matière et d'énergie. Selon lui, l'énergie n'est ni ondulée ni instable ; il est vibratoire et stable. L'espace séparant les corps n'existe pas, car aucun corps n'existe à séparer.

Avec ces composants, l'univers n'est pas un conglomerat d'objets et d'énergie ; l'univers est un tout systémique et continu, et en vérité, la matière et l'énergie sont identiques, différenciées uniquement par des degrés de concentration vibratoire.

Puisque ce qu'affirment Lavoisier et Bouddha s'applique à la matière et à l'énergie, ils concluent que ce système cosmologique à son équilibre.

Tout dans ce système existe depuis l'origine de l'univers. Rien n'y a été ajouté ; rien n'y a été soustrait.

Mon corps n'a pas fabriqué les molécules de carbone entre mes mains ; ils existent depuis des millions d'années. La lumière du soleil qui m'éclaire a été générée par vibration il y a des millions d'années et m'atteint maintenant. C'est la même fréquence vibratoire qui égayait les après-midi de Ramsès III, tout autant que mes molécules de carbone pouvaient l'être dans les cheveux de Cléopâtre.

Ainsi, en voyant l'univers comme un système continu, changeant et dynamique, on souhaite savoir quels seraient les corps que nous voyons, animés et

inanimés, qui, à notre perception, sont éloignés et séparés les uns des autres.

Ces distances et séparations sont le produit de notre esprit, élaboré à partir des limitations de notre perception, causées par l'incapacité sensorielle à saisir les diverses formes d'énergie et les particules de matière qui rendent le système continu.

Les corps et les objets sont des points de concentration plus élevée d'énergie vibratoire et de matière moléculaire, de complexité et d'extension plus ou moins grandes, résultant du flux systémique constant de l'expansion de l'univers. La dynamique même du processus systémique cosmique constitue ces points.

Tous ces points de concentration sont instables et dilués dans le flux systémique une fois qu'ils atteignent leur fonction évolutive, déterminée par le mouvement du système. Ainsi, tout ce que nous voyons comme matière ou corps est une accumulation d'énergie moléculaire fonctionnelle et instable. Il n'y a pas d'espace entre ce que nous appelons les corps, car la matière et les énergies sont continuées. Il n'y a pas d'espace entre mon corps et le vôtre, car l'espace n'existe pas. Il existe uniquement des étendues systémiques de concentration, de puissance et de matière moléculaire inférieures, qui ne subissent pas d'interruption. L'affaire est continue entre vous et moi. Dans notre cas, il y a entre nous au moins des molécules d'oxygène, d'azote, d'hydrogène, des acides flottants, et diverses énergies vibratoires, thermiques, lumineuses, sonores, etc., qui existent aussi en proportions plus importantes

dans nos corps que l'on croyait séparés par un espace et constitués de contenus différents, mais ne le sont pas.

De cette manière, nos corps n'existent pas comme corps ou objets séparés et stables. Nous sommes seulement des points de concentration dans un flux considérable où tout fait partie d'un tout systémique et où nous sommes interdépendants avec tout le reste. L'air que vous expirez peut contenir des molécules de calcium qui pourraient faire partie de mes dents demain. Aucune cellule de notre corps n'y est présente depuis plus de sept ans.

La différence entre votre corps et l'arbre de votre jardin réside uniquement dans la gradation de la complexité et de l'accumulation d'énergie, rien d'autre.

Dans cet immense système en constante mutation, aucun atome ni aucune vibration ne disparaissent, comme aucun n'est créé. Cependant, tout se transforme à chaque instant, s'intégrant jusqu'à se concentrer ou s'éliminer. Rien ne naît, rien ne meurt. La vie d'une personne est seulement la courte stabilité d'un point de concentration circonstancielle nécessaire à un sous-système cosmique.

Plusieurs déclarations de Bouddha sont de plus en plus mises à l'abri de la mécanique quantique et d'autres domaines scientifiques modernes.

Kenneth Chan, dans un article récemment publié (« A Direct Experiential Interpretation of Quantum

Mechanics »), met en avant cette approche entre la tradition bouddhiste et la science contemporaine :

La formulation de la mécanique quantique ne suggère en réalité aucune dichotomie esprits matière, et elle ne suggère certainement pas le matérialisme ou le solipsisme. La mécanique quantique indique un juste milieu entre ces deux extrêmes du matérialisme et du solipsisme, une compréhension que Werner Heisenberg et Wolfgang Pauli y sont finalement parvenus. Cela signifie que la formulation de la mécanique quantique pointe vers le point de vue philosophique de la philosophie bouddhiste Madhyamika, également connue sous le nom de philosophie de la Voie du Milieu. La philosophie Madhyamika nous permettrait d'inclure le rôle de la conscience dans la physique quantique sans finir aux extrêmes du solipsisme ou du matérialisme. Dans cet article, la formulation de la mécanique quantique est explicitement interprétée en termes de philosophie Madhyamika, et cela peut être fait directement, sans aucune modification à la formulation originale de la mécanique quantique et sans besoin d'ajouts supplémentaires, conditions ponctuelles. En d'autres termes, nous pouvons avoir une interprétation expérientielle directe de la mécanique quantique qui correspond parfaitement à la philosophie de Mahayana. Ainsi, en plus

d'être étayée par une analyse logique exacte et une profonde compréhension méditative, il existe désormais des preuves scientifiques concrètes que la vision Madhyamaka de la réalité est correcte. "
<http://kennethchan.com/physics/directexperiential-interpretation-of-quantum-mechanics> récupéré le 05 mars 2021.

La vie n'est donc rien d'autre qu'une brève concentration d'énergie essentiellement liée à tout ce qui existe.

Un tel concept, qu'il heurte ou non nos croyances, est pleinement démontré par la physique moderne. Ce sont des faits vérifiés, une réalité expliquée. Ce ne sont pas des questions d'opinion ; ils sont ce qu'ils sont.

Les éléments que nous avons rassemblés jusqu'à présent sont les mêmes que ceux qui soutiennent le second élément, ou énoncé, de la première vérité universelle : la réalité est vide, ce qui décline dire qu'elle est nécessairement inexistante.

La réalité est considérée par le Bouddha, tout autant que par la science moderne, comme le résultat de l'état mental d'une personne, strictement circonscrit au moment présent et dépendant de l'état mental d'une personne.

Le niveau et la direction de l'attention de l'individu, déterminés par un état cérébral spécifique. Il n'existe pas de réalité absolue et objective formulée de

l'extérieur pour l'individu. Toi et moi pouvons traverser la même rue ensemble au moment précis. Mon attention se tournera vers le feu pour piétons de l'autre côté de la route. En effet, je crains d'être écrasée et je ne remarquerai pas la femme en blouse rouge à côté de moi. Vous porterez votre attention sur les chaussures blanches de l'homme devant vous. En effet, vous aimeriez en avoir des comme celles-là, et vous ne prêterez aucune attention au feu tricolore ou au délinquant qui s'approche pour voler votre sac à main.

Nous arriverons ensemble de l'autre côté de la rue, après avoir vécu deux réalités profondément différentes, agissant différemment face aux mêmes stimuli, et nous pourrons nous demander : quelle est la réalité : la mienne ou la vôtre ?

Connaissant aujourd'hui le fonctionnement du processus neuro-cérébral-perceptif, les neurosciences et la psychologie expérimentale, comme Bouddha, éliminent par ailleurs le passé (stocké dans les mémoires de l'individu) et l'avenir du concept de réalité. L'inclusion de données stockées en mémoire pour formuler la réalité ressemble à une obsession dans la mesure où son contenu n'existe plus et ne peut donc pas guider l'état mental perceptuel dans le présent. L'avenir, quant à lui, est simplement imaginaire et fortement influencé par les préjugés, les désirs et les peurs, et ne compose en aucune façon le concept de réalité.

Ainsi, limitée à l'état mental résultant des processus

perceptuels de chaque instant, la réalité est exceptionnellement volatile, peut brusquement changer à chaque seconde, et ne conserve aucun contenu stable ou peut être réincorporée à un autre instant.

Ainsi, la réalité est vide et limitée à la perception et à l'analyse du moment présent. Cette pensée est cohérente avec plusieurs tendances récentes des neurosciences et de la psychologie cognitive qui soulèvent de manière plus incisive l'hypothèse de la non-existence de la réalité précisément en raison de sa nature volatile et incohérente, déjà soulignée par Bouddha.

Bouddha a enseigné avec insistance qu'un esprit sain et structuré est entièrement et en permanence dirigé vers le moment présent, sans jamais s'en éloigner pour quelques raisons que ce soit. Le sens est l'absence de matière et d'énergie. Selon lui, l'idée est ce qu'il appelle la « bonne concentration », l'une des huit voies du Dharma. Nous pouvons résumer en un mot : tout ce que Bouddha a voulu nous dire sur la discipline mentale.

La seconde déclaration de la Vérité universelle concerne le principe de la souffrance comme étant inhérent à la vie humaine et comme un produit de l'homme lui-même à travers son esprit.

Les écritures bouddhistes définissent la souffrance comme suit :

« Maintenant, mes amis, quelle est la noble

vérité du stress ? La naissance est stressante ; vieillir est stressant ; la mort est stressante ; le chagrin, les lamentations, la douleur, la détresse et le désespoir sont stressants ; ne pas obtenir ce que l'on veut est stressant. En bref, les cinq agrégats d'accrochage sont stressants.

Ainsi, qu'est-ce que la naissance ? La naissance, la naissance, la descendance, la naissance, la naissance, l'apparition d'agrégats et l'acquisition des sphères (sensorielles) des différents êtres de tel ou tel groupe sont appelés naissance.

Et, qu'est-ce que vieillir ? Quel que soit le vieillissement, la décrépitude, le brisement, le grisaillèment, les rides, le déclin de la force vitale, l'affaiblissement des facultés des différents êtres de tel ou tel groupe, cela s'appelle le vieillissement.

Et, qu'est-ce que la mort ? Quel que soit le décès, le décès, l'éclatement, la disparition, la mort, la mort, l'achèvement des temps, la fragmentation des agrégats, le rejet du corps, l'interruption de la faculté de vie des divers êtres de tel ou tel groupe, appelé la mort.

Et qu'est-ce que le chagrin ? Quel que soit le chagrin, le chagrin, la tristesse, le chagrin intérieur, la tristesse intérieure de quiconque souffre d'un malheur, touché par une chose douloureuse, s'appelle

chagrin.

Et qu'est-ce que la lamentation ? Tout ce qui pleure, s'afflige, se lamente, pleure, se lamente ou se plaint de quelqu'un qui souffre d'un malheur et qui est touché par une chose douloureuse est appelé lamentation.

Et qu'est-ce que la douleur ? Tout ce qui est ressenti comme une douleur corporelle, un inconfort corporel, une douleur ou un inconfort né d'un contact physique, cela s'appelle de la douleur.

Et qu'est-ce que la détresse ? Tout ce qui est ressenti comme une douleur mentale, un inconfort mental, une douleur ou un inconfort né d'un contact mental, c'est ce qu'on appelle la détresse.

Et qu'est-ce que le désespoir ? Quel que soit le désespoir, le découragement ou le désespoir de quiconque souffre d'un malheur, touché par une chose douloureuse, est appelé désespoir.

Et quel est le stress de ne pas obtenir ce que l'on veut ? Chez les êtres sujets à la naissance, le souhait surgit : « Oh, puissions-nous ne pas être sujets à la naissance, et que la naissance ne nous vienne pas ». Mais, cela ne s'obtient pas en souhaitant. C'est le stress de ne pas obtenir ce que l'on veut. Chez les êtres sujets au

vieillesse... à la maladie... à la mort... au chagrin, aux lamentations, à la douleur, à la détresse et au désespoir, le souhait surgit : « Ô, puissions-nous ne pas être sujets au vieillissement... à la maladie... à la mort... au chagrin, aux lamentations, à la douleur, à la détresse et au désespoir », et que le vieillissement... la maladie... la mort... le chagrin, les lamentations, la douleur, la détresse et le désespoir ne nous parviennent pas. Mais, cela ne s'obtient pas en souhaitant. C'est le stress de ne pas obtenir ce que l'on veut.

Et, quels sont les cinq agrégats accrochés qui, en somme, sont stressants ? L'agrégat-accrochant de forme, l'agrégat-accrochant de sentiment, l'agrégat-accrochant de perception, l'agrégat-accrochant de fabrication et l'agrégat-accrochant de conscience : ceux-ci sont appelés les cinq agrégats accrochant qui, en bref, sont stressants.

C'est ce qu'on appelle, mes amis, la noble vérité du stress.

("Saccavibhanga Sutta : An Analysis of the Truths" (MN 141), traduit du pali par Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (BCBS Edition), 30 novembre 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.141.than.html>.)

Notre compréhension moderne de la souffrance humaine s'inscrit entièrement dans ces concepts. Les conditions biologiques et existentielles des êtres humains, et notamment leur association nécessaire à la survie, exercent une pression énorme sur la structure physique et psychique de l'individu, de la naissance à la mort. La survie physique de l'individu impose une série d'efforts, souvent d'une extrême complexité et d'une exécution presque irréalisable. Neurologiquement beaucoup plus complexe que celle d'autres animaux dans leur environnement naturel, la lutte pour la survie humaine comporte des efforts physiques, des réponses instinctives et d'immenses tâches psychiques, mentales et comportementales.

Il porte dans son génome toute l'histoire de l'espèce et ses structures instinctives et évolutives. Ainsi, l'être humain est encore confronté à les adapter à ses larges capacités psychiques et cognitives, capables de stocker, d'évaluer et de qualifier les informations de toutes ses expériences.

En outre, mettons en relation tout ce contexte avec les contextes de tous les autres individus et l'environnement dans lequel ils vivent.

Comme si cela ne suffisait pas, l'homme possède également la cruelle faculté de concevoir la réalité qu'il veut avec son imagination, à un niveau auquel il s'aliène.

Si l'on pouvait voir l'être humain esquissé sur une planche à dessin, on aurait l'impression d'être devant une machine impossible, un projet fou, une

aberration de l'esprit.

Cependant, comme nous sommes issus de la nature et semblons n'avoir aucun sens en nous-mêmes, nos instincts et nos hormones nous disent de vivre et de nous battre pour tout ce qui nous intimide, nous effraie et nous écrase. Nous appelons la « condition humaine » et nous appelons « souffrance » les efforts qu'elle entraîne.

Nous apprenons ainsi à considérer la souffrance comme imposée par la nature, comme quelque chose d'extérieur qui nous nuit et provoque douleur et inconfort. Quelque chose vient de l'extérieur, du cœur et d'autres individus, et nous déclinons.

Le bouddhisme peut comprendre toute cette structure causale de la réalité, mais est fortement en désaccord avec notre vision de la souffrance. Bouddha a toujours été catégorique et a attribué à l'esprit la souffrance que l'on porte, ce qui est au cœur de sa doctrine.

Il existe sans aucun doute des causes objectives et reconnaissables de souffrance dans le bouddhisme. Pourtant, cela dépend de la manière dont chacun perçoit ces causes et de sa façon de réagir à chacune d'elles. Ainsi, la souffrance n'existe pas comme phénomène externe et objectif ; au lieu de cela, la souffrance de chaque personne est causée à travers les actions de son esprit. La souffrance n'est pas un verbe conjugué au pluriel, mais un état mental dont on ne peut parler qu'au singulier. Sur la base de ce fondement axial, Bouddha enseigne trois choses : a) quels que soient ses contextes extérieurs, la cause

de la souffrance est l'ignorance de ses véritables causes et ses effets ; b) il est possible de connaître les causes de la souffrance et ses conséquences pour la connaissance, grâce à une introspection authentique, profonde et critique de la réalité ; c) une fois que les causes et les conséquences de la souffrance sont connues de manière critique, il est possible de la minimiser, voire de l'éliminer.

L'argument bouddhiste affirme implicitement que chaque personne a des causes internes de souffrance, déterminant les effets de causes externes possibles. Outre l'ignorance rationnelle de ses causes, les éléments suivants peuvent accroître la formation de la misère : une possession et une domination indisciplinées, l'absence de structure éthique, un psychisme qui n'est pas rationalisé de manière critique, un esprit, un attachement à l'illusion du « soi ». en tant qu'être isolé sans relation nécessaire avec d'autres êtres, des sentiments de postures comportementales telles que la fierté, le narcissisme, l'avidité, le mépris, le manque d'empathie, l'avarice, la haine et la violence.

L'immense majorité des doctrines religieuses s'en tiennent presque exclusivement aux causes externes de la souffrance et, en général, leur attribuent des causes mystiques et imaginaires, telles que les punitions pour offenses à la divinité, les factures en souffrance de l'individu provenant du manque de respect des préceptes des anciens. vies, éloges et appels insuffisants aux dieux et autres divinités mineures, etc.

De plus, ils proclament la soumission à la souffrance

et son acceptation, car les dieux la veulent ainsi et la méritent. Sans cette humble soumission, nous n'aurons jamais accès à la vie éternelle promise, dans laquelle il n'y a que satisfaction.

D'une manière diamétralement opposée, pour le bouddhisme, la souffrance est un processus mental et individuel qui doit être rejeté, combattu et purgé par ceux qui l'ont développée dans leur esprit comme une véritable maladie. La vie ne se prête pas au paiement de dettes imaginaires, à disséquer des peurs illusoire ou à recevoir des fléaux par la volonté des divinités. La vie existe pour exprimer le bonheur et la joie.

Néanmoins, le bonheur et la joie ne signifient pas la satisfaction des désirs et l'obtention de récompenses. Pourtant, la perception et la connaissance plus profonde de la vie et de nous-mêmes, permettant d'atteindre l'harmonie et l'intégration la plus excellente possible avec tous les êtres avec lesquels nous sommes en relation. Une telle interrelation peut se produire avec un esprit discipliné et sain, sans les défauts personnels qui nous en empêchent, sans les obsessions et les phobies emmagasinées dans le passé qui n'existent pas et sans les illusions d'un avenir imaginaire qui n'existera peut-être jamais — l'ignorance et attachement : les deux germes mentaux de la souffrance.

Lorsque Bouddha énonce enfin sa troisième Vérité universelle, il ouvre le scénario qui a suscité et suscite encore d'interminables discussions dans la science et la philosophie, la cosmologie et les religions, et même au sein du bouddhisme lui-même : le principe de la

non-existence du « soi ». et « l'âme éternelle ».

En niant la réalité d'un être qui existe de manière isolée et distincte, d'un corps que nous pensons physique et stable, et d'une essence individuelle qui précède l'existence du corps (ou surgit avec sa naissance) et subsiste après sa mort, le Bouddha nie une identité à l'individu dans le sens où toutes les cultures l'ont comprise à tout moment.

Face au développement des arguments et des découvertes bouddhistes, les idées des Lumières telles que le dualisme cartésien apparaît comme une simple équivoque figée dans le temps.

Les découvertes les plus récentes et les plus inquiétantes en neurosciences et en neuropsychologie donnent le sentiment que nous démêlons ce qui se disait il y a plus de deux millénaires.

La croyance en une âme éternelle est une conception erronée de la conscience humaine.

La théorie de l'âme

Par le vénérable K. Sri Dhammananda Maha Thera. Source :
Groupe d'étude et de pratique bouddhiste.

<http://www.sinc.sunysb.edu/Clubs/buddhism/> Récupéré :
<https://www.budsas.org/ebud/whatbudbeliev/115.htm> le 10 mars
2021

« Concernant la théorie de l'âme, il existe trois sortes d'enseignants dans le monde :

Le premier enseignant enseigne l'existence d'une entité ego éternelle qui survit à la mort : il est l'éternalisme.

Le second professeur enseigne un ego temporaire qui s'annihile à la mort : c'est le matérialiste.

Le troisième enseignant n'enseigne ni une entité d'ego éternelle ni temporaire : il est le Bouddha. Le Bouddha enseigne que ce que nous appelons ego, soit, âme, personnalité, etc., sont simplement des termes conventionnels qui ne font référence à aucune entité réelle et indépendante. Selon le bouddhisme, il n'y a aucune raison de croire qu'il existe une âme éternelle qui vienne du ciel ou créée et qui transmigrera ou se rendra immédiatement au ciel ou en enfer après la mort. Les bouddhistes ne peuvent pas accepter qu'il existe quoi que ce soit dans ce monde ou dans tout autre monde qui soit éternel ou immuable. Nous nous accrochons seulement à nous-mêmes et espérons trouver quelque chose d'immortel. Nous ressemblons à des enfants qui souhaitent embrasser un arc-en-ciel. Pour les enfants, un arc-en-ciel est quelque chose de vivant et de réel ; mais les grandes personnes savent que ce n'est qu'une illusion provoquée par certains

rayons lumineux et certaines gouttes d'eau. La lumière n'est qu'une série d'ondes ou d'ondulations sans plus de réalités que l'arc-en-ciel lui-même.

L'homme a bien fait sans découvrir l'âme. Il ne montre aucun signe de fatigue ou de dégénérescence pour n'avoir rencontré aucune âme. Aucun homme n'a produit quoi que ce soit pour promouvoir l'humanité en postulant une âme et son fonctionnement imaginaire. Rechercher une âme chez l'homme, c'est comme chercher quelque chose dans une pièce sombre et vide. Mais, le pauvre ne se rendra jamais compte que ce qu'il cherche n'est pas dans la pièce. Il est difficile de faire comprendre à une telle personne la futilité de sa recherche.

Ceux qui croient en l'existence d'une âme ne sont pas en mesure d'expliquer ce qu'elle se trouve et où elle se trouve. Le conseil du Bouddha est de ne pas perdre notre temps avec ces spéculations inutiles et de consacrer notre temps à lutter pour notre salut. Quand nous aurons atteint la perfection, nous pourrons alors comprendre s'il y a une âme ou non. »

En niant ainsi l'identité terrestre et éternelle de l'individu, un débat considérable s'élève autour de conflits conceptuels apparemment insurmontables

généérés par les paroles de Siddhartha Gautama :

- Si Bouddha parlait de divinités, comment nier un dieu créateur, éternel et stable ?
- Si Bouddha a parlé de réincarnation et de renaissance, comment peut-on dire qu'il n'existe pas d'âme stable, et donc éternelle ?
- Si Bouddha disait que la vie est éternelle et parlait de « plusieurs vies successives », comment pouvons-nous nier l'éternité à notre vie individuelle ?
- Si Bouddha faisait référence au paradis et à l'enfer, comment ces aspects négatifs peuvent-ils être maintenus ?

En parcourant tranquillement les canons bouddhistes qui ont le plus abordé ces questions et en recherchant les opinions des érudits qui ont approfondi ces textes pendant des années et des années, nous pouvons conclure que Bouddha a bien dit tout cela (lire seulement le Dhammapada), mais il n'a dit aucune des choses que nos oreilles anthropocentriques pensent avoir entendues ou auraient aimé entendre.

Pour être comprise, toute syllabe prononcée par le Bouddha doit soigneusement être analysée du point de vue linguistique, sémantique, contexte, temps, objectif, équivalence, compatibilité canonique, culture, paradigme et objectif. Bouddha a peut-être dit n'importe quoi, mais ce n'est qu'après cette patiente enquête que nous pouvons dire que Bouddha a dit ou non « A ».

Toutes ces études montrent que Bouddha n'a rien dit de ce que nous comprenons communément de ces concepts délicats. Qu'aurait-il dit alors ?

Concernant les divinités, je crois (même si je ne parle ni sanskrit ni malais) qu'il peut être difficile d'écrire un paragraphe entier dans l'une de ces deux langues sans faire référence, même brièvement, à une divinité. Cela est dû à l'immense richesse mystique de leurs cultures, au symbolisme extraordinaire qu'ils extraient de la nature et à la tendance incomparable à la divinisation que cela signifie, reflétée dans tous leurs comportements et leur langage. Mais, que les imprudents évitent deux idées stupides : ces divinisations font référence à des entités extérieures et surnaturelles, et sont uniquement de simples fantômes folkloriques. Ils feraient une grave erreur.

Les divinités dont parlait Bouddha ont reçu au milieu du XXe siècle du psychologue Carl Jung, compagnon de Sigmund Freud, la désignation d'archétypes, contenus de notre inconscient collectif transmis de génération en génération par le génome humain, et que l'individu acquiert sans besoin pour toute expérience individuelle.

Avec une admirable lucidité, Lama Thoubten Yéshé écrit :

" Les entités de la méditation tantrique ne doivent pas être confondues avec ce que différentes mythologies et religions peuvent vouloir dire lorsqu'elles parlent de dieux et de déesses. Ici, la divinité à laquelle nous

choisissons de nous identifier représente les qualités essentielles de l'expérience éveillée latente en nous.

Pour utiliser le langage de la psychologie, une telle divinité est un archétype de notre nature la plus profonde, de notre niveau de conscience le plus profond.

Dans le Tantra, nous nous concentrons sur cette image archétypale et nous nous identifions à elle pour atteindre les aspects les plus profonds de notre être et les amener dans notre réalité actuelle » (Introduction au Tantra : Une vision de totalité (1987) p. 42.

Bouddha a effectivement parlé de ces divinités, et beaucoup, même parce qu'il a été un précurseur de la psychanalyse.

Quant à la renaissance et à la réincarnation, séparons les choses. Bouddha n'a jamais parlé d'un binôme renaissance/réincarnation. Il n'a dit qu'un seul mot : renaissance. Il faisait référence à la réincarnation comme à quelque chose appartenant à l'imagination des hommes, selon leur bon plaisir.

La réincarnation est un concept présent dans certaines religions traditionnelles et écoles de pensée modernes, comme la théosophie, qui maintient essentiellement la croyance que nous avons une individualité dualiste : un corps périssable et un esprit, une essence ou une âme impérissable, séparés à la

mort. La partie physique meurt de manière irréversible et l'essence, l'esprit ou l'âme est incorporée dans un autre corps, conservant ainsi son individualité et son identité. Cette réincorporation ou réincarnation peut avoir lieu immédiatement après la mort ou dans un avenir indéfini (comme la résurrection des morts pour le christianisme).

Bouddha n'a jamais prononcé une seule syllabe qui approuvait ce genre de pensée ; il a toujours fermement répudié ontologiquement que quoi que ce soit puisse être permanent, qu'il s'agisse de l'identité de l'individu humain ou de l'univers lui-même. Bouddha n'a jamais accepté les concepts ontologiques dualistes (deux parties : corps/essence). Il a parlé de renaissance, ce qui est tout autre chose. Dans l'abondante littérature religieuse et profane autour du sujet, on trouve souvent des textes affirmant que Bouddha parlait de réincarnation et de renaissance et que la renaissance est une « sorte de réincarnation ». Ce sont des manifestations d'ignorance. La renaissance et la réincarnation n'ont aucune relation conceptuelle ; ni l'un ni l'autre ne ressemble à l'autre, et ce sont des concepts mutuellement exclusifs.

Il est donc essentiel que nous comprenions ce que Bouddha appelait la renaissance.

Selon la doctrine de Bouddha, la compréhension doctrinale correcte, plus simple, est que tout ce qui vit est inséré dans un cycle de morts et de renaissances (émanations) appelé Samsara, où les énergies et leur contenu sont continuellement transformés et déplacés, s'agrégeant en de nouvelles

structures ou êtres. C'est la marche de l'expansion et de l'évolution continue de l'univers : « Rien n'est créé, rien ne se perd ; tout se transforme. » Dans ce cycle, la renaissance décrite par le bouddhisme est un héritage transmissible d'agrégats éphémères générés par les individus plutôt que par leur identité, qui n'est pas permanente et disparaît à la mort. Ces agrégats sont des énergies et des vibrations émanant de la conscience (ou de l'état mental) pendant que l'individu est en vie, comme ses valeurs morales, ses désirs, ses croyances, ses attachements, ses émotions dominantes et ses modèles de comportement.

Cette compréhension de la renaissance comme cycle de conscience est cohérente avec les concepts bouddhistes tels que "anicca" (impermanence) dukka

(souffrance), anatta (absence d'identité) et montre le concept de karma comme lien de cause et de conséquence de ces états mentaux.

D'autres compréhensions habituelles et plus étendues de la signification de la renaissance peuvent entrer en conflit avec de nombreux autres contenus conceptuels du bouddhisme, en plus de ne trouver aucun support canonique.

Lorsque Bouddha parlait de renaissance, ce concept était simplement philosophique. Cependant, nous pouvons désormais l'examiner à travers le prisme de la science moderne et comprendre que son contenu est lié à d'autres preuves déjà développées par les lois de la physique énergétique.

Selon l'enseignement bouddhiste, l'état mental de l'individu est un système énergétique, ou un ensemble d'énergies spécifiques interdépendantes, qu'il appelle un agrégat impermanent, un système énergétique (agrégat) réellement défini, sans stabilité permanente. L'agrégat énergétique n'est pas détruit au moment de la mort de l'individu et son contenu est transformé en un autre type d'énergie. Ce que Bouddha appelait la renaissance, comme il l'a déclaré il y a 2 500 ans, fait aujourd'hui partie de la littérature primaire de tout cours de lycée :

« En physique et en chimie, la loi de conservation de l'énergie stipule que l'énergie totale d'un système isolé reste constante ; on dit qu'il se conserve dans le temps. Cette loi, proposée et testée pour la première fois par Émilie du Châtelet, signifie que l'énergie ne peut être ni créée ni détruite ; au contraire, il ne peut pas être transformé ou transféré d'une forme à une autre. Par exemple, l'énergie chimique est convertie en énergie cinétique lorsqu'un bâton de dynamite explose. Si l'on additionne toutes les formes d'énergie libérées lors de l'explosion, comme l'énergie cinétique et l'énergie potentielle des morceaux, ainsi que la chaleur et le son, on obtient la diminution exacte de l'énergie chimique lors de la combustion de la dynamite. Classiquement, la conservation de l'énergie était distincte de

la conservation de masse ; cependant, la relativité restreinte a montré que la masse est liée à l'énergie et vice versa par $E = mc^2$, et la science considère désormais que la masse-énergie dans son ensemble est conservée. Théoriquement, cela implique que tout objet ayant une masse peut lui-même être converti en énergie pure et vice versa. Cependant, on pense que cela n'est possible que dans les conditions physiques les plus extrêmes, comme celles qui existaient probablement dans l'univers peu après le Big Bang ou lorsque les trous noirs émettent un rayonnement Hawking. »

(https://en.wikipedia.org/wiki/Conservation_of_energy
)

La loi de conservation de l'énergie n'est applicable qu'à un système énergétique isolé, c'est-à-dire dont les limites ont été définies, à partir desquelles sa représentation mathématique se réalise, ce qui a été fait pour la première fois par Gottfried Wilhelm . Leibniz vers 1680 et perfectionné par Thomas Young en 1807, avec l'expression suivante :

$$\frac{1}{2} \sum_i m_i v_i^2$$

Le concept bouddhiste établit le système énergétique de l'état mental de l'individu comme un

agrégat impermanent (changeant) d'éléments énergétiques générés par l'expérience personnelle (sentiments, instincts, émotions, comportements, désirs, croyances, souvenirs). La doctrine affirme que l'état mental de l'individu (agrégat énergétique) n'est pas détruit au moment de sa mort, mais plutôt transformé en un autre type d'énergie qui s'agrègera en une autre forme de vie, appelée renaissance.

Cette conceptualisation n'est pas en contradiction avec l'énoncé fondamental du principe de conservation de l'énergie dans la physique moderne.

Concernant la physique, il faut aussi considérer que l'application de la formule de Young suppose de quantifier l'énergie. La manière de quantifier l'énergie est encore absente de la démonstration mathématique de l'argument bouddhiste car il n'est pas encore possible de quantifier l'état mental d'une personne par quelque processus ou concept que ce soit au moment de sa mort.

Il est raisonnable de s'attendre scientifiquement à ce qu'un jour, en l'avenir, les neurosciences, qui travaillent déjà sans relâche dans ce domaine, nous présentent cette quantification dans des échelles et des unités reconnaissables. Si cela devait se produire, nous pourrions dire que le principe millénaire de renaissance du Bouddha correspond à une formule mathématique éprouvée qui exprime une vérité scientifiquement incontestable.

Dans la dimension de son époque, Bouddha n'a pas créé de systèmes de croyance ; il cherchait avec insistance à faire de la science grâce à la raison.

Du texte « Ce que croient les bouddhistes » du vénérable K. Sri Dhammananda Maha Thera, j'extrait l'extrait suivant :

"La doctrine Anatta du Bouddha a plus de 2 500 ans. Aujourd'hui, la pensée actuelle du monde scientifique moderne s'oriente vers l'enseignement du Bouddha sur Anatta ou No-Soul. Aux yeux des scientifiques modernes, l'homme n'est qu'un ensemble d'êtres éternels. sensations changeantes. Les physiciens modernes disent que l'univers solide n'est pas, en réalité, composé de substances solides mais d'un flux d'énergie. Le physicien moderne voit l'univers entier comme un processus de transformation de diverses forces dont l'homme n'est qu'un simple partie. Le Bouddha fut le premier à s'en rendre compte.

(<https://www.budsas.org/ebud/whatbudbeliev/115.htm>)

La troisième question demande que si le Bouddha disait que la vie est éternelle et parlait de « plusieurs vies successives, il ne pourrait pas nier l'éternité de l'individu.

« Oui, il le pourrait. Le concept de l'éternité de la vie, Samsara, est un concept cosmologique et non anthropocentrique. Le Bouddha ne parle pas de personnes mais de processus énergétiques universels. Les « diverses vies » auxquelles il fait référence ne sont pas liées à l'identité d'un individu mais au recyclage constant de ses énergies, qui se transforment en participant à d'autres formes de vie.

Lorsque l'individu est né, il n'a pas reçu une nouvelle

charge de nouvelle énergie pour constituer son état mental. Il a reçu de la nature un agrégat énergétique de composants aussi vieux que l'univers, recyclé d'innombrables fois à travers de nombreuses formes de vie, comme les molécules de carbone contenues dans ses ongles, qui se trouvaient peut-être dans les dents du chien de Napoléon.

Dans sa mort, tout se transforme pour renaître, car même la physique affirme que l'énergie, comme la matière, n'est jamais détruite ; il est seulement transformé.

Enfin, la quatrième question concerne le discours du Bouddha sur le paradis et l'enfer. Ces concepts sont très relativisés dans le bouddhisme et n'ont aucune similitude avec les modèles occidentaux, les considérant comme des lieux, des ambiances ou des dimensions avec lesquelles le défunt trouvera un bonheur extrême ou un malheur sans fin. Dans la tradition occidentale, les deux sont des scénarios résultants d'un processus dialectique récompense/punition, généralement établi à partir des codes moraux religieux et d'autres systèmes éthiques déontologiques que l'on peut trouver dans les traditions occidentales.

De plus, selon la pensée de Bouddha, l'individu et son identité ne survivent pas à la mort de son corps. Pour lui, il n'existe pas de tels concepts de punition ou de récompense pour construire les cieux et les enfers de nos âmes. Aucune âme ne peut aller n'importe où ou dans une dimension pour recevoir des récompenses ou être soumise à une torture éternelle à cause de la colère des dieux et de son incapacité à pardonner

aux misérables humains.

L'individu disparaît avec la mort, dit Bouddha. Alors pourquoi parlez-vous du ciel ?

Il ne parle pas de nos ciels. Les concepts de paradis et d'enfers sont strictement cosmologiques et ne font pas référence à des individus.

Selon Bouddha, le contexte universel incommensurable dans lequel se déroule la vie est formé de couches superposées qui se différencient par la qualité des énergies qu'elles contiennent. Comme des liquides de densités diverses dans un récipient, ces couches d'énergie sont déterminées selon leur densité dans le cas de notre récipient et selon leurs qualités intrinsèques dans la pensée bouddhiste. Comme il y a de la matière plus dense et moins dense, il y a une énergie plus subtile et élaborée et une énergie moins subtile et plus grossière. L'énergie et l'état mental qui animent un guerrier sont différents que ceux qui ont inspiré Chopin pour composer son « Nocturne ».

Parfois, (et la physique moderne s'est déjà exprimée à ce sujet) des énergies similaires s'attirent et différentes énergies se repoussent. Le principe d'attraction et de répulsion des énergies est ostensiblement visible en physique électrostatique, moins visible dans d'autres contextes énergétiques, et jamais nié dans aucun système énergétique, même s'il est imperceptible aux sens ou aux appareils dont nous disposons.

Dans cette conception, Bouddha déclare que les

êtres habitent différentes couches du processus cosmique de la vie et de son évolution en fonction de la nature et des qualités de leurs énergies et qu'ils s'attirent et se repoussent en fonction de leurs différences.

Chaque couche du processus de vie cosmique abrite et reçoit des êtres et des formes de vie énergétiquement compatibles et correspondants. Chacune de ces couches constitue le monde pour les êtres qui l'occupent, qui n'est pas mélangé aux royaumes dans lesquels vivent d'autres êtres. Ce concept n'est pas physique, spatial ou matériel ; il est énergétique : le monde d'une personne est ce que l'on perçoit, pense, interprète, ressent et fait.

Le résultat est que la vie est organisée en niveaux de qualité énergétique. Les niveaux les plus élevés sont occupés par des êtres de structure plus complexe et de contenu énergétique plus élaboré, expérimenté et élevé, porteurs d'harmonie, d'amour et de paix, de générosité et de compassion, d'altruisme et de solidarité, de croissance et de connaissance et de détachement de soi. Ce sont les cieux où habitent les êtres supérieurs.

Les niveaux les plus bas sont occupés par des êtres encore dominés par la violence et la haine, par l'ignorance et leurs instincts encore primitifs, par la luxure et l'individualisme aveugle. Ce sont les enfers, la couche où vivent les êtres bestiaux.

Ni l'un ni l'autre n'est un lieu ; ce sont des niveaux énergétiques ou des atmosphères vibratoires (états mentaux, en termes de neuropsychologie moderne)

où se situe l'esprit de chaque individu en fonction de sa qualité ou de sa densité. On ne meurt pas pour aller au paradis et en enfer : nous y vivons déjà puisqu'ils sont le produit de notre vie (sentiments, actions, émotions, pensées, etc.) et de notre esprit, responsable de leur contenu.

Par la force de la loi physique de l'attraction comme les énergies, cet environnement énergétique s'agrège comme des esprits qui interagissent avec la vie elle-même. Ainsi, nous portons dans notre esprit le monde de souffrance ou de vraie joie que nous avons créé ; nous traînons avec nous sur notre chemin les cieus et les enfers auxquels nous avons décidé d'appartenir. Ainsi, il n'y a rien de plus méritant que les cieus ou les enfers que nous avons construits.

Ainsi, on peut dire qu'il existe plusieurs mondes différents et que le violent guerrier et Chopin n'habitent pas le même ce qu'enseigne la pensée bouddhiste, c'est que les éléments de l'agrégat impermanent de l'état mental de l'individu, après sa mort et l'extinction de son identité, continuent d'exister selon le principe de conservation de l'énergie et que par le principe d'attraction et de répulsion, ils continueront d'exister. Intégrer l'un de ces mondes : celui auquel ils ressemblent le plus.

Dans la roue sans fin de la vie, le Samsara, et selon la qualité de vie existentielle vécue par chaque individu, à chaque renaissance, ses énergies seront agrégées en des êtres plus ou moins évolués qui continueront d'exister dans le monde correspondant à leurs qualités. et peut-être amélioré ou corrompu, évoluer ou régresser.

Puisque le sens de la roue de la vie est d'atteindre l'illumination, le sommet de tous les mondes (où tout est stabilisé), l'agrégat impermanent de chaque personne renaîtra successivement après chaque mort, se transformant et s'agrégeant avec d'autres êtres, passant des mondes inférieurs aux mondes inférieurs. les plus élevés, même s'ils doivent pour cela traverser le chemin de milliers, de millions de vies.

L'ensemble du contenu complexe de la doctrine Anatta est devenu, au fil du temps, la diversification du bouddhisme, un terrain de discussions tumultueuses, de désaccords, d'interprétations et de sous-doctrines émergentes ou opposées.

Voici un fait intéressant à propos du Bouddha : il n'accordait aucune importance doctrinale à l'existence ou à la non-existence de l'âme et ne répondait même pas aux questions de ses disciples à ce sujet.

Du même texte du vénérable K. Sri Dhammananda Maha Thera, cité ci-dessus, j'extrait le passage suivant :

" Bouddha considérait la spéculation sur l'âme comme inutile et illusoire. S'appuyant sur plusieurs discours de Siddartha, la doctrine bouddhiste indique que ce n'est que par l'ignorance et l'illusion que les hommes se livrent au rêve selon lequel leurs âmes sont des entités séparées et existant

par elles-mêmes. Leurs cœurs s'accrochent toujours. au Soi. Ils sont préoccupés par le ciel et recherchent le plaisir du Soi au ciel. Ainsi, ils ne peuvent pas voir le bonheur de la justice et l'immortalité de la vérité. " Des idées égoïstes apparaissent dans l'esprit de l'homme parce qu'il conçoit le Soi et aspire au Soi. existence." (Source : Groupe d'étude et de pratique bouddhiste, <http://www.sinc.sunysb.edu/Clubs/buddhism/>)

Il ne s'agissait pas de dédain ou quoi que ce soit du genre. C'était une question de respect pour les personnes. Siddhartha savait parfaitement que ces concepts étaient précisément ceux auxquels les personnes s'accrochaient le plus en raison de l'immense peur qu'ils portaient de la non-existence, de la mort, de l'extinction de l'identité et du soi.

Le Bouddha savait que plus les personnes s'impliqueraient dans cette discussion sans fin, moins ils seraient disposés et ouverts à apprendre sa doctrine et son travail, et à se concentrer sur l'amélioration de leur vie. Il n'a jamais imposé à qui que ce soit des croyances, quelles qu'elles soient. En revanche, il ne pouvait manquer de souligner un point aussi essentiel de sa doctrine et de ses enseignements. Ainsi, outre le fait que le Bouddha exposait sa doctrine d'Anatta, il comprenait avec beaucoup d'empathie l'immense difficulté qu'auraient beaucoup de gens à l'accepter, ainsi que les souffrances inutiles qu'ils subiraient s'ils devaient discuter ou abandonner leurs croyances

consolantes.

Comme Siddhartha rejetait tout dogme comme une violation d'une croyance imposée par une forme de domination, il n'a ni créé ni établi aucune croyance. Il a seulement enseigné sa doctrine et a recommandé à chacun de ne jamais accepter comme exact tout ce qu'il disait en se basant uniquement sur l'hypothèse que c'était lui qui l'avait dit. Il leur a proposé de n'accepter ce qui avait du sens pour chacun d'eux qu'après une réflexion sereine et profonde.

En plus de comprendre que cette spéculation était inutile et illusoire, Bouddha utilisa également ce qui fut plus tard formulé par Blaise Pascal (1623 - 1662), connu dans la philosophie des Lumières sous le nom de « l'argument pragmatique ». Cet argument affirmait que les gens ne pouvaient pas nuire en croyant dans l'âme éternelle, même si elle n'existait pas, mais ils pourraient nuire s'ils ne croyaient pas que l'âme existait.

Bouddha a enseigné le même, avec la grandeur de sa conscience.

5.b- Les quatre nobles vérités

Ils constituent l'ensemble des enseignements tels qu'ils ont été exposés et dont les thèmes apparaissent non plus dans le contexte cosmologique et ontologique



dans lequel ils ont été formulés mais comme la réalité expérientielle des êtres humains,

La première vérité est que la souffrance est l'essence de la vie humaine. La vie est un processus qui se développe dans la souffrance.

Le contenu de cette déclaration nous a déjà été exposé par les paroles du Bouddha lui-même dans le texte du Saccavibhanga Sutta, aux pages 33 à 35.

Fig. 3 La seconde vérité affirme que les causes de la souffrance sont internes à l'individu et créées ou entretenues par lui, et non quelque chose qui découle de facteurs, de causes ou de circonstances extérieures. Le bouddhisme tient chaque individu responsable de ses souffrances et

³ Les figures représentant les empreintes de Bouddha existent pour raconter son voyage humain vers l'illumination.
<https://vidyavajra.blogspot.com/2012/06/feature-105-buddhas-footprints.html>
 récupéré le 10/2023

déclare que lui seul peut les réduire. La souffrance n'est pas un mal extérieur qui victimise l'homme comme s'il n'était pas le protagoniste de sa douleur.

A côté de ce fantasme de victimisation, l'ignorance ou l'ignorance des causes

de souffrance empêche de la supprimer. Combinée à l'ignorance du vrai sens de la vie et de la réalité réelle de soi, cette ignorance du processus de souffrance stimule également plusieurs facteurs qui augmentent et aggravent la misère, tels que l'attachement à l'illusion de soi, l'égoïsme et l'aveuglement face à ses défauts. .

La troisième vérité est que la réduction de la souffrance est possible grâce à la compréhension rationnelle de la réalité et de ses causes. Tout l'enfer est un processus qui part d'une cause connaissable, et sa découverte et sa compréhension établissent un processus capable de le réduire intensément et de conduire l'individu à une vie d'équilibre et d'harmonie. La vérité et la réalité sont les mêmes choses.

Ce processus d'élimination de la souffrance nécessite cependant une approche. Le bouddhisme propose ce processus dans un modèle composé de huit voies d'attitude et lui donne le nom de « Noble Octuple Sentier », « Voie du Milieu » ou simplement Dharma.

La quatrième vérité. Le chemin vers la fin de la souffrance (Dharma) est le processus individuel que chaque personne peut suivre vers la réduction de la

souffrance, l'atteinte de la joie, du bonheur et de l'illumination. Le Dharma est la dernière des quatre nobles vérités et, simultanément, le second joyau du Tiratana.

Pour des raisons méthodologiques, et à la suite de Tiratana, nous étudierons le Dharma et son Octuple Sentier dans un autre chapitre, étant donné l'extension de son contenu, et parce qu'il concentre toutes les pratiques principales et les contenus comportementaux du bouddhisme.

5. c- Le contexte et la structure des enseignements

Comme nous l'avons vu, les fondamentaux constituent l'association d'une vision du monde fondée sur un réalisme rationnel, en constante transformation évolutive, et d'un humanisme structuré sur la relativité de l'existence de l'individu à l'ensemble de sa réalité extérieure. L'homme est un être relatif.

Le bouddhisme est une doctrine évolutionniste qui nie toute valeur à l'individu humain, et son contenu, comme soit d'existence isolée, la nie. De plus, l'existence d'une divinité transcendante, absolue et créatrice, ainsi que d'une âme individuelle éternelle, affirme l'identité entre la vérité et la vérité connaissable et la réalité mutable, et rejetant toute idée fondamentale ou dogmatique (le mouvement bouddhiste applique cette répulsion aux affirmations

absolues et immuables même concernant ses fondements).

La vision bouddhiste du monde méprise tout fondement métaphysique et toute croyance établie, le considérant comme de simples illusions indémonstrables et impossibles à obtenir une expression expérientielle de la réalité et, par conséquent, de la vérité.

Le contexte dans lequel le Bouddha présentait ces principes n'était pas réceptif : une société dominée depuis des millénaires par la culture védique et toutes ses religions polythéistes traditionnelles comme le brahmanisme (et toutes les composantes de ce que l'on appelle « l'hindouisme »). Ce contexte avait un caractère élitiste et une politique autocratique et discriminatoire établie sur la domination, la violence, l'assujettissement des croyances et le maintien de l'ignorance pour maintenir le pouvoir.

De l'affrontement frontal et intense entre l'avènement du bouddhisme et la culture religieuse, polythéiste et védique dominante, on ne pourrait pas espérer la survie de ces nouvelles idées, et même de leurs partisans, sans les nobles origines de Siddhartha et son admirable capacité et capacité organisationnelle à constituer les premiers noyaux bouddhistes. Cette structuration a été faite pour que les noyaux de la société puissent être acceptés et considérés comme des groupes sociaux nobles pour leur quête de connaissance et inoffensifs pour leur principe de non-violence et de désintérêt pour les biens matériels.

Bien qu'ils rassemblent les castes, les genres, les cultures et les niveaux culturels les plus différents sans aucune discrimination (ce qui n'était pas accepté par la culture de l'époque), Siddhartha a réussi à agir pour que ces groupes ne soient pas considérés comme une menace ou méprisables. Il a également réussi à impliquer la société traditionnelle et dominante dans l'assistance matérielle à ses partisans (comme la fourniture de nourriture et d'autres aides), car ils vivaient une vie de réclusion et n'avaient plus aucun revenu. Ce contexte soutient a) Un modèle éducatif révolutionnaire qui affirme la nécessité essentielle d'une formation avancée en sciences générales, en éthique et en sciences du comportement (sagesse, éthique et contrôle mental), considérées comme indispensables à la vie de chaque individu. b) Un modèle comportemental fondé sur une éthique de valeurs et de préceptes simples et pratiques, où la compassion, la solidarité, l'amour, la gentillesse et le détachement émergent comme ses vertus. c) Un modèle relationnel associatif entre des individus ayant des objectifs communs et des groupes culturels adaptés à leur développement. d) Une vision économique et sociale caractérisée par l'empathie, l'harmonie et la collaboration entre les individus, établie à partir la paix et l'absence de violence, où les conflits sont résolus par la raison, la participation et le consensus, prévalant toujours pour le bien commun. e) Une politique environnementale résolument conservatrice, fondée sur le plus large respect de la vie sous toutes ses formes. f) Un modèle de politique gouvernementale établi sur la connaissance, la

réalité, la liberté, l'équité et la pleine représentation

Ces modèles sont intégrationnistes et englobent toutes les cultures, origines, sexes et classes sociales et économiques sans exception ni discrimination.

6

Le deuxième joyau (Le Dharma)

Plus qu'une pratique ou un scénario, l'Octuple Voie est le développement d'une pensée qui, sur des points précis, rappelle l'existentialisme sartrien dans le sens où il repose sur l'affirmation selon laquelle l'homme ne naît avec aucun bagage, aucune essence, stigmate préexistant. , mission, destin ou restriction.



L'homme naît purement et simplement comme le fruit de la nature dans son processus évolutif et naît doté de toutes les ressources nécessaires pour vivre et grandir. Ainsi, il est responsable de lui-même et de tout ce qu'il sera parce qu'il peut

comprendre, évaluer⁴, décider et choisir ce qui contiendra chaque instant de sa vie. L'homme est le seul bâtisseur de son existence, et son œuvre peut être admirable ou désastreuse. L'homme est le bâtisseur de son essence, de sa vie et de son esprit,

⁴Dharmachakra, ou La Roue de la Naissance et de la Mort représente, symbolise les 8 voies du Dhammapada. (Publication Wheel No.147-149) nom de fichier : wheel147.ZIP auteur : Bhikkhu Khantipalo. Accès à Insight BBS, Pepperell MA. Voir Annexe 3

car tout découle de son expérience. Tout dépend de lui, rien que de lui.

En raison de ces caractéristiques, j'appelle personnellement le Dharma « l'existentialisme constructif ».

La vie n'est pas un défi, une récompense ou une punition mais une opportunité.

Le Dharma propose huit voies d'attitude pour faciliter le cheminement de chacun dans la vie afin que cette opportunité ne soit pas perdue ni gaspillée.

Dans sa présentation, c'est un scénario, un guide indicatif. Cependant, son contenu constitue un système comportemental complexe et admirable qui utilise des processus cognitifs interdépendants et des éléments de nature psychodynamique, éthique et sociale. Sa pratique continue conduit au développement de l'équilibre et de l'harmonie, qui sont la voie vers l'illumination.

Le Dharma est appelé la « Voie du Milieu » parce que Bouddha l'a conçu dans ce but.

La recherche de l'illumination, non seulement dans la vie de Siddhartha Gautama mais aussi dans les premières communautés bouddhistes, était la nature de l'activité monastique. Il était initialement réservé aux bhikkhus (les mêmes que les moines) qui s'y consacraient entièrement dans leurs pratiques et leurs études. Par conséquent, ces pratiques avaient tendance à être incitées à l'extrême, créant une distorsion qui contredisait le fondement et le but de la recherche de l'illumination. Bouddha lui-même,

durant sa vie, a connu des périodes de l'extrémisme concernant certaines pratiques comme le jeûne, les limites de la méditation et l'isolement, entre autres. Ainsi, il a pu comprendre que le chemin vers l'illumination doit être modéré, naturel et compatible avec la vie diversifiée des gens, même si sa doctrine n'a pas été construite pour tous les hommes et de plus pour les moines.

Siddhartha voulut alors proposer des voies modérées (du milieu) pour que la pratique de sa doctrine ne devienne pas un fardeau ou une maladie mais un mode de vie agréable et joyeux. Il donna aussi à la « Voie du Milieu » huit routes qui constituent les rayons d'une roue : « La roue du Dharma ».

Dans les textes laissés par le Bouddha, la présentation du Dharma est assez succincte, comme une liste de courtes affirmations. Cette concision rend l'interprétation en partie difficile et nous conduit à des textes complémentaires ou explicatifs pour une meilleure compréhension. C'est peut-être la raison pour laquelle la plupart des auteurs tentent d'ajouter des commentaires et des interprétations descriptives au texte canonique. En réalité, ils finissent par n'ajouter rien et risquent de devenir des textes banals. Il n'y a personne de mieux placé pour définir chacune des huit voies que son auteur, Siddhartha Gautama, dans ses propres mots dans l'un de ses Suttas :

Le chemin octuple

Mahasatīpatthana Sutta (D22)

« Et quelle est la noble vérité du chemin de la pratique menant à la cessation du stress ? Juste ce très noble chemin octuple : vision juste, résolution juste, discours juste, action juste, moyens de subsistance justes, effort juste, pleine conscience, concentration juste.

Et qu'est-ce que la bonne vue ? Connaissance en référence au stress, connaissance en référence à l'origine du stress, connaissance en référence à la cessation du stress, connaissance en référence à la manière de pratiquer menant à la cessation du stress : c'est ce qu'on appelle la vision juste.

Et quelle est la bonne résolution ? Prendre la résolution de renoncer, de se libérer de la mauvaise volonté, de se résoudre à l'innocuité : c'est ce qu'on appelle la bonne résolution.

Et qu'est-ce qu'un bon discours ? S'abstenir de mentir, de discours qui divise, de discours injurieux et de bavardage inutile : c'est ce qu'on appelle un discours juste.

Et qu'est-ce qu'une bonne action ? S'abstenir de prendre la vie, de voler et de commettre des actes sexuels abusifs : c'est ce qu'on appelle une bonne action.

Et qu'est-ce qu'un bon moyen de subsistance ? Il y a le cas où un disciple des nobles, ayant abandonné ses moyens de subsistance malhonnêtes, continue sa vie avec des moyens de subsistance justes. C'est ce qu'on appelle un bon moyen de subsistance.

Et qu'est-ce qu'un bon effort ? Il y a le cas où un moine génère du désir, s'efforce, suscite la persistance, maintient et exerce son intention dans le but de ne pas apparaître de mauvaises qualités malhabiles qui ne sont pas encore apparues... dans le but d'abandonner les qualités mauvaises et malhabiles. qui sont apparues... dans le but de l'apparition de qualités habiles qui ne sont pas encore apparues... (et) pour le maintien, la non-confusion, l'augmentation, la plénitude, le développement et l'aboutissement des qualités habiles qui sont apparues . C'est ce qu'on appelle le bon effort.

Et qu'est-ce que la pleine conscience ? Il y a le cas où un moine reste concentré sur le corps en lui-même – ardent, alerte et attentif – maîtrisant l'avidité et la détresse en référence au monde. Il reste concentré sur les sentiments en eux-mêmes et en eux-mêmes... l'esprit en soi... les qualités mentales en eux-mêmes – ardents, alertes et attentifs – maîtrisant l'avidité et la détresse en référence au monde. C'est ce qu'on appelle la pleine conscience.

Et qu'est-ce qu'une bonne concentration ? Il y a le cas où un moine – assez éloigné de la

sensualité, éloigné des qualités malhabiles – entre et reste dans le premier jhāna : le ravissement et le plaisir nés de l'isolement, accompagnés d'une pensée et d'une évaluation dirigées. Avec l'apaisement des pensées et des évaluations dirigées, il entre et reste dans le deuxième jhāna : ravissement et plaisir nés de la concentration, unification de la conscience libre de la pensée et de l'évaluation dirigées – assurance interne. Avec la disparition du ravissement, il reste serein, attentif et alerte, et ressent du plaisir avec son corps. Il entre et reste dans le troisième jhāna, dont les nobles déclarent : « Équanime et attentif, il a un séjour agréable. » Avec l'abandon du plaisir et de la douleur - comme avec la disparition antérieure de l'exaltation et de la détresse - il entre et reste dans le quatrième jhāna : pureté de l'équanimité et de la pleine conscience, ni plaisir ni douleur. C'est ce qu'on appelle la bonne concentration.

C'est ce qu'on appelle la noble vérité du chemin de la pratique menant à la cessation du stress.

De cette façon, il reste concentré intérieurement sur les qualités mentales en et par elles-mêmes, ou extérieurement sur les qualités mentales en et par elles-mêmes, ou à la fois intérieurement et extérieurement sur les qualités

mentales en et par elles-mêmes. Ou bien il reste concentré sur le phénomène d'origine en ce qui concerne les qualités mentales, sur le phénomène de disparition en ce qui concerne les qualités mentales, ou sur le phénomène d'origine et de disparition en ce qui concerne les qualités mentales. Ou sa conscience du fait qu'« il existe des qualités mentales » est maintenue dans la mesure de la connaissance et du souvenir. Et il reste indépendant (non soutenu en ne s'accrochant pas) à quoi que ce soit au monde.

C'est ainsi qu'un moine reste concentré sur les qualités mentales en elles-mêmes en référence aux quatre nobles vérités. »

(Traduit du pali par Thanissaro Bhikkhu dhammatalks.org. Extrait de <https://www.dhammatalks.org/suttas/DN/DN22.html> . Le 12 mars 2021)

Les huit voies du Dharma ne sont pas alternatives ; ils forment un ensemble indissociable, où l'absence d'un des itinéraires rend le tout impossible.

7

Le troisième joyau (La Sangha)

L'association incontournable

Fig⁵

Le bouddhisme est un mouvement humaniste, social et comportemental, en plus d'être une doctrine. Cette doctrine manque de place pour l'isolement ni pour aucune forme d'individualisme ou d'égoïsme. Tout est centré sur les interrelations entre les choses et les êtres.

⁵ Le Bouddha Shakyamuni et ses disciples, tenant des bols de mendicité, reçoivent des offrandes. Une aquarelle birmane du XVIIIe siècle. Sangha. (2023, 3 juillet). Auteur inconnu - <http://www2.odl.ox.ac.uk/gsd/cgi-bin/library?e=d-000-00---0orient01--00-0-0-0prompt-10---4-----0-1l--1-en-50---20-about---00001-001-1-1isoZz-8859Zz-1-0&a=d&cl=CL1&d=orient001-aaf.14InWikipedia>. <https://en.wikipedia.org/wiki/Sangha>

Même les moines ayant une vie extrêmement monastique font tout pour le bien de la communauté, depuis celle dans laquelle ils se retirent pour leurs études et leurs pratiques jusqu'à la société dans son ensemble, dans tous ses aspects, avec laquelle ils entretiennent un lien essentiel.

Puisqu'il n'y a aucun sentiment d'individualité dans le bouddhisme, la doctrine n'existe qu'au sein d'une association existentielle. La doctrine n'existe pas en elle-même mais seulement dans son existence et sa manifestation parmi les hommes.

Dès le début, Bouddha a dirigé ses enseignements et ses pratiques vers de petites communautés qui abritaient tous ceux qui souhaitaient se joindre à ses activités. On les appelait sanghas.

C'étaient des communautés résidentes. Les gens ont commencé à vivre dans un environnement partagé dans les mêmes circonstances et conditions, se consacrant à leurs études, expériences et pratiques, y compris principalement la méditation et l'assistance à ceux qui cherchaient de l'aide.

Les sanghas avaient quelques marques d'identification à travers lesquelles elles étaient connues par la société : a) elles rejetaient toute violence ou compétition ; b) ils étaient composés de personnes détachées des pouvoirs sociaux et économiques ; ils sont devenus pauvres et anonymes ; c) ils ont accueilli toute personne qui les rejoignait sans aucune distinction d'origine ou de caste, de sexe, de culture, de croyance, de race, d'âge ou de condition sociale ou culturelle, pour autant qu'ils se

proposent de suivre leurs principes et leurs pratiques.

Ainsi, les sanghas sont devenues connues sous le nom de « communautés mendiantes » dans la mesure où leurs membres ne travaillaient pas pour de l'argent et s'étaient dépouillés de leurs biens. Pour se nourrir, ils demandaient aux habitants des villes et des villages un peu de nourriture, qui leur était donnée par l'image amicale et véridique de personnes qui avaient acquis des connaissances croissantes grâce à leurs études infatigables et étaient prêtes à recevoir n'importe qui.

Dans cette relation avec la société, les Sanghas avaient une règle stricte en matière de nourriture : ils ne mangeaient qu'une fois par jour et uniquement en quantité nécessaire à leurs besoins corporels. Compte tenu de cette interrelation avec la société, les Sanghas avaient une règle stricte en matière d'alimentation : ils ne mangeaient qu'une fois par jour et uniquement en quantité nécessaire à leurs besoins corporels. C'était une façon de rendre hommage au soutien des villes en leur fournissant une nourriture qui, en retour, ne pouvait pas se perdre par gourmandise ou par le simple plaisir de manger.

Dans ce contexte délicat, les Sanghas ont réussi à être appréciées et acceptées par la société. Cependant, ils abritaient les castes les plus diverses, des femmes à parité avec les hommes (tout ce qui n'était pas reçu par la culture brahmane, où les inférieurs chastes étaient des parias et les femmes étaient traitées comme des esclaves), des croyants de toute croyance ou des non-croyants de n'importe quoi, venant de n'importe où, pensant ce qu'ils

pensaient. Ils étaient, dès leur origine, des communautés universalistes.

Avec tous ces aspects, ils étaient considérés par la société dominante comme inoffensifs, non compétitifs et pacifistes, utiles dans certains éléments pragmatiques pour les connaissances scientifiques et philosophiques qu'ils développaient, accumulaient et partageaient avec la communauté.

En raison de ces fonctions et capacités, les Sanghas ont toujours été un facteur essentiel dans l'existence même de la doctrine, c'est pourquoi elle est définie comme l'un des trois joyaux du bouddhisme : le troisième joyau du Tiratana. Malgré les différences dans les variétés du bouddhisme, il existe toujours les trois mêmes pierres angulaires appelées les Trois Joyaux.

Ce sont le Bouddha, le Dharma, les enseignements du Bouddha et la Sangha, la communauté qui suit les instructions.

Lorsqu'une personne accepte la philosophie bouddhiste et souhaite l'intégrer à sa vie, la manière traditionnelle est de dire : « Je me réfugie dans le Bouddha, je me réfugie dans le Dharma, je me réfugie dans le Sangha.

L'enseignement du Dharma du Bouddha est fondé sur les Quatre Nobles Vérités et symbolisé par la roue. Initialement, la Sangha était une communauté monastique et inclura plus tard tous ceux qui suivaient la voie bouddhiste.

Le premier joyau est le Bouddha. Se réfugier auprès

du Bouddha, ce n'est pas se cacher dans la sécurité d'un être puissant. Se réfugier dans cette situation revient plutôt à passer à une nouvelle perspective, à une nouvelle conscience des possibilités qui existent en chacun de nous. En nous réfugiant auprès du Bouddha, nous nous alignons sur la capacité de devenir un Bouddha, de rechercher le pouvoir de nous éveiller à ce que le Bouddha a vécu. Ce bijou précieux nous rappelle de retrouver notre propre nature de Bouddha.

Le Dharma est le chemin qui suit les enseignements du Bouddha et mène finalement à l'éveil. En comprenant les Quatre Nobles Vérités, le Dharma nous enseigne à avoir de la compassion envers nous-mêmes et envers les autres et nous conduit à la libération de la peur et de l'ignorance. Le chemin implique d'adopter les enseignements du Bouddha et d'appliquer cette compréhension à la vie quotidienne. Le Dharma est appelé le second joyau.

La Sangha comprend ceux qui se rassemblent en groupes de toute taille pour étudier, discuter et pratiquer la méditation avec le désir d'aider et d'être aidés par ce groupe. Le Bouddha a vu que l'interaction avec les autres sur le chemin est essentielle à la pratique. Il considérait cela comme nécessaire pour les moines ordonnés ainsi que pour les membres de la communauté dans son ensemble. La Sangha est le troisième joyau précieux.

Dans l'enseignement original et dans les communautés Theravada actuelles, la Sangha se réfère uniquement aux moines, nonnes et autres enseignants ordonnés. Cependant, le concept de

Sangha est interprété de manière plus large et moderne dans de nombreux groupes Mahayana et occidentaux pour inclure tous ceux qui adhèrent au Dharma comme communauté, quelle que soit sa forme ou sa taille.

Avec les ressources technologiques actuelles, qui ont radicalement changé les modes et les possibilités de communication et les relations entre les personnes, il existe d'innombrables Sanghas numériques sur les plateformes virtuelles. Les relations et interactions entre ses membres se produisent à distance mais avec la même signification et la même intensité.

De par leur nature même, les Sanghas sont progressivement devenues d'importants centres culturels. Ce que l'on pourrait appeler les « Lumières » et les « évolutionnistes » de l'époque venaient les voir pour ce qu'ils étaient : les premières universités de la planète, précurseurs de la plupart des sciences physiques et humaines où, entre autres, la sociologie politique, l'éthique et la philosophie de l'esprit ont connu leurs premiers souffles.

L'importance et l'influence du bouddhisme primitif dans l'ensemble de la structure et du processus éducatif en Eurasie ont été et continuent d'être remarquables.

Ce qu'on appelle « l'enseignement supérieur » était un modèle éducatif qui a émergé dans les Sanghas en raison de la doctrine bouddhiste, qui comprenait que la connaissance était essentielle pour atteindre l'illumination et une partie nécessaire du Dharma. L'ignorance a toujours répugné au bouddhisme.

L'ignorance est l'une des causes les plus répandues de souffrance et d'échec existentiel dans la vie humaine. Les Sanghas visaient à développer et d'offrir un enseignement supérieur à la société.

L'idée centrale était de développer des connaissances multidisciplinaires avancées ancrées dans le développement de la sagesse dans les enseignements du Bouddha. La forme initiale établissait un programme d'études complet et diversifié regroupé en trois centres : la compréhension rationnelle des sciences, la connaissance, la pratique de l'éthique et la connaissance, et la maîtrise de l'esprit.

L'illumination n'est atteinte que par les personnes qui maîtrisent systématiquement ces trois domaines. Cela ne sert à rien à un scientifique menteur, à un saint ignorant ou à un érudit sincère qui ne connaît pas et ne guide pas son esprit.

Les premières écoles bouddhistes ont développé un programme très avancé et exigeant à partir de ces trois centres, établissant un modèle éducatif qui a influencé la culture eurasiatique pendant de nombreux siècles et a déterminé l'identité culturelle de son peuple.

L'étude de ce modèle éducatif est omniprésente et exhaustive : elle ne rentre pas dans cet article et devrait être développée séparément « par les personnes intéressées ».

Les connaissances rationnelles avancées, la

connaissance de l'éthique et de sa pratique, la connaissance et la maîtrise de l'esprit étaient au cœur de ces communautés il y a 2 500 ans, exactement comme elles le sont aujourd'hui dans toutes leurs versions et diversités.

Aucun modèle éducatif connu dans l'histoire ne se rapproche du contenu, du niveau de connaissance, du spectre territorial d'influence, de la pénétration, de la sédimentation culturelle, du développement et de la durée de survie atteints par les premières écoles bouddhiques.

8

Les pratiques

Toutes les pratiques bouddhistes ont une origine monastique et ont été initiées dans les Sanghas. Au fur et à mesure de sa diffusion, le bouddhisme s'est adapté aux cultures et aux environnements avec lesquels il interagissait, acquérant un relativisme très diversifié.

Dans l'environnement monastique reclus pratiqué par des personnes vouées à la doctrine à plein temps, il est naturel qu'elles tendent vers le ritualisme, l'expression corporelle et l'expression symbolique et iconique.

Surtout pour nous, Occidentaux, l'apparence de ces pratiques et rites semble plutôt exotique, et avec leur sémiotique complexe perçue, nous ne pouvons pas les relier à la réalité objective.

Nos préjugés, nos croyances et nos simplifications pragmatiques y contribuent également.

Pour notre culture occidentale, les pratiques bouddhistes ressemblent à quelque chose en principe beau et peut-être immatériel. Cependant, très étrange, sans aucun contenu rationnel que nous puissions percevoir et d'une signification inaccessible pour nos cultures, où les sons et les mots de langues

impossibles à parler se mélangent avec les mouvements, ignorent être de joie ou de peur. Une de plus parmi nos nombreuses particularités est née.

De leurs origines à leurs adaptations à de nombreuses cultures différentes, étudier ces pratiques nécessite de digérer de gigantesques et indigestes bibliothèques sans nous apporter de résultats précieux ni de connaissances substantielles.

Chaque fois que nous rencontrons l'inconnu indéchiffrable au premier contact, nous avons tendance à développer des dysfonctionnements cognitifs à la recherche d'une réponse qui nous enlèvera l'angoisse de cette confrontation entre notre esprit et ce qu'il ne peut pas interpréter. De cette manière, nous abandonnons toute compréhension simple et réaliste, et embrassons des fantasmes volatils alors à se demander : « Qu'est-ce que tout cela signifie finalement ? La réponse est aussi simple que la question : tout cela n'est qu'un ensemble ritualisé de pratiques, de pensées et d'actes que les moines utilisent pour parcourir correctement le Dharma, le chemin existentiel à huit voies. Rien de plus.

En effet, il existe des milliers de rituels et de pratiques spécifiques. Pourtant, la plupart de ce que nous voyons et qui provoquent l'étrangeté sont des « pujas », qui sont des actes et des gestes qui aident les moines à surmonter leurs souffrances : précisément le but du Dharma. Les pujas les plus courantes sont :

Mantras : prononcez des sons spécifiques ou chantez de courtes phrases musicales à plusieurs reprises. Les

mantras facilitent la méditation, car lorsque vous vous concentrez sur un son répétitif, votre esprit se vide de toutes les idées dans lesquelles il est impliqué. C'est un nettoyage mental préparatoire à la méditation.

Chanter : -chanter les textes canoniques. C'est exactement pareil que le chant grégorien dans les cérémonies chrétiennes, ou ce que font les muezzins du haut des minarets chantants des passages du Coran, ou les rabbins dans le chant liturgique de la Torah.

Les courbures du torse et de la tête font partie des pratiques, signifiant une manifestation de respect et d'adhésion, comme dans les traditions occidentales.

Offrandes : La gratitude s'exprime par des offrandes au Bouddha, généralement des fruits et des fleurs.

Aucune de ces pratiques monastiques n'a beaucoup d'importance en dehors d'un monastère, de la même manière qu'un chrétien n'envisage pas de sortir dans les rues en sifflant ou en fredonnant des chants grégoriens.

La vérité est que les bouddhistes font le même à l'intérieur et à l'extérieur des murs des monastères : tout ce qu'ils peuvent faire pour parcourir les huit routes du Dharma. Les bouddhistes ne quittent jamais ce triangle : la doctrine (Bouddha), les voies du Dharma et la communauté (Sangha).

Par conséquent, vous pouvez faire tout cela sans rien faire de tout cela. Vous pourrez adopter toutes les pratiques à votre portée et de votre choix pour parcourir votre chemin, que vous ayez la tête rasée

dans un monastère ou que vous portiez des shorts et des sandales hawaïennes les cheveux au vent sur la plage.

Ce qui compte, c'est le contenu et non la symbolique ou les apparences. Siddhartha Gautama n'a pas développé une doctrine pour les moines mais pour les humains tous.

Cependant, une pratique est essentielle au bouddhisme ; c'est une condition sans laquelle personne ne peut parcourir l'Octuple Sentier : la méditation. La méditation est la seule véritable liturgie du bouddhisme.

Si vous pouviez demander au Bouddha : « Dois-je méditer au quotidien ? Il répondrait : « Non ! Toute la journée. »

La méditation ne dépend pas de temples, des cérémonies ou des rites ; il est censé faire partie de votre esprit, de votre conscience, de votre flux de vie, de votre corps et de votre psychisme.

Vous pouvez méditer de mille manières et situations car la méditation n'est pas un acte extériorisé ; cela se déroule dans votre propre état d'esprit. Vous pouvez méditer soit dans un magnifique champ de fleurs silencieux avec des papillons voletant dans les airs, en posture du lotus et portant un rakusu couleur terre, soit dans le wagon bondé du train de 11 heures, le dernier jusqu'à demain matin, avec une veste en sueur et un col de chemise serré, transportant le reste du déjeuner de la journée dans un sac sur vos genoux.

La méditation bouddhiste est-elle quelque chose d'agréable ? Non, et absolument oui. Les effets et les résultats de la méditation sont extrêmement agréables, mais le processus de méditation peut même être douloureux.

Lorsque plusieurs auteurs affirment que Bouddha fut le précurseur de la psychanalyse, ils s'aperçoivent que la méditation bouddhiste est indéniablement un processus psychanalytique. Dans un exercice de méditation, vous observez votre esprit comme étant extérieur à lui, de manière rationnelle et critique, ainsi qu'analytique, dans le sens de vous rapprocher cognitivement davantage des origines, des causes et des processus qui forment et maintiennent vos états mentaux. Si nous pouvions discuter de ces affirmations lors d'une table ronde avec Bouddha, Freud et Lacan, nous aurions sans aucun doute une unanimité.

L'ensemble de ce processus implique de nombreuses composantes cognitives, émotionnelles et organiques, en plus des états cérébraux et mentaux les plus variés, dont nous avons aujourd'hui une connaissance plus large grâce aux neurosciences, en particulier à la neuropsychologie.

Ce qui rend tout cela encore plus complexe, c'est que la méditation ne ressemble pas à une recette de gâteau ou à un didacticiel d'application numérique. Autrement dit, peu importe à quel point vous le souhaiteriez et combien vous disposeriez d'un guide détaillé étape par étape et de l'équipement nécessaire, vous ne pourriez pas commencer à méditer demain matin. La méditation est une

compétence qui impose l'apprentissage, le dévouement, l'attention, la pratique, le développement et l'incorporation au point où vous pouvez comprendre qu'il n'y a pas de « méditation » ; il y a « votre méditation ».

La condition physique pour la méditation bouddhiste nécessite des mois et des années d'efforts ; parfois, cela nécessite des vies.

Chaque fois que j'analyse ce défi imposé par la méditation, une figuration surgit dans mon esprit. Je suis analphabète en musique. Une partition musicale et un rouleau malais ont pour moi la même signification : ils ne disent rien. Puis arrive quelqu'un en qui j'ai beaucoup confiance et me dit : "Voici un piano. Il est neuf, il ne reste plus qu'à l'accorder. Voici la Neuvième Symphonie de Beethoven ; elle contient toutes les notes, les accords, tempos, etc. Je vous mets au défi." pour la jouer parfaitement. J'ai décidé d'accepter le défi, et après 15 ans de dévouement, de difficultés, de succès et d'échecs, j'ai réussi à surmonter le défi. J'appelle ensuite la personne et je lui joue soigneusement la symphonie pour qu'elle l'entende. Après, en écoutant, elle dit : "Super, félicitations. Maintenant, vous pouvez accepter mon défi. "Défi, que veux-tu dire ?" Je demande. "Oui, lancez un défi", dit la personne, "Peu importe si vous pouvez interpréter la Neuvième Symphonie. Tout le monde peut le faire. Il n'y a pas de « perfection » là-dedans. Même si l'interpréter est fondamental pour pouvoir faire ce que vous le fassiez, la « perfection » signifie composer une meilleure symphonie que la Neuvième de Beethoven : votre symphonie, celle

que personne d'autre que vous ne peut composer.

Bouddha nous a laissé la « partition de la Neuvième Symphonie », ou le tutoriel étape par étape de la méditation. Compte tenu de la complexité et de la profondeur du processus de méditation, il s'agit d'un long document malgré l'admirable concision avec laquelle Bouddha a parlé. Ce document est populairement connu sous le nom de « Le long discours sur la pleine conscience et la méditation », son titre canonique est Mahasatipatthana Sutta et son texte intégral se trouve en annexe 2.

Tout bouddhiste proposera de lire ce texte « petit à petit », là où « petit à petit » ne fait pas référence à un rythme chronologique précis. L'expression signifie que vous comprenez, incorporez et expérimentez progressivement ce que vous avez compris. Le temps manque d'importance ; ce n'est pas une mesure ici.

Il est difficile pour un bouddhiste de dire précisément quand il a commencé à méditer véritablement. Ainsi, cela ne se produit pas en un instant mais est un processus qui se développe souvent tout au long de sa vie. Ce qui compte, c'est de commencer, car l'incapacité, comme l'ignorance, n'a pas un début mais une fin.

Il est fondamental de savoir que la méditation bouddhiste a deux concepts premières qui se fondent généralement dans toute pratique de méditation : la méditation Samatha et la méditation Vipassana.

La première, dite méditation douce, vise à conduire

le méditant à la concentration la plus profonde possible. L'on essaie ainsi de vider l'esprit, en supprimant complètement la conscience de tous les faits qui se produisent ou dont on imagine qu'ils pourraient se produire, et des émotions correspondantes. Le vide de l'esprit signifie qu'à ce moment-là, il ne contient la représentation d'aucun objet ou idée. L'esprit est libre du passé, du futur et de soi.

Samatha est une première étape vers la méditation, car la méditation serait impossible avec l'esprit attentif à un stimulus, une idée ou un objet. La méditation est écrite sur une page blanche : un esprit vide.

Cela semble facile, mais ce n'est pas le cas. Un moine peut se vider l'esprit dans la foule sur un terrain de football. Les mortels ordinaires passent souvent une nuit entière, voire des jours entiers, avec une idée stupide qui leur trotte dans la tête.

Vider l'esprit est aussi complexe que le cas du piano : « C'est nouveau, il suffit de l'accorder. Beaucoup de gens sont naïfs quand la solution facile leur vient à l'esprit : « C'est simple ; si j'arrête de penser à ce à quoi je pense, je n'ai plus qu'à penser à autre chose", et ainsi, ils pensent qu'ils vident leur esprit en le remplissant d'autre chose.

Ne penser à rien, même quelques minutes, est une compétence acquise grâce à une formation continue et souvent longue.

De nombreuses techniques sont proposées pour

cela, la plus couramment utilisée étant celle qui tente de garder votre attention strictement attentive à votre respiration, aux mouvements du diaphragme, au timing de l'inspiration et de l'expiration, à la manière dont votre rythme cardiaque accompagne le flux de l'air. l'air, au rythme plus lent et plus profond qu'il acquiert. Votre respiration n'est pas un objet ni une idée existante occupant votre esprit. Vous pouvez percevoir et observer un processus physique et énergétique comme spectateur. Si vous vous concentrez soigneusement sur votre respiration, votre esprit se videra naturellement au bout de quelques minutes et deviendra la page blanche sur laquelle vous pourrez écrire votre partition.

La qualité du « vide » occupe une grande place dans la doctrine. La réalité est vide parce qu'elle existe en transformation ininterrompue et qu'à chaque instant, elle peut assumer des contenus entièrement différents. Rien ne subsiste. Le « moi » est vide, car il est volatil et déterminé par les états mentaux que nous produisons et modifions sans cesse. Le « moi », ou l'identité, est vide ; il ne contient rien de ce qui existe, qui persiste. La réalité externe et interne ne sont rien ; c'est uniquement de minuscules particules de ce que nous appelons le « temps ».

Samatha est la méditation du vide.

La méditation Vipassana est la seconde étape qui commence grâce à un esprit rigoureusement vidé. On l'appelle également le niveau réflexif, dans lequel le méditant traversera quatre processus d'observation et sera capable d'utiliser toutes ses capacités cognitives, analytiques et critiques pour

acquérir une connaissance de sa réalité actuelle et une compréhension de lui-même. se connaître. Pour comprendre la réalité, le méditant doit se libérer entièrement de ce que nous appelons le passé et le avenir. Le bouddhisme insiste sur le fait que seul le présent fait partie de la réalité ; le passé et le avenir n'existent pas. Le passé meurt, comme l'identité de l'individu meurt à chaque instant, et se recompose dans l'instant suivant : le présent. Le avenir n'existe pas ; c'est une projection imaginaire de notre esprit ; cela ne fait pas partie de la réalité et ne peut pas être analysé de manière rationnelle et critique. L'avenir est la grande poubelle de ce qu'il y a de pire en nous : nous y jetons toutes nos peurs, nos désirs insatisfaits, nos rages refoulées, nos obsessions, nos égoïsmes, nos espoirs déchirés, et tous les fragments de notre vanité et de notre culpabilité. L'avenir est notre enfer, celui que nous nous construisons et avec lequel nous nous punissons et nous fouettons tout au long de notre vie.

Pour le bouddhisme, l'attachement au passé est une obsession et l'attachement au futur est une illusion.

C'est ainsi nu que la conscience du méditant commence son Vipassana. Il était dépouillé du passé et du futur, dépouillé de lui-même, libéré de l'illusion narcissique du « moi » en tant qu'être séparé et ouvert à la réalité d'être lié à tout ce qui existe.

L'intensité de l'activité de Vipassana dilue le silence de Samatha.

A ce stade, le méditant va effectuer les quatre processus d'observation successifs : observer le corps, les sentiments, l'esprit et les principes (qualités).

Vipassana constitue un processus cognitif et psychanalytique de la réalité externe et de sa réalité interne exprimée dans son cerveau et ses états mentaux.

Vipassana indique explicitement, en exigeant l'observation de principes, que la connaissance de soi n'est complète que lorsque le méditant entreprend une évaluation critique approfondie de son comportement quant à son contenu éthique – connaissance du corps, de la psyché, de l'esprit et de l'esprit. moralité.

En disant auparavant que la méditation bouddhiste est douloureuse dans sa procédure, j'ai fait référence à Vipassana.

Ici, le but de la méditation est strictement lié aux quatre nobles vérités. Je souffre ; mon esprit construit la souffrance ; je surmonte la souffrance ; j'ai un chemin à suivre.

Pour connaître, évaluer et critiquer la réalité qui vous entoure, recherchez dans le présent les causes externes et internes de toutes vos souffrances. Cependant, aussi profonds soient-ils, dépourvus de toute défense de votre « moi », remettre en question la valeur éthique de vos actions face à la souffrance et évaluer de manière réaliste comment elle peut être améliorée ou éliminée n'est pas un processus agréable.

Situer son expérience dans le présent est encore moins agréable. Disons que le méditant est très angoissé parce que quelqu'un l'a offensé. Il peut

l'évaluer ainsi : « Je suis bouleversé à cause d'un traumatisme que je porte depuis l'enfance parce que mon père m'a maltraité devant mes frères. Un tel raisonnement est inutile dans le processus méditatif ; ce n'est qu'une attitude d'évasion. Votre éventuel traumatisme appartient au passé, et le passé n'existe plus et n'intègre plus la réalité. Ce n'est pas le passé qui construit aujourd'hui ; il est construit par son esprit, ici et maintenant, et s'il observe correctement la réalité d'aujourd'hui, ici et maintenant, maintenant, il dira seulement : « Je suis en colère contre celui qui m'a offensé, et je suis le seul responsable de ma colère.

A ce moment, il aura connu la véritable cause de sa souffrance : sa colère, et à partir de là, il pourra développer des moyens pour se libérer de ce sentiment destructeur.

Cependant, les résultats de la méditation sont délicieux et précieux, bien plus que le plaisir momentané de la satisfaction d'un désir. Ce que la méditation offre de plus large et de plus profond, c'est la paix, la joie d'être vivant et lié à tout ce qui existe, la libération des souffrances inutiles, la purification des poisons stockés, la douceur, la compassion, l'empathie, la nudité de l'esprit et la légèreté de la marche. Chaque pas sans les fardeaux imaginaires du passé et du futur, la libération des liens de l'égoïsme, sachant que votre conscience va mourir à cet instant parce qu'elle est volatile comme nos états mentaux, mais qu'elle renaîtra l'instant suivant, pour continuer sur le même chemin.

La méditation est la locomotive qui donne le

mouvement à l'Octuple Sentier. Si nous regardons les huit voies qui composent le Dharma, nous verrons qu'elles dépendent toutes d'un processus qui mène à une connaissance rationnelle de la réalité actuelle et à la compréhension la plus large et la plus profonde de soi-même en termes de tout ce que porte son esprit et de ses propres émotions, pratiques de comportement éthique.

Selon sa doctrine, la méditation bouddhiste amène le méditant à rencontrer la plus substantielle de toutes les valeurs : la vérité. La psychanalyse, les neurosciences, les sciences du comportement et les théories actuelles des valeurs sont très proches de nombreux points du processus méditatif bouddhiste. Leurs preuves prouvent de plus en plus l'efficacité de leur méthodologie pour la connaissance de l'esprit, la promotion de l'équilibre émotionnel, l'amélioration et l'expansion des processus cognitifs et consolidation de la conscience. D'où sa valeur thérapeutique et le fait qu'elle favorise le développement intellectuel, l'équilibre émotionnel et les capacités associatives et relationnelles.

9

Le Karma

Karma est un terme devenu courant en Occident et a fini par signifier diverses choses : certaines plus ou moins proches du concept proprement dit, *bien que*



défectueux, d'autres absurdement erronées. Une compréhension profonde du karma n'entre pas dans ce texte, étant donné son étendue, sa nature et ses objectifs.

Les concepts de karma sont antérieurs au bouddhisme et

ont été longtemps enracinés dans les cultures et religions hindoues et védiques, acquérant leurs caractéristiques dans chacune d'elles,

Fig. 6 souvent coïncidant ou figées. compatible, parfois non.

En raison de sa longue histoire et de ses diversités, le

⁶The Karma est symbolisé par un nœud sans fin.

<https://www.dicionariodesimbolos.com.br/simbolo-karma/> récupéré le 10/01/2023

terme karma a pris des milliers de visages, potentialisé en millions de concepts au fil du temps et vu par des milliers d'yeux différents. Plonger dans tout cet univers d'idées n'a aucun sens.

Parmi ces milliers de regards différents, certains plus aigus, comme ceux des archives canoniques, des sciences physiques, de la psychologie et de la philosophie contemporaine, nous tenterons de retracer une compréhension du karma à partir des concepts les plus fondamentaux et universalisés, en intégrant l'apport multidisciplinaire de plusieurs auteurs.

Une façon d'envisager le karma est de le voir comme un effet réflexe, défini par les lois de la physique et étendu au domaine des énergies. En ce sens, le karma correspond au principe selon lequel chaque action provoque une réaction égale et opposée. La preuve de ce principe concernant les masses est déjà courante en physique élémentaire, et dans la mesure où l'on peut quantifier les énergies. Elle prévaut pour celles-ci. La preuve scientifique de cette proposition réside dans l'énergie électrostatique, où il est démontré que les énergies similaires s'attirent et que les énergies opposées s'éloignent (charge positive x charge négative).

En partant de l'hypothèse que notre conscience et nos actions et émotions naissent de l'interaction électro-neurale réciproque entre états cérébraux et états mentaux (comme la science l'a également démontré), il est admis que nos pensées, nos actions et nos émotions sont génératrices d'énergies

spécifiques. énergies transmises à l'environnement à la fréquence à laquelle notre esprit existe.

Une fois que cela se produit, une réaction égale et opposée, tout aussi spécifique, sera immédiatement infligée par réflexe par l'environnement. Puisque ces émanations énergétiques sont indéniables les unes des autres en raison de leur fréquence vibratoire et d'autres éléments quantiques (qui sont encore des hypothèses scientifiques), elles s'attireront selon leur nature, et vous recevrez de l'environnement, en retour, les mêmes et autant de ce que vous avez émis.

Les états mentaux qui résultent de ce processus accumulent ces émissions et réponses énergétiques, comme une batterie électrique, et se concentrent progressivement dans votre esprit au fur et à mesure qu'elles se répètent. Ainsi, la conservation de l'énergie se produit, comme l'exigent les lois de la physique.

Le karma est précisément cette charge énergétique accumulée spécifique que chaque personne porte dans son esprit.

C'est pourquoi le karma est communément appelé « loi universelle du retour », et les déductions que nous utilisons donnent naissance à des expressions, également populaires et généralement intuitives, telles que « chacun porte l'enfer qu'il fait », « ici, vous faites, ici, vous payez », " "votre colère se retourne contre vous", et ainsi de suite.

Ainsi, le karma a tendance à être considéré comme

une punition, une réponse corrective de l'univers, un contre-courant à payer, etc. Une telle vision est une fausse idée puisque notre capacité mentale à générer des énergies de type « A » pour l'amour, par exemple, est la même que notre capacité à stimuler des énergies de type « O » pour la haine. Les deux réagiront avec une intensité et une nature égales, indiquant réellement que le karma n'est ni bon ni mauvais. Cela existe seulement parce que l'énergie n'est pas perdue. Bonnes ou mauvaises sont nos pensées, nos émotions et nos actions, que nous choisissons.

Il n'y a donc aucun élément de culpabilité, de condamnation ou de gratification dans le concept bouddhiste du karma. Il y a le concept étendu de choix et de responsabilité. Nous sommes le produit de nos choix, et ce n'est qu'en changeant nos choix que nous pourrions modifier le fardeau énergétique que nous portons. Aucune personne violente ne peut s'attendre à être caressée par d'autres êtres vivants, comme quiconque caresse véritablement ses semblables ne doit pas s'attendre à une gifle.

Sortant du raisonnement énergétique-physique et observant ces mêmes faits sous l'angle psychique et comportemental, plusieurs auteurs conceptualisent le karma comme « la loi de causalité morale » ; c'est-à-dire que l'éthique comme comportement constitue un facteur déterminant dans la qualité et la nature de nos états mentaux, c'est-à-dire dans la qualité de nos vies.

Le Bouddha, cependant, a approfondi le karma plus profondément que de le comprendre à partir de nos

actions. Il a utilisé le karma, faisant référence à la volonté, à l'intention ou au motif derrière une action. Il a dit que le karma est une volonté, car c'est la motivation derrière l'action qui détermine le fruit karmique. Chaque objectif de l'esprit est doté d'une énergie suffisamment puissante pour produire des résultats ultérieurs. Lorsque nous comprenons que le karma est établi sur la volonté, nous pouvons voir notre énorme responsabilité de prendre conscience des intentions qui précèdent nos actions. Si nous ne sommes pas conscients des motivations de notre esprit, lorsque des volontés malhabiles surgissent, nous pouvons inconsciemment agir en conséquence, et ainsi créer de futures conditions de souffrance.

La conséquence de cette observation bouddhiste est que ce que nous voulons compte plus que ce que nous faisons en matière de génération d'énergie, ce qui définit le karma comme un phénomène strictement moral et renforce la doctrine qui exige une connaissance approfondie de nos émotions et une maîtrise complète de l'esprit. Cette prédominance de l'importance de l'intention dans le karma ressemble en partie au concept de « péché » dans le christianisme, qui peut être commis « en pensée, en parole et en acte. Il n'est pas nécessaire de tuer ; nous sommes des meurtriers à partir du moment où nous désirons consciemment tuer.

La doctrine du Karma s'interroge sur ce qui arrive à cet « agrégat impermanent » après la mort de l'individu. La réponse traditionnelle du bouddhisme primitif a toujours été l'affirmation de la transmutation

de l'énergie. Une fois que son noyau agrégeant, qui était l'état mental de la personne de son vivant, aura disparu, cet agrégat impermanent, une structure énergétique, sera disponible et libéré (émané) dans la nature. Dans cet état, non intégré à un système énergétique spécifique, il sera attiré par un autre noyau agrégateur en développement, qualitativement et quantitativement compatible. Grâce à la nature de ces énergies, le nouveau noyau agrégé sera une nouvelle vie dans le processus de formation.

Cette rencontre de l'agrégat impermanent libéré avec son nouveau noyau agrégé est précisément le concept de « renaissance » auquel Bouddha faisait référence : un nouvel être, une nouvelle vie, un nouvel esprit, agrégeant les expériences et les énergies générées par d'autres êtres dans les temps antérieurs.

En regardant le concept de Karma sous cet angle, on a (du moins j'ai) le sentiment qu'il s'agit du scénario d'un film de fiction. Cependant, je reviens vite à la réalité et à l'esprit critique lorsque je me souviens que si, à ce moment-là, Carl Jung se tenait à côté de moi et que je lui demandais ce qu'est l'inconscient collectif, il me donnerait probablement la même description.

Dans votre psychisme et vos états mentaux, vous portez des connaissances, des apprentissages et des expériences acquises depuis le début du Paléolithique, il y a 150 000 ans, sans jamais avoir eu d'expérience personnelle liée à ceux-ci. Et, quels étaient les canaux de transmission de ces énergies

agrégées et dispersées si souvent chez tant d'individus ? Le nom est le génome humain.

Ne vous sentez jamais comme un jeune homme. Votre conscience apprécie, souffre, aime et déteste tout ce qui l'habite. Votre inconscient, cependant, est plus ancien que l'espèce car avant même d'être des hominidés, nous avons déjà souvent appris des primates dans cette danse sans fin de l'évolution.

Raul Seixas, the poète, avait tort : il n'est pas né il y a 10 000 ans. C'était bien plus tôt. Concept antérieur au bouddhisme et aujourd'hui pulvérisé par des milliers de courants, groupes, sectes et tendances différents, le principe du Karma est décrit de manières qui vont des croyances théocentriques fondamentales aux fantasmes délirants, selon l'imagination populaire et la pseudoscience.

Si nous voulons comprendre le principe bouddhiste du Karma, que nous l'acceptons ou non, nous ne pouvons-nous appuyer que sur deux éléments : le canon pali et la science contemporaine.

10

La hiérarchie des êtres, les six royaumes et la divinisation des archétypes



Fig⁷ " La Grande Chaîne des Êtres". Rethorica Christiana - 1579 après JC

Chaque vision du monde (sa façon de voir et comprenons l'univers, le monde dans lequel nous

⁷<https://smarthistory.org/engravings-in-diego-de-valadess-rhetorica-christiana/>
(Institut de recherche Getty)

vivons et nous-mêmes) établit une hiérarchie entre les êtres en raison du phénomène d'inégalité entre les individus.

Toutes les traditions philosophiques et religieuses présentent leurs définitions de cette hiérarchie, manière de proclamer leur vision du monde. Dans la figure ci-dessus, nous pouvons observer les concepts chrétiens représentés au XVI^e siècle, gravés dans toutes les cultures et religions occidentales : le créationnisme, les plantes et les animaux comme formes de vie inconscientes et dépourvues d'âme, la vision anthropocentrique du monde, le paradis et l'enfer liés à un monde codifié. et une structure éthique déontologique soutenue par la récompense et la punition. Exprimant la profonde distance entre les traditions occidentales et orientales, dans la figure suivante, nous pouvons voir la hiérarchie entre les êtres conçue par les anciennes cultures hindoues et védiques, réinterprétée plus tard par le bouddhisme, le Samsara, comme nous le verrons et l'expliquerons.



Dans le premier mode, la vision du monde (ou cosmovision) part d'une idée préétablie sur l'univers et, guidée par le contenu de cette idée, développe ses conceptions de l'univers, du monde et des êtres. Ainsi, on arrive (dans notre cas des êtres humains) à une anthropovision, qui est une conceptualisation nécessaire pour construire un ordre de valeurs entre les êtres.

Cette anthropovision ne s'appuiera sur aucun élément empirique, expérimental mais uniquement sur le contexte idéal préétabli par la vision du monde.

Telle est la vision idéaliste du monde.

La seconde façon de construire une vision du monde emprunte le chemin inverse : on construit une vision rationnelle à partir de la réalité empirique et on évolue vers une vision du monde et de l'univers.

Ce sont les visions du monde réalistes.

L'histoire et la science ont montré que les visions du monde réalistes nées des anthropovisions peuvent aboutir à des constructions vraies ou fausses, selon leur origine et leur développement. Ils disposent de diverses ressources épistémologiques pour corriger leurs résultats erronés, même substantiels.

À leur tour, les visions idéalistes du monde aboutissent invariablement à des résultats logiquement et anthropologiquement faux. Parce qu'ils sont erronés et indémontrables, ils s'expriment à travers des dogmes (obstacles imposés à la pensée critique), rendant impossible son exposition à la science, son adaptation et son développement.

Ils deviennent donc des concepts opposés sans possibilité de réconciliation logique ou herméneutique.

Les aspects qui se distinguent le plus les uns des autres sont les suivants :

Le fondement essentiel de l'un est déterminé par un système d'idées (idéologie) préétabli, immuable et non relatif, qui prime sur tout autre contexte épistémologique et dont découle tout le reste. En revanche, le fondement des visions du monde réalistes naît d'une anthropovision soumise à des processus cognitifs expérimentaux et à la critique des connaissances et ajoute du contenu pour formuler ses observations sur des contextes plus vastes et plus complexes, tels que le monde et l'univers.

Puisqu'elles partent d'un support idéologique absolu, les visions idéalistes du monde exigent l'existence d'une divinité centrale et supérieure à tout, ontologiquement capable de construire et de diriger l'univers et tout ce qu'il contient y compris l'homme.

Dans les visions réalistes du monde, tout ce qui existe est mutable et éphémère, y compris les hommes, en particulier l'univers lui-même. Aucun dieu créateur n'aurait pu construire cet univers tel qu'il est. Ce dieu ne peut exister que dans l'imagination des hommes.

Dans les visions idéalistes du monde, tout contenu transcendantal est de nature permanente et immortelle. Ils seront là pour toujours. Les humains sont immortels ; les dieux et divinités, les anges, les saints, les chérubins et les démons sont éternels pour

toujours. Ces entités existent dans ces croyances idéalistes ; ils ne sont pas symboliques, métaphoriques ou référentiels. Ce sont des êtres extérieurs à nous, des humains avec lesquels nous sommes en relation.

Dans les visions réalistes du monde, tout ce qui est transcendantal est métaphorique, symbolique, archétypal et dialectique.

Les visions du monde idéalistes méprisent notre processus d'évolution génomique et l'influence de notre inconscient collectif dans la formation de la société et de l'expérience humaines, y compris son éthique qui, selon elles, est dictée par Dieu à travers des révélations.

Néanmoins, les visions réalistes du monde intègrent dans leur réalité et leur transcendance toute l'expérience inconsciente humaine.

Les visions du monde idéalistes partent d'un dieu qui a inventé les hommes, tandis que les visions du monde réalistes partent d'hommes qui aiment parfois créer des dieux.

Les deux modèles de visions du monde sont paradoxaux : l'idéaliste part d'un dieu créateur et arrive à un homme qui n'a pas besoin de lui, et le réaliste part d'un homme qui marche pour découvrir l'existence des dieux et découvre que lui, l'homme, n'a pas besoin de lui. exister.

Dans les images ci-dessus, on voit la représentation divergente de la hiérarchie des êtres : à gauche, l'échelle bouddhiste, exprimée par la Roue de la Vie (Samsara), et à droite, la Grande Chaîne des Êtres,

chrétienne médiévale.

Il ne s'agit aussi de deux conceptions différentes mais de deux concepts strictement opposés.

Dans les traditions occidentales, les humains sont considérés comme des êtres permanents que Dieu a créés, dits « à son image et ressemblance », avec un destin préétabli, supervisé par la divinité, qui peut intervenir en lui par la « providence divine » (un plan divin spécifique pour chaque être humain vivant), même par des moyens miraculeux. Les êtres sont ce que Dieu a prévu qu'ils soient, et les gens doivent accepter ces desseins et ces destinées comme la volonté de la divinité.

La hiérarchie des êtres a donc un contenu relativement indéterminé. Avec une nature immuable qui leur est donnée et gouvernée par des divinités également immuables, tous les hommes sont également insignifiants. Ils ont été rendus « innocents et ignorants » puis corrompus en commettant le « péché originel » en mangeant le fruit de « l'arbre de la connaissance du bien et du mal ». En termes rationnels, cela signifie que l'homme a perdu son innocence en mettant de côté son ignorance et de savoir ce qu'il est le bien et le mal à travers sa propre expérience existentielle. Puisque cette hiérarchie est un modèle éthique déontologique, il n'appartiendrait pas à l'homme de faire ceci ou cela, car c'était à Dieu seul de lui dire ce qu'étaient le bien et le mal. Pour cela (son péché originel), l'homme a été puni de ce qu'on appelle la « condition humaine ». La « condition humaine » fait depuis des siècles partie de longs récits rhétoriques et peu concluants, pour

reprendre ce que Bouddha a dit en une courte phrase dans sa Première Noble Vérité : « La souffrance est la nature humaine.

L'homme n'ayant donc aucune participation à son ontogenèse, sa hiérarchisation est assez simple, se limitant à le placer dans une relation valorisée avec des divinités et semi-divinités, tous des hommes permanents, immuables et immensément supérieurs.

On peut percevoir cette simplicité conceptuelle dans la représentation graphique de la « Grande Chaîne des Êtres », issue du christianisme médiéval, reproduite ci-dessus.

Dans le bouddhisme, la hiérarchisation est beaucoup plus complexe puisqu'aucune divinité créatrice de ce type n'existe pas. Nés d'un processus évolutif naturel et spontané de l'univers, les hommes sont les créateurs de leur monde et de leur propre vie. Ce sont des êtres sans destin qui portent la conscience de leurs expériences présentes, l'ignorance de leurs héritages énergétiques et l'apprentissage de l'espèce enregistré dans les archétypes attachés au génome de l'espèce.

C'est un être qui n'est né ni innocent ni ignorant et qui participe de manière pertinente à son ontogenèse. C'est un être qui se construit dans un univers où tout se transforme à chaque geste, chaque pensée et chaque action, et où il ne reste plus rien, pas même l'univers lui-même.

La hiérarchisation de cet être à l'échelle cosmique devient quelque chose d'extrêmement complexe. '

C'est cette complexité que cherche à montrer la figure du Samsara – la Roue bouddhiste de la vie.

Samsara signifie le cycle successif et incessant de naissances, de morts et de transformations, non pas de l'individu, qui s'éteint à la mort, mais de ses énergies existentielles conscientes, jusqu'à ce que cet agrégat atteigne son illumination, état dans lequel il brisera le cercle du Samsara, s'intégrant dans l'immense agrégat cosmique de la conscience et agissant pour que la renaissance ne se produise plus. Le but est l'illumination, ce qui signifie une harmonie totale et une intégration cosmique complète et consciente.

Le concept d'illumination élit un homme maître de son destin et participant à son ontogenèse et hiérarchisé non pas tel qu'il est . Ainsi il n'est, en principe, rien, mais tel qu'il est à sa manière au sein de ce cycle. Dans les domaines et environnements du cycle Samsara, chacun choisira avec quelles caractéristiques comportementales et éthiques il trace son chemin évolutif, enrichissant ou appauvrissant qualitativement l'agrégat énergétique qu'il porte. L'argument bouddhiste opte pour hiérarchiser nature éthique et non ontologique.

Pour comprendre cet univers de concepts, il est essentiel de rappeler que cette hiérarchie bouddhiste comprend des métaphores, du symbolisme, des figures archétypales et des éléments historiques. Rien n'y est littéral ou objectif ; tout est figuratif, suivant les modèles d'expression et de communication des cultures védique et hindi. Au lieu de niveaux, la hiérarchie utilise l'idée de « royaumes »

ou sphères où vivent les gens et dans lesquels leurs agrégats éphémères peuvent renaître et s'incorporer dans la nouvelle vie en formation, selon leurs qualités.

Il existe six royaumes d'êtres selon le bouddhisme :

Le royaume des êtres de l'enfer :
Naraka/gati/Jigokudō.

Le Royaume des Esprits/Fantômes affamés :
Pretagati/Gakidō ...

Le règne animal : Tiryagyonigati/Chikushōdō ...

Le royaume des êtres humains : Manusyagati/Nindō

Le royaume des demi-dieux : Asuragati/Ashuradō

Le Royaume Divin : Devagati/Tendō

Nous devons comprendre les domaines comme des « environnements » dans lesquels la vie humaine peut être présente. Ce ne sont pas des lieux mais des états mentaux résultant des qualités éthiques et comportementales de la personne. La renaissance de n'importe quelle personne peut se produire dans n'importe lequel de ces royaumes, même dans le règne animal ; en raison de ce fondement éthique,

La hiérarchie des êtres dans le bouddhisme est une classification éthique. La présence d'expressions mystico-magiques, la caractérisation des divinités et semi-divinités et les types d'êtres considéré sont des figurations qui communiquent des idées et non des réalités observables. Cette hiérarchisation est dénué de structure doctrinale mais seulement un caractère sémiotique,

Toutes ces approches sont nécessaires pour permettre la lecture et la compréhension du Samsara. Il n'ajoute rien à la doctrine bouddhiste comme contenu mais synthétise et met en relation tous ses éléments primaires.

Il présente la cosmologie bouddhiste, avec la hiérarchie des êtres, les poisons de l'esprit, la voie du Dharma, les six royaumes de l'existence, la fonction du Karma, les cieus et les enfers de nos esprits et de nos vies, la mort et la renaissance comme cycles répétitifs. . Le Samsara piège l'homme dans ces cycles de vie et de mort jusqu'à ce qu'il atteigne l'illumination, s'intègre à la vérité et se libère de ce cycle afin qu'il n'ait plus besoin de naître dans le royaume de l'humain et de mourir successivement.

Supposons que nous traduisions ses références symboliques, culturelles et historiques et ses significations globales, les archétypes et les valeurs présentés sous forme de divinités, la signification des couleurs, les éléments animaux référentiels, les relations géométriques et les structures. Dans ce cas, nous extrairons absolument tout ce qui a été écrit dans ce livre et bien plus encore ce qui resterait à écrire de cette figure.

Samsara, la Roue de la Vie, est l'une des œuvres graphiques orientales les plus passionnantes, non pas pour sa valeur esthétique, visuelle ou doctrinale, mais pour l'immense capacité d'expression de l'un des systèmes philosophiques et éthiques les plus complexes de l'humanisme. Avec un petit dessin, il transforme des bibliothèques entières en poussière et provoque l'impression de l'impossible : « voir le

bouddhisme ». dans toute sa diversité culturelle, habillé de toutes les nuances et croyances populaires, superstitions et projections de l'imaginaire qui se sont ajoutées au fil des siècles, de tous les langages et symboles qu'il a utilisés pour dire les mêmes choses à des peuples si différents, ses dialectes et sa sémantique, ses mystères et ses réalités.

D'ailleurs, nous n'interpréterons pas en profondeur la figure de ce texte ; il faudrait écrire un autre livre.

Nous pouvons cependant parvenir à une explication plus simple et raisonnable comme suit :

11

Samsara, la roue de la vie



Fig⁸

Le samsara est un concept fondamental dans le domaine de la philosophie orientale qui résume la

⁸ <https://educalingo.com/pt/dic-de/samsara> . Récupéré le 10/01 2023

notion d'existence perpétuelle et le cycle des renaissances. L'interdépendance des expériences, des actes et des effets lors de plusieurs vies se manifestent comme un phénomène cyclique lors de la vie.

Les origines du Samsara remontent aux anciennes écritures indiennes, précédant le début du bouddhisme pendant de nombreux siècles. Le concept de Samsara vient des cultures Vedas et Upanishads, qui ont jeté les bases les plus anciennes du discours philosophique hindou.

Les Upanishads ont introduit les notions fondamentales d'Atman, l'âme individuelle, et de Brahman, la réalité ultime. Ces concepts constituent la base pour comprendre l'essence du Samsara et de nombreux autres concours de l'ensemble de la philosophie orientale.

La renaissance est au cœur du concept du Samsara, dans lequel l'Atman, après avoir vécu une vie, transmigre dans un autre corps physique ou structure vivante.

Ce cycle perpétuel de renaissance est régi par le principe du karma, la loi morale de cause à effet. Les actions d'une vie influencent les circonstances de la vie suivante, créant une chaîne continue de causes et de conséquences.

Alors que le Samsara est un concept hindouiste fondamental, beaucoup plus ancien que le bouddhisme, Siddhartha Gautama a donné à cette structure sémiotique complexe différentes significations et interprétations. Parmi ces interprétations nouvelles et différentes, l'une des plus importantes concerne le sens et le contenu de la renaissance. Dans sa formulation

originale, la renaissance était fortement liée à l'idée de « réincarnation », qui signifiait la continuation du moi individuel dans un nouveau corps vivant.

Cette compréhension vient des origines des Upanishads, qui proclamaient l'existence de l'Atman (âme individuelle). Puisque Siddhartha Gautama a refusé l'idée d'Atman et a nié la perpétuité ou l'éternité de l'individu humain, le concept bouddhiste de renaissance est fondamentalement différent de tout concept de réincarnation, comme nous l'avons commenté précédemment.

Une autre différence substantielle apportée par le bouddhisme à la structure conceptuelle du Samsara est liée à la signification de sa structure originelle : selon l'interprétation bouddhiste, le Samsara n'est pas un plan divin mais un cycle incessant de souffrance qui est au cœur de l'existence humaine. La perspective bouddhiste sur le Samsara est une exploration nuancée et complexe de la souffrance humaine, de la nature de la réalité et du chemin vers la libération.

Pour ces raisons, dans l'interprétation bouddhique du Samsara qui prévaut, le concept de Dukkha est souvent considéré comme une souffrance mais englobant un spectre plus large d'insatisfaction, d'angoisse et de mécontentement. Le Bouddha a déclaré que Dukkha marque intrinsèquement la vie dans sa première noble vérité . Cette souffrance ne se limite pas à la douleur physique mais s'étend aux troubles mentaux et émotionnels vécus par les individus tout au long de leur vie.

Cette vision ne se limite pas aux formes de douleur les plus évidentes mais est inhérente au processus

d'existence. La naissance, le vieillissement, la maladie et la mort sont des aspects incontournables de la vie, chacun contribuant au sens primordial de Dukkha. (Bikkhu Bodhi)

Ainsi, dans le bouddhisme, le cycle du Samsara est souvent représenté comme une roue, représentant le cycle continu de la naissance, de la mort et de la renaissance. Ce cycle, animé par le karma, perpétue la souffrance à mesure que les individus renaissent sous de nouvelles formes de vie avec toutes les empreintes karmiques de leurs actions passées. Le karma est le mécanisme par lequel le Samsara évolue, non pas comme un système ou une condition déterministe, mais comme sa loi de contenu essentiel de cause à effet morale, soulignant la responsabilité des individus pour leurs actions.

Dans une brève explication,

"Les significations des principales parties du diagramme sont :

- Le centre de la roue représente les trois poisons.
- La seconde couche représente les actions positives et négatives ou karma.
- La troisième couche représente les six royaumes du samsara. (*)
- La quatrième couche représente les douze liens d'origine interdépendante.
- Le monstre tenant la roue , appelé Yama, les forces de la mort, représente l'impermanence.
- La lune au-dessus de la roue représente la

libération du cycle samsarique de l'existence.

- Le Bouddha montrant la lune indique que la libération est possible.

Le Dalai Lama écrit :

« Symboliquement, les trois cercles [intérieurs], se déplaçant du centre vers l'extérieur, montrent que les trois émotions affligeantes [3] du désir, de la haine et de l'ignorance donnent lieu à des actions vertueuses et non vertueuses, qui à leur tour donnent lieu à des niveaux de souffrance. dans une existence cyclique. Le bord extérieur symbolisant les douze liens d'apparition dépendante indique comment les sources de souffrance – actions et émotions affligeantes – produisent des vies au sein d'une existence cyclique. L'être féroce tenant la roue symbolise l'impermanence.

La lune [en haut] indique la libération. Le Bouddha sur la gauche montre la lune, ce qui signifie que la libération qui amène l'individu à traverser l'océan de souffrance de l'existence cyclique doit être actualisée" Roue de la vie. (22 octobre 2015). Encyclopédie bouddhiste tibétaine, . Récupéré 13 : 40, 10 septembre 2023 sur [http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Wheel_of_Life&oldid=210289.](http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Wheel_of_Life&oldid=210289)) (*) Royaume des Dieux, Royaume des Dieux Deni, Royaume des Animaux, Royaume de l'Enfer, Royaume des Fantômes Affamés et Royaume des Humains .

Un cochon, un serpent et un coq sont au centre de la

roue de la vie. Ils représentent les trois poisons de l'inconscience, de l'agressivité et du désir. Le serpent et le coq surgissent

de la gueule du cochon car l'agressivité et le désir naissent de l'inconscience. L'inconscience est la non-reconnaissance de notre vraie nature et donc la perception que nous existons de manière indépendante. Quand nous nous expérimentons comme des êtres séparés des autres, le besoin de se



Fig 9 défendre et de se protéger surgit, et ces actions sont généralement basées sur l'agressivité et le désir. À l'image de la Roue de la Vie, les trois animaux au centre se mordent la queue et se poursuivent les uns après les autres. Ce cycle continu d'inconscience, d'agressivité et de désir est le carburant qui alimente la roue de l'existence cyclique.

Tout comme le cochon (l'inconscience) est la source du serpent et du coq (l'agression et le désir), l'inconscience, souvent traduite par ignorance, est le premier maillon des 12 maillons d'origine interdépendante. La non-reconnaissance de notre vraie nature et donc le fait de se considérer comme séparé et indépendant des autres et des phénomènes met en mouvement une existence cyclique. Dès que nous ne reconnaissons pas notre vraie nature, les graines karmiques d'innombrables vies antérieures commencent à mûrir

⁹ Les trois poisons de l'esprit, au centre de la roue. <https://japaoreal.com/2023/04/16/samsara-um-guia-sobre-os-seis-reinos-do-rokudo/>

sous la forme d'un système psycho-physique unique composé des cinq agrégats et des cinq éléments. Cela se déroule dans les liens deux à cinq. Une fois que ce système corps-esprit est pleinement fonctionnel, ses facultés sensorielles et ses consciences sensorielles rencontrent un objet sensoriel ; le contact est établi. Ceci est le sixième lien. Sur la base de ce contact, le septième lien de sensation apparaît, et l'on catégorise l'expérience du contact comme agréable, désagréable ou neutre.

Avec ce septième lien qui définit l'expérience comme agréable, désagréable ou neutre, les huitième, neuvième et dixième liens : l'envie, l'attachement et le devenir sont activés. Ces liens sont cruciaux dans la mesure où ce sont eux qui produisent finalement du karma. Le ton émotionnel qui est apparu dans le septième maillon donne naissance au huitième maillon du désir. Il s'agit du désir de saisir des expériences agréables, de repousser les expériences désagréables et de rester indifférent aux expériences neutres ou au désir que les expériences neutres ne se dissipent pas.

Sur la base de ce besoin impérieux, le neuvième lien d'attachement apparaît. L'accrochage est l'étape au cours de laquelle on formule des pensées sur la façon d'agir sur le désir. Nous planifions, envisageons, rassemblons des fournitures narcissiques et renforçons nos opinions alors que nous nous préparons à nous engager dans une action qui servira à protéger ou à renforcer notre estime de soi. Ce processus interne donne naissance au dixième maillon du devenir (bhava). C'est à ce moment-là que nous exprimons notre envie et notre attachement.

Ces actions du corps, de la parole et de l'esprit créent

du karma, donnant naissance au onzième lien de naissance et au douzième lien de vieillissement et de mort. Le onzième lien peut être compris comme la naissance et la durée d'une autre vie, un état d'esprit ou même un nouveau moment. Dans le douzième lien, le vieillissement fait référence au vieillissement et à la souffrance qui surviennent depuis la naissance jusqu'à la mort de notre corps physique actuel ou au passage d'un état ou d'un moment mental.

11

Bouddhisme et religion

Le titre est une autre spéculation inutile, selon la pensée du Bouddha. Un cliché culturel est une étiquette que l'on veut donner à toutes choses pour les identifier avec prétention - d'un coup d'œil, sans jamais les connaître réellement. Selon cela, nous n'avons de temps que pour les choses essentielles des névroses de notre millénaire. Parmi eux ne figure pas le verbe vivre.

Cependant, compte tenu du profil de l'histoire contemporaine et de la permanence systémique du binôme religion/conflit, entrons dans le vif du sujet.

Conceptualisons ce qu'est la religion pour nous assurer que nous parlons de la même chose.

Le terme latin dérive de « re-ligare », signifiant : « lier à nouveau », rattacher ce qui était séparé.

Depuis l'Antiquité, le nom de « religare » est donné à tous les systèmes de croyance qui visaient à rétablir le lien entre l'homme et la divinité, considéré comme rompu à un moment donné par la faute de l'homme. Cette rupture s'est produite parce que, d'une certaine manière, l'homme avait offensé la divinité par son comportement, s'éloignant de Dieu et méritant la souffrance qui lui était imposée en guise

de punition. Ainsi, l'être humain individuel, dont l'individualité est immortelle grâce à une âme éternelle, a besoin de se rapprocher à nouveau de la divinité, à travers la pratique d'une série de préceptes, pour en recevoir, après sa mort physique, l'accès à un monde d'éternité. satisfaction.

En effet, cette formulation a évolué au fil du temps. Elle englobe aujourd'hui des formes assez variées du concept, au point qu'il devient difficile d'en établir les contours avec clarté, motivant des études ethnologiques et sociologiques complexes envisagées par EB Tylor dans le chapitre XI de son livre « Culture primitive, publié en 1871 :

Du concept archaïque de « re-ligare », discuté plus tard par Emile Durkheim, est née l'acceptation d'un fondement « minimum nécessaire » pour une configuration conceptuelle de l'existence d'une religion, qui serait une « préoccupation centrale d'une divinité ».

.(Jonathan Jong-" Croyance aux êtres spirituels " : Théorie cognitive primitive de la religion d'EB Tylor dans <https://static1.squarespace.com/static/53578960e4b0cc61351ba675/t/5a4e2c8ee4966b5d9ed2a4f4/1515072658082/Jong+2017++-+T+ylor.pdf>)

La position de Taylor est aujourd'hui acceptée par un grand nombre d'érudits, mais, bien que vraie, elle devient une simplification fragile face aux tendances à approcher le champ conceptuel religieux de

diverses formes d'humanisme, de philosophies sociales et d'autres idées, toujours basées sur la discussion sur ce qu'est réellement la « divinité ».

Par conséquent, nous comprenons cela pour définir quelque chose comme religion. Il faut ajouter au « minimum de Tylor » pour avoir à la fois un concept cognitif et ethnographique ce qui suit :

Chaque religion est un système de croyances, et non une croyance isolée ;

Ce système est lié à un centre qui proclame l'existence d'une divinité capable de créer et de gouverner le monde et les hommes (Tylor) ;

Autour de ce centre du système de croyances, d'autres croyances complémentaires et nécessaires se forment et se maintiennent, établissant, à tout le moins, l'existence d'une âme éternelle de l'individu et d'une structure de récompense/punition à expérimenter éternellement après la mort de l'individu physique. corps.

La religion est inexorablement un système dualiste fondé sur des hypothèses métaphysiques.

Qu'elle soit ancienne ou moderne, toute religion présente invariablement ces fondements, et aucun n'en manque. Si ce n'est pas le cas, ce n'est pas une religion mais un autre modèle ontologique, cosmologique ou cognitif à définir.

Nous voyons ces éléments fermement ancrés dans les traditions chrétiennes, juives et musulmanes. Dans le christianisme, par exemple, l'homme était la créature

préférée de Dieu et vivait dans un paradis où tous les autres êtres étaient là pour le servir. Un jour, l'homme a désobéi à la divinité d'une manière qui n'a jamais été clairement expliquée ; pour cela, il a souffert. Il est donc nécessaire de le reconnecter à la divinité pour atteindre une éternité de bonheur personnel insaisissable, en maintenant son identité humaine existant avant sa mort physique. Atteindre une telle éternité signifie respecter les croyances, suivre les pratiques et les rites et obéir aux préceptes établis par cette religion.

On dit communément que Bouddha a fondé une religion. Il n'a trouvé aucune religion.

De plus, à propos de Jésus de Nazareth, ils disaient qu'il avait fondé une église qu'il n'avait jamais établie. Il n'y a aucune preuve de ce que je dis. Il y a la contre-évidence de quelques lignes de textes écrits 30 ans après sa mort par des personnes qui ne l'ont jamais vu ni entendu, comme l'affirmation évangélique selon laquelle Jésus aurait dit : « Pierre, tu es un rocher, et sur lui, je vais j'ai trouvé mon église.

Selon plusieurs théologiens révisionnistes modernes, Jésus n'a pas dit et ne dirait jamais cela.

Jésus ne voulait trouver aucune église. Il prêchait une vision du monde spiritualiste et libertaire et proposait une doctrine scatologique humaniste d'une beauté et d'une cohérence extraordinaires.

Puis il fut assassiné par les juifs religieux au nom de leurs dieux, au cours d'une cérémonie macabre de haine et d'horreur, pour faire comprendre à

quiconque le voulait que le clergé juif n'admettrait rien qui parle plus fort aux peuples soumis que leurs sombres écritures . et leurs relations louches avec l'envahisseur romain.

Dans le cas de Bouddha, j'ai des preuves tirées d'une riche littérature de l'époque, conservée dans les premières communautés, et reproduisant ses propres paroles qui excluent toute idée de religiosité dans son véritable sens structurel.

Bouddha n'aurait pas pu fonder une religion parce qu'il niait ostensiblement tout ce qui était essentiel à la construction d'un tel système de croyance.

Bouddha était agnostique ; il n'acceptait pas l'existence d'un dieu créateur de l'univers et d'êtres régissant la vie des hommes, leurs joies et leurs souffrances, leurs erreurs et leurs succès, leurs destinées, leurs succès et leurs échecs.

Bien au contraire, Siddhartha croyait en l'homme issu du processus évolutif de la nature, qui ne porte aucune destinée écrite, aucune mission spécifique ou formation préétablie, aucune âme éternelle et aucune essence précédant l'existence.

Des millénaires avant Kierkegaard et Jean-Paul Sartre, Bouddha était un précurseur de l'existentialisme : l'homme qui se construit à partir de son expérience, à partir de sa connaissance des choses et de son expérience personnelle, qui lui confèrent conscience et liberté de choix. Un être qui connaît, choisit et agit à chaque instant, étant le seul responsable de sa propre expérience.

L'existence précède l'essence.

Quelle que soit l'anthropologie religieuse, le fondement de l'anthropologie religieuse dessine un homme incapable et impuissant, un mendiant aux mains tendues vers la divinité qui fournit tout, implorant la satisfaction de ses désirs et tremblant sous le poids de ses peurs et de sa culpabilité. Pour le bouddhisme, cette image est une aberration. Bouddha n'a pas accepté une âme individuelle éternelle.

Je lis parfois des écrits affirmant que Bouddha a créé « une religion non théiste ». J'ai passé beaucoup de temps à réfléchir sur le sens de cette affirmation, et j'ai conclu qu'elle a le même sens que de dire qu'il existe une « boule carrée ». fait par quelqu'un qui ne connaît ni le sujet ni le prédicat : il ne sait pas qui était Bouddha, et il ne sait pas ce que signifie la religion.

Bouddha ne faisait pas de religion ; il a fait de la science. Il fut l'un des précurseurs du réalisme scientifique, de la psychanalyse, de la philosophie analytique, de l'existentialisme, du féminisme, de l'épistémologie, de la théorie et de la critique de la connaissance, de la psychologie sociale, de la psychologie positive, du préservationnisme écologique et des concepts concernant la matière et l'énergie que la physique quantique n'a que très récemment développés pu prouver. D'un autre côté, Bouddha n'a jamais combattu la religion, quelle qu'elle soit, simplement parce que sa doctrine n'avait pas besoin de détruire quoi que ce soit, comme les croyances des gens, pour exister. Bouddha a recommandé le respect de toutes les

religions et croyances, mais il n'en avait aucune et n'en proposait aucune.

12

Éthique

Lorsque Bouddha a proclamé les principes du bouddhisme, il a fortement mis l'accent sur la connaissance et le comportement éthiques. Ils constituent l'un des trois axes de l'enseignement supérieur : la science, l'éthique et l'esprit.

De toutes les doctrines humanistes, le bouddhisme est celle qui accorde la plus grande importance à la structure éthique, au point qu'elle constitue l'une des trois structures fondamentales de la connaissance : c'est l'une des trois formations supérieures, sans lesquelles nul n'atteint l'excellence. buts de sa vie. De plus, sans une compréhension de l'éthique bouddhiste, il n'est pas possible de comprendre sa vision du monde.

Les communautés bouddhistes d'origine ont été les premières académies de philosophie éthique au monde, et leur qualité n'a pas été surpassée à ce jour en raison de leur structure rationnelle et expérimentale et de leur pensée réaliste, de leur compréhension de l'éthique comme d'un modèle comportemental objectif sans origines métaphysiques, et l'absence de contamination par des influences religieuses, politiques ou économiques.

Lorsque cette doctrine est apparue, tout le contexte éthique, peu importe où et quand, provenait de deux sources qui en déterminaient le contenu, la forme, les préceptes, les règles, les rites et les croyances : la religion et le pouvoir politico-économique (l'État, les gouvernements, la pensée politique). , et tous ses intérêts).

L'histoire des religions, de la philosophie et de la politique montre que c'est encore le cas aujourd'hui.

Bouddha a proposé une doctrine dont le contenu s'opposait à la plupart des principes éthiques de l'époque. Il respectait toutes les croyances, religions et valeurs de la société, mais ce qu'il pensait allait bien au-delà de ce qu'il voyait et comprenait.

Ils se sont affrontés de telle sorte que leur pensée ne peut être considérée aujourd'hui comme une doctrine morale parallèle, protestante et divergente. Non, c'était une doctrine d'opposition et d'exclusion, tout comme la théorie héliocentrique de Galilée l'était face au géocentrisme médiéval borné et ignorant.

Bouddha observait avec une grande lucidité le monde dans lequel il vivait. En le percevant, il se demanda comment se formait et s'exprimait le comportement fondamental qui guidait les hommes vivant en société :

"Ce monde est enveloppé de ténèbres.
Seuls quelques-uns peuvent voir ici. Peu
d'oiseaux échappent au piège. Seuls

quelques-uns d'entre eux s'échappent vers la lumière du ciel. (Dhammapada verset 174)

Le commentaire de Bouddha posait une question fondamentale sur l'état de l'éthique, qui trouve un écho aujourd'hui.

Plus de 2000 ans plus tard, la « lumière du ciel » n'a pas encore attiré grand monde. Notre monde globalisé, né de la révolution technologique la plus importante que l'humanité ait jamais connue, est majoritairement habité par des personnes robotisées, numérisées, virtualisées, inanimées, massifiées et désespérées.

Nous vivons dans le millénaire du « soi ». Sans savoir comment nous réinventer hors de l'enceinte de notre identité, nous devenons seuls et socialement désintégrés et nous nous accrochons à ce qu'il y a de pire dans l'espèce : l'image illusionniste de nous-mêmes, l'aveuglement définitif du narcissisme.

Les impressions qui habitaient l'esprit du Bouddha, dans son sens le plus profond, sont les mêmes que celles que nous faisons aujourd'hui ou que nous voyons exprimées dans les blogs des réseaux sociaux, dans les dessins de T-shirts, dans les tatouages corporels insipides, dans les émissions de télé-réalité et dans ce que nous voyons quand nous regardons par nos fenêtres.

"De quelle éthique s'agit-il ? De quels dieux s'agit-il ? De quels êtres s'agit-il ? Qu'est-ce qui leur a permis de couvrir l'histoire humaine de sang, de misère et de douleur ? Quels dieux et quels codes moraux leur ont donné une légitimité pour les cruelles guerres de conquête, de l'Antiquité à les croisades chrétiennes médiévales, les chambres de torture de la soi-disant « Sainte Inquisition », la récente domination invasive de l'impérialisme européen décimant les populations indigènes des Amériques, asservissant des pays et des continents comme l'Inde et l'Afrique, tandis que la reine Victoria proclamait sa modestie névrotique et hypocrite. Quels dieux ont marché, prêtant leur nom et semant la terreur dans les « guerres saintes » du Moyen-Orient ? Quels dieux, quels êtres sont-ils qui bénissent les meurtriers en uniforme, qui détruisent le monde dans lequel nous vivons, qui nous couvrent de haine, ou qui anéantir les espèces pour confectionner des manteaux de luxe pour les icônes de la luxure et de la vulgarité ? Qui sont ces dieux, ces peuples ou ces dirigeants qui larguent des bombes atomiques sur 250 000 innocents, mettent le feu au Vietnam au napalm et dorment sur leurs deux oreilles tandis que l'Afrique subsaharienne agonise de faim, l'ignorance et la misère ? »

De quelle morale s'agit-il, de quels dieux s'agit-il, quels êtres sommes-nous, plus fous, putrides et cruels que les démons dont nous prétendons nous protéger, et qui nous semblent être les propulseurs de l'ignorance, de la violence, de la haine, de la bêtise, et la honte ?

Quelles sont les religions qui créent des dieux

monstrueux pour applaudir et justifier la folie stupide des puissants, pour inventer de faux miracles, car tous les miracles sont faux, qui séduisent leurs sujets et adoptent des mensonges bornés pour dominer les esprits ? Qui sont ces êtres ou enfants d'illusions qui se sont emparés du savoir, ont fait taire la science et sanctifié l'ignorance pendant des millénaires afin que leur pouvoir terrestre et corrompu puisse se perpétuer ? Tout en s'accrochant à leurs fortunes matérielles, ils déversent leur mépris et leur indifférence sur la tragédie humaine. Quelles sont ces religions qui, recroquevillées, restent silencieuses face au génocide, à l'extrême injustice, aux idéologies sordides, à la perversion et aux abus sexuels de leurs prêtres, tout cela pour ne pas mettre en péril leurs trésors matériels et leur pouvoir politique ?

Il n'y a pas d'éthique ; il n'y a pas de dieux. Toutes les religions ne sont que des organisations humaines et avides de pouvoir, récoltant des trésors incalculables de la peur, de l'ignorance et du délire dérangé de l'imagination collective, habilement dirigées par des mains et des esprits maléfiques habitués à garder ouvertes les blessures humaines incomprises, la matière première de leur pouvoir et de leur puissance . statu quo. Des congrégations de vautours parlant au nom de dieux narcissiques et cruels qui surgissent de leurs esprits fous. »

Il n'y a pas d'éthique dans le monde dans lequel nous vivons. Ce que l'on nous donne à voir n'est que l'agrandissement d'une espèce prédatrice et désespérée.

Qu'il s'agisse de cette vision du monde et de la

civilisation du Bouddha, le fait est qu'il considérait les oiseaux volants à la recherche de lumière comme des hommes construisant une éthique à travers leur propre vie. Il n'y a ni dieux, ni dirigeants, ni démons qui puissent le faire. Nous sommes les dieux, nos démons, et nous seuls pouvons construire une éthique.

Cependant, peu d'entre nous qui sommes en colère contre les dieux et les dirigeants acceptent de soumettre nos croyances, notre existence, notre « moi », nos pouvoirs personnels, notre fortune et notre identité à une analyse critique aussi dure et extrême que celle que nous effectuons ici.

Rares sont ceux qui acceptent de plonger profondément dans la réalité et de se demander ce que nous demandons aux dieux et aux dirigeants.

Cette émergence est la passerelle conceptuelle vers l'éthique bouddhiste : les incursions réflexives les plus profondes dans la connaissance et la critique de la réalité et de l'identité de notre existence. C'est une incursion dans ce que nous sommes détachés de nos croyances, de nos déguisements, de nos mensonges et de nos demi-vérités, de notre ignorance, de notre indifférence, de nos peurs et de notre narcissisme, qui font de nous des créatures ridicules qui se divinisent.

Cette réflexion nucléaire et dévastatrice sur ce que nous sommes en nous-mêmes et sur ce que nous représentons ou signifions pour les autres, pour la société humaine, pour notre planète, pour le tout cosmique auquel nous appartenons, est le germe le plus intime d'une éthique qui, quelle que soit la

brutalité des pieds qui l'écrasent, survivra toujours dans notre inconscient collectif.

Pour y parvenir, on n'utilise pas de codes de préceptes, de lois écrites sur des tablettes ou murmurées par les dieux aux prophètes qui les écoutent, ni un recueil déontologique d'actes autorisés et interdits. Tout cela est en vain. Nous ne prendrons pas un index catalogué du bien et du mal dans cette immense plongée en nous-mêmes, mais nous chercherons la réalité nue de tout ce que nous sommes et faisons. Lorsque nous acquerrons ces connaissances, nous saurons clairement ce qui nous unit et ce qui nous sépare de l'humanité, ce que nous ajoutons et soustrayons aux vies qui nous entourent, ce que nous créons et détruisons par notre présence, dans quelle mesure nous grandissons ou rétrécissons chaque jour grâce à notre présence. notre façon d'être, ce que nous détenons en nous de vérité connaissable et quel univers de fantasmes et d'illusions nous portons sur nos épaules.

Il n'y a pas de codes, de lois, de punitions ou de récompenses ; personne ne nous dira rien, d'accord ou pas d'accord. Il n'y aura aucun message des dieux en cours de route, aucun fléau de la part des démons ; nous ne trouverons pas de tests à choix multiples pour tenter notre chance.

Dans cet univers silencieux, nous serons en compagnie uniquement des compagnons les plus dangereux : nous-mêmes.

Seuls ceux qui entreprennent sincèrement et profondément ce voyage douloureux et

dévastateur, peu importe le temps ou les circonstances que cela peut nécessiter, sauront honnêtement qui ils sont et, finalement, deviendront des personnes éthiques par leur propre nature et leurs choix.

Bouddha a conclu que l'humanité ne pouvait marcher vers l'horreur de sa destruction que sans éthique. Les préceptes d'un contexte éthique ne peuvent pas figurer dans les croyances et les pratiques d'aujourd'hui.

La conséquence naturelle de cette idée est que les gens ne peuvent atteindre le bonheur que s'ils sont éthiques, car il n'y a pas de bonheur sans vérité et pas de vérité sans éthique.

Lorsqu'il a élu l'apprentissage et la connaissance de l'éthique comme l'une des trois études supérieures indispensables pour atteindre le bonheur, il ne parlait pas seulement de l'étude académique ou théorique de l'éthique mais surtout de la connaissance profonde de nous-mêmes.

"Connais-toi toi-même", comme l'inscrira plus tard sur le portique d'entrée du temple du dieu Apollon dans la ville de Delphes en Grèce au 4ème siècle avant JC.

Lorsque nous parlons d'éthique, nous avons tendance à nous en tenir à ce que l'éthique déontologique occidentale nous a toujours enseigné. L'éthique déontologique est celle qui établit ou exprime un « codex » (du latin qui signifie « livre », « bloc de bois »), une liste descriptive de ce qui

est mal et que les hommes devraient éviter. L'origine de ces codes moraux est toujours considérée comme divine et est parvenue aux hommes par révélation. Dieu a créé ces lois et les a révélées aux humains ; c'est ainsi qu'il veut que soient les hommes et le monde.

Bien que le bouddhisme adopte également des préceptes éthiques (comme les cinq préceptes : éviter de tuer ou de blesser des êtres vivants, éviter de voler, éviter les inconduites sexuelles, éviter de mentir et éviter l'alcool et autres substances intoxicantes), il ne s'agit pas d'une codification expresse et encore moins de manière modèle déontologique.

L'éthique bouddhiste est un modèle comportemental, issu non pas de préceptes célestes mais des apprentissages nécessaires à la vie en commun, à la survie et aux arrangements d'interrelations collaboratives essentiels à l'évolution sociale de l'espèce .

La préoccupation éthique bouddhiste ne se concentre pas sur une liste, quelle qu'elle soit, de choses qui ne devraient pas être faites. Le problème bouddhiste important dans le domaine de l'éthique réside dans l'identification des causes d'un comportement antisocial et préjudiciable à l'individu.

Ces causes ne constituent pas une liste quasi-légale de « péchés » à rechercher, combattre, contrôler et éviter dans leurs effets. Toutes ces causes sont des aspects du comportement humain, communs et

présents chez tous, et non chez les démons ou autres entités imaginaires extérieures à l'individu.

Ainsi, un comportement éthique correct ne signifie pas simplement éviter de faire tel ou tel acte. Le comportement éthique exprime un contrôle dans votre esprit qui peut générer cet acte et bien d'autres similaires, que les codes ne mentionnent pas. Il n'existe pas de codes qui nous purifient ; nous ne nous purifions qu'en connaissant et en contrôlant certains aspects de notre nature qui habitent notre esprit : ce sont nos « poisons ».

Il s'agit d'une liste relativement courte mais avec un contenu illimité. Le Bouddha dit que nous portons tous trois poisons dans notre esprit : ils résident dans tout le mal que nous pouvons faire : la passion, l'agressivité et l'indifférence.

Les trois poisons de notre esprit sont toujours inscrits au centre du Samsara comme pour montrer l'origine de toutes nos souffrances à chaque instant. Cette représentation est réalisée avec trois figures animales : un coq, un serpent et un cochon.

Le Coq représente la Passion (également appelée attachement, cupidité ou luxure) : nous voulons toujours plus de tout ce qui nous convient. Par-dessus tout, l'ego est attaché à tout ce qui garantit sa survie – physique, psychologique ou spirituelle. En même temps, la passion porte les germes de l'amour et de la connexion, et par conséquent, des trois poisons, c'est celui qui offre encore un chemin vers l'illumination.

Le Serpent représente l'Agressivité (aversion, colère, haine) : nous essayons de repousser tout ce qui, selon nous, pourrait nous blesser ou nous menacer. Parce que nous sommes prêts à blesser les autres pour nous protéger, l'agression est la cause la plus importante de nos souffrances, même à grande échelle.

Le Cochon représente l'indifférence, qui amène les gens à donner la priorité à leur plaisir, leur intérêt, leur cupidité et leur ego par rapport à la souffrance de milliards d'autres, ce qui passe inaperçu ou est chassé de leur esprit comme quelque chose de gênant. L'indifférence est le contraire de l'empathie et de la compassion.

La signification de ces éléments a une grande force dans la pensée bouddhiste, qui attribue à chacun la responsabilité exclusive de commander son esprit afin de ne se laisser dominer par aucun de ces poisons.

Dans tous les canons bouddhistes, on trouve des références à Mara, le démon qui soumit Bouddha à toutes les tentations alors qu'il menait une vie mendicante à la recherche de l'illumination. Ces références sont répétées dans plusieurs autres sujets scripturaires. Il est alors courant d'entendre : « Si Bouddha nie l'existence d'un dieu, comment peut-il prétendre à l'existence d'un démon ? Je répète à plusieurs reprises que rien dans le bouddhisme ne peut être compris littéralement. Le démon Mara est une figuration qui symbolise la conjonction de ces trois poisons dans un seul esprit : la « tempête parfaite » de ce qu'il y a de pire en nous.

Mara n'est pas une entité ; c'est l'agrégation dangereuse des poisons de notre esprit. Chacun de nous a un Mara latent dans son esprit, et le contrôler est notre tâche.

Les philosophes posent une autre question : dans ce concept causal d'éthique non déontologique et en l'absence d'un « codex » complet, comment savoir ce qu'il est juste de faire dans chaque situation ?

Bouddha a enseigné que la réponse est simple : concernant tout ce que vous faites, demandez-vous si de bons résultats en sont attendus et si vous voulez que cela soit une règle générale pour tous. Si la réponse sincère est positive, vous faites du bien.

Par un serein après-midi d'automne 1787 à Königsberg, en Prusse, un professeur de l'université locale a dit exactement la même chose et a qualifié cette déclaration d'« impératif hypothétique », l'un des concepts d'éthique les plus débattus dans l'histoire de la philosophie. Il s'appelait Emmanuel Kant.

13

Le carnage de Kalinga et la conquête par la vérité



Fig¹⁰

La guerre de Kalinga fut l'un des épisodes les plus déterminants de l'histoire du bouddhisme et du développement culturel de l'Eurasie, mettant en évidence un personnage intrigant et paradoxal d'une extraordinaire intensité: Samrat Ashoka, ou Ashoka le Grand, Ashoka le bien-aimé des dieux, ou Ashoka l'Impitoyable, Ashoka la Cruelle.

¹⁰ La guerre des Kalinga. <https://historyflame.com/kalinga-war/> . Récupéré le 10/01/2023

Des choses aussi opposées et tout aussi valables s'inscrivent indistinctement et intensément dans la vie de cet homme. Tout ce qu'on peut dire de lui aujourd'hui est un étrange mélange de réalité historiquement prouvée et de lambeaux de légende ramassés au fil de toute recherche sur lui et s'imposant comme des fragments logiques nécessaires pour compléter son image si complexe et mal expliquée.

Un jour, probablement en 304 avant JC, il est né à Pataliputra, aujourd'hui dans la région du Bihar en Inde.

Pataliputra était alors un royaume en expansion qui s'approchait des provinces ou des royaumes voisins pour les dominer et agrandir son territoire, progressant ainsi en puissance commerciale.

La dynastie et l'ethnie Mauryan régnaient là-bas, établies par le grand-père d'Ashoka, Chandragupta, qui affronta et chassa de l'Inde ce qui restait du militarisme grec laissé par Alexandre le Grand.

Ashoka était le fils du premier-né Bindusāra avec l'une de ses nombreuses épouses, Shubhadraṅgi, ou Dharma, en Pāli, issue de la tradition et de la famille brahmane.

Comme il n'existe pas de famille royale sans intrigues autour du pouvoir, cela ne pouvait manquer à Ashoka. Sa mère, Dharma, n'était pas bien considérée par la royauté Mauryan précisément parce qu'elle était d'origine brahmane, pas plus que son fils Ashoka, qui était tenu à l'écart des affaires

royales.

Le rejet d'Ashoka par son père, Bindusara, était visible, tout comme sa préférence pour ses trois fils aînés, notamment Susima, la favorite pour le trône.

Dans ce contexte de rejet et d'intrigues, l'attachement d'Ashoka à sa mère et à son jeune frère a pris des dimensions d'une grande intensité. Sa mère, Dharma, était le centre absolu de ses sentiments.

Parallèlement à ce scénario, Ashoka a reçu une éducation exquise et une formation militaire intense dès le début de son adolescence. Dès son plus jeune âge, il se fait connaître comme un grand chasseur et un commandant militaire incomparable, possédant une maîtrise étonnante de tous les arts martiaux. Son éducation a fait de lui ce que nous appelons aujourd'hui « une machine à tuer ».

À dix-huit ans, il devient général dans les armées mauryanes.

La croissance incroyable et effrénée d'Ashoka en matière de compétences militaires et son ascendant sur les troupes ont commencé à menacer les aspirations de ses frères aînés, dirigés par Susima.

Il devint nécessaire d'éliminer Ashoka à tout prix avant qu'il n'obtienne le plein ascendant sur les armées et ne devienne un prétendant au trône. Sur cette voie, son père et ses trois frères aînés ont organisé son exil, car le fils d'un brahmane ne pouvait pas résider dans le palais de Pataliputra.

Ashoka s'est rendu anonymement à Kalinga et y est resté en exil. Certains récits affirment qu'à Kalinga, il a rencontré une femme, la fille d'un commerçant, et l'a épousée de manière informelle, cachant son identité.

Il s'est avéré qu'Ashoka était militairement précieux pour le règne de son père Bindusara et a été renvoyé d'exil pour réprimer une rébellion armée dans la province d'Ujjain. Ashoka a réussi, mais deux faits déterminants se sont produits. La première est que, à partir des conditions de la campagne militaire qui lui ont été déléguées (informations tactiques, état et disponibilité des armements, et bien d'autres détails), il en est venu à soupçonner fortement que son frère Susima avait organisé son intervention à Ujjain de manière à ce que il serait facilement vaincu et tué. Le deuxième fait est que, bien qu'il ait gagné (contre les attentes de son frère), il a été grièvement blessé dans la bataille et mourrait s'il n'était pas soigné de toute urgence.



Fig.¹¹

Ses généraux l'ont secrètement conduit dans une Sangha bouddhiste voisine, où il s'est caché de son frère et a été suivi par les moines et les nonnes avec une attention constante.

Les moines mirent à leur service exclusif une nourrice, fille d'un marchand, qui faisait partie de la Sangha : Maharani Devi, qu'il épousa une fois rétabli.

Cependant, il ne pouvait pas retourner à Pataliputra car pour son père, Bindusara, il était inacceptable qu'un de ses fils soit marié à une bouddhiste.

Bindusara décide alors de le renvoyer à Ujjain et le nomme gouverneur d'Ujjain.

Après un certain temps, son père Bindusara est décédé et Ashoka est retourné à Pataliputra avec sa femme Devi, enceinte de leur premier enfant, pour ses cérémonies funéraires.

Son frère Susima ordonne alors à l'un de ses commandants de se rendre dans la chambre de sa femme Devi pour la tuer, empêchant ainsi Ashoka d'avoir une descendance, ce qui lui rend difficile de postuler au trône laissé par son père.

Sa mère, Dharma, était en compagnie de Devi et a réagi lorsqu'elle a réalisé ce qui se passait. Pour échapper à la scène, le tueur tue Dharma puis s'enfuit.

Avec le lâche meurtre de sa mère, Ashoka devient

¹¹ L'empereur Ashoka. <https://ptbr.khyentsefoundation.org/project/king-ashoka-of-india/> . Récupéré le 09/06/2023

un homme dominé par la haine, pour qui la mort et la destruction deviennent les seules expressions de sa douleur et la seule réalité à laquelle il s'accroche.

Ashoka tue ensuite ses trois frères aînés, chacun dans une situation différente, et reprend la couronne de l'empire Mauryan.

Il devient un dirigeant despotique et un guerrier sanguinaire et impitoyable : Ashoka le Cruel, dont la haine ne peut être apaisée par rien.

L'empereur Mauryan entame une expansion incontrôlée de son empire, augmentant son territoire en dominant continuellement les royaumes voisins, marchant sur eux avec sa colère et semant la destruction et l'horreur.

Les récits racontent que l'empereur a même créé ce qu'on appelait « l'enfer d'Ashoka » en camouflage. L'enfer était une série de chambres de torture intelligemment conçues pour rendre leur extérieur visuellement agréable afin de dissimuler leur véritable contenu, où les méthodes utilisées contre ses ennemis comprenaient le rôtissage des gens vivants, l'amputation de morceaux d'eux-mêmes pour les donner aux bêtes, la section des quatre membres, et laisser le torse mourir de faim et de soif, etc.

Sa folie s'est aggravée jusqu'à ce que sa femme Maharani Devi, avec qui il avait déjà deux enfants, le quitte et parte avec eux car elle ne supportait plus de vivre avec sa haine et son sadisme. Dans cette avalanche de terreur, les yeux d'Ashoka se tournèrent vers Kalinga, un royaume voisin où il s'était déjà

réfugié, qui l'intéressait désormais comme territoire et centre commercial du sud-ouest de l'Inde.

Kalinga, cependant, en plus d'être très prospère et cultivée, l'un des centres du bouddhisme de l'époque, était une ville d'administration participative et démocratique pour son époque, et tous les pouvoirs de l'État étaient toujours impliqués dans les décisions du peuple. Ces gens ont décidé de défendre leur terre et leur liberté, et tous se sont unis pour protéger Kalinga des griffes d'Ashoka.

Ce que l'histoire appelle la « guerre de Kalinga » a duré environ 12 jours. À la fin de cette période, Ashoka avait perdu 5 000 de ses bons guerriers et, autour de Kalinga, le pays était couvert de 150 000 cadavres de défenseurs de leur liberté, dont des femmes, des hommes âgés et des enfants mutilés, découpés, déchiquetés et déchiquetés. brûlé sur une mer de sang qui flottait encore sur la boue. Tous les villages voisins étaient en flammes. Quelques mutilés faisaient encore un dernier effort désespéré pour survivre.

Fig¹²

Cela n'avait pas été une guerre, mais un carnage, un carnage commandé par des mains folles, poussées par la haine et une extrême bêtise : le massacre de Kalinga.

Des récits légendaires racontent qu'au crépuscule, ce spectacle macabre s'enveloppait de silence et qu'Ashoka marchait parmi les corps, observant son travail lorsqu'il rencontra un homme plus âgé marchant pieds nus. Ashoka arrêta l'homme et lui demanda : " Que fais-tu ici ? L'homme répondit : " Je te cherchais. " " Pourquoi me cherchais-tu ? " demanda Ashoka, et le vieil homme lui dit : " pour te féliciter. " sur votre victoire. Tu as gagné. Vous avez gagné tous ces cadavres. Emmenez-les avec vous ; ils sont à toi et te suivront pour toujours."

Que cette rencontre légendaire ait eu lieu ou non, le

¹² La guerre des Kalinga. <https://www.hindujagruti.org/marathi/news/18448.html>_. Récupéré le 29/07/2023

fait est que la conquête de Kalinga a conduit Ashoka au gouffre d'une profonde dépression. D'homme vaincu par la haine, il est devenu tourmenté et rongé par le remords, plongé dans sa réclusion et condamné à vivre quotidiennement avec les restes des horreurs que sa folie avait produites. Ashoka se dirigeait vers l'autodestruction : la dernière perversité monumentale qu'il pouvait commettre.

Sa vie avait autrefois été sauvée grâce aux soins qu'il avait reçus dans une Sangha bouddhiste, et maintenant Ashoka allait à nouveau demander l'aide des bouddhistes pour empêcher son esprit de sombrer dans les ténèbres d'une folie irréversible.

À l'époque, le bouddhisme était encore cantonné à quelques villes indiennes, un mouvement culturel et doctrinal local, sans ramifications ni extensions. Kalinga et ses Sanghas constituaient cependant un centre bouddhiste important et étaient facilement accessibles pour Ashoka, qui connaissait déjà les habitudes et les préceptes de ces communautés qui lui sauvèrent un jour la vie. De plus, sa femme Devi, qui l'a sauvé d'une dure bataille blessures et est devenue sa femme, lui donnant deux enfants, était bouddhiste et l'a quitté parce qu'elle ne pouvait pas vivre avec sa rage incontrôlée. Malgré toute cette histoire de familiarité avec le bouddhisme, on suppose qu'Ashoka connaissait quelque chose de sa doctrine et y a vu un refuge pour la seconde fois.

Il n'existe aucun dossier factuel sur ce processus ; on ne sait pas comment cela s'est produit, où, comment ou pendant combien de temps. Ashoka n'a laissé aucune trace de cette période de révision de sa vie

et de ses actions car il n'a partagé son immense dépression avec personne, pas même avec ses proches.

On suppose également que les résultats de ce processus n'ont pas été soudains mais sont la conséquence d'étapes progressives.

Revenant à l'histoire et laissant de côté les hypothèses, le fait est qu'Ashoka a subi une reformulation profonde et approfondie de sa propre réalité, ce qui l'a amené à renoncer à la guerre et à toutes les formes de domination et à accepter les principes bouddhistes pour guider sa vie.

Ce changement inimaginable a été documenté dans l'un de ses premiers édits, gravé sur des piliers de pierre et répandu dans tout le nord-nord-est de l'Inde pour être connu « de tous les peuples ».

Dans le pilier de Maski Ashoka, le « Bien-aimé des Dieux », comme étaient appelés les rois Maurya, exprime ses remords pour le carnage de Kalinga et déclare sa « forte inclination vers le Dhamma » (le même que la roue bouddhiste du Dharma et ses huit itinéraires)

"Le bien-aimé des dieux, le roi Piyadasi, a conquis les Kalingas huit ans après son couronnement. Cent cinquante mille ont été déportés, cent mille ont été tués et bien d'autres sont morts (pour d'autres causes). Après la conquête de Kalinga, le bien-aimé des Dieux, en est venu à ressentir une forte inclination pour le Dhamma, un amour pour le Dhamma et pour l'enseignement du Dhamma. Maintenant, le bien-

aimé des Dieux éprouve de profonds remords pour avoir conquis Kalinga. (Édit sur la pierre Nb13 S. Dhammika)

Aujourd'hui, une pierre rustique de 80 centimètres a changé le cours de l'histoire et de toutes les cultures de l'Eurasie.

La tragédie de Kalinga et l'impact émotionnel possible sur Ashoka l'ont poussé à renoncer à la conquête militaire et à d'autres formes de violence, y compris la cruauté envers les animaux. Il devint un mécène bouddhiste, soutenant l'émergence de la doctrine dans toute l'Inde. Ashoka aurait envoyé des moines émissaires dans divers pays, notamment en Syrie et en Grèce, et même ses propres fils comme missionnaires au Sri Lanka.

Après avoir embrassé le bouddhisme, Ashoka s'est lancé dans des pèlerinages vers des sites sacrés du Bouddha et a commencé à diffuser ses pensées sur le dhamma. Il ordonna des décrets, dont beaucoup faisaient référence au dhamma ou expliquaient entièrement le concept, gravés dans la pierre dans tout son empire et envoya des missionnaires bouddhistes dans d'autres régions et nations, notamment au Sri Lanka, en Chine, en Thaïlande et en Grèce moderne ; ce faisant, il a établi le bouddhisme comme l'une des principales religions du monde. Ces missionnaires diffusèrent pacifiquement la vision du Bouddha, car, comme Ashoka l'avait décrété, personne ne devrait élever sa religion au-dessus de celle des autres ; le faire

dévalorisait la foi de quelqu'un en supposant qu'elle était meilleure que celle d'un autre, et perdait ainsi l'humilité nécessaire pour aborder les questions sacrées.

Il utilisa ainsi la puissance économique et politique de l'empire Maurya pour étendre les enseignements du Bouddha sur un immense territoire, les faisant passer de l'exiguïté géographique de leurs origines à leur diffusion multicontinentale.

Ashoka a partagé sa nouvelle vision de la vie à travers des édits gravés dans des pierres et des piliers situés dans tout le pays, sur des lieux de pèlerinage et des routes commerciales très fréquentées. Les édits sont considérés comme l'un des premiers exemples d'écriture de l'histoire indienne. Ils n'ont pas été enregistrés en sanscrit – la langue officielle de l'État – mais dans les dialectes locaux afin que les messages puissent être largement compris. Par exemple, un édit près de l'actuel Kandahar en Afghanistan, une région sous le contrôle d'Alexandre le Grand depuis un certain temps, est rédigé en grec et en araméen.

Comme Cyrus en Perse, Ashoka a adopté et promu une politique de respect et de tolérance envers les personnes de religions différentes. Un édit déclarait : « Tous les hommes sont mes fils. Quant à mes propres enfants, je souhaite qu'ils reçoivent tout le bien-être et le bonheur de ce monde et de l'autre, et je souhaite de même pour tous les hommes.

D'autres édits exhortaient les citoyens à la générosité, à la piété, à la justice et à la miséricorde. Ashoka et ses hauts ministres effectuaient des voyages

occasionnels à travers le royaume pour vérifier le bien-être de la population et voir comment ses décrets étaient exécutés. Selon un pilier, les ministres fournissaient des médicaments et des hôpitaux aux hommes et aux animaux, répondant ainsi aux besoins terrestres.

En plus de ses décrets, Ashoka a construit des stupas, des monastères et d'autres structures religieuses sur des sites bouddhistes remarquables tels que Sarnath.

Il a administré efficacement un gouvernement centralisé depuis la capitale, Maurya, à Pataliputra. Une grande bureaucratie collectait des impôts. Les inspecteurs rendaient compte à l'empereur. L'irrigation a développé l'agriculture. Caractéristiques familières des empires anciens, d'excellentes routes ont été construites reliant d'importants centres commerciaux et politiques ; Ashoka a ordonné que les routes et les rues soient équipées d'arbres d'ombrage, de puits et d'auberges.

De cette manière, Ashoka a transporté les préceptes bouddhistes dans une nouvelle doctrine sociale, politique et économique, qui n'est pas restée dans les écrits comme l'éthique et la démocratie grecques, mais a été implantée comme une réalité démontrable, comme une expérience existentielle des gens et comme des modes de vie. cela ne dépend que du plus difficile : la volonté éthique et politique.

Toute cette action expansive était appelée « conquête par la vérité », repoussant les idées de conquête par les armes ou par l'argent.

Ainsi, semée dans toute l'Eurasie, la doctrine bouddhiste était portée par ses canons mais se transformait sous plusieurs aspects en raison de la relativité avec de nombreuses cultures différentes. C'est là qu'est née la vaste bifurcation doctrinale du bouddhisme, avec les concepts de « véhicule universel » et toutes ses variantes, à partir de Nagarjuna.

Par conséquent, la « conquête de la vérité » d'Ashoka est l'étape où le bouddhisme a dû se détacher de ses racines et s'ancrer dans tant de cultures et de croyances avec lesquelles il a dû vivre.

Ashoka est mort après avoir régné pendant près de 40 ans. Son règne avait élargi et renforcé l'empire Maurya, mais il ne durera que 50 ans après sa mort. Son nom fut finalement oublié, ses stupas envahis par la végétation et ses décrets, gravés dans des piliers majestueux, renversés et ensevelis dans le sable.

Après sa mort, le style de gouvernement humaniste d'Ashoka déclina avec l'empire Mauryan lui-même. Son empire tomba dans le domaine de la légende jusqu'à ce que les archéologues traduisent ses édits deux millénaires plus tard. À leur époque, ces édits ont contribué à unifier un vaste empire grâce à leurs messages partagés de vertu et ont stimulé l'expansion du bouddhisme dans le monde entier.

L'histoire d'Ashoka est un récit qui se heurte toujours à la discussion de l'authenticité des récits, compte tenu de la rareté des documents historiques pour combler ses lacunes, laissant place à l'imaginaire. Cependant, la plupart de ses édits s'appuient sur des objets

archéologiques originaux, et plusieurs références complémentaires les soutiennent, même si leur contexte inexact permet des interprétations différentes.

Certains chercheurs actuels cherchent à trouver des failles dans ces récits en se basant sur leurs affirmations et leurs preuves de fragilité. Cependant, ces chercheurs manquent d'éléments plausibles pour combler une lacune historique. À ce stade, ils perdent contact avec la pensée scientifique et se tournent vers la saveur de leur imagination.

L'une des questions soulevées est de savoir si le repentir d'Ashoka exprimé dans l'édit de Maski était véritablement sincère ou simplement politiquement opportuniste. Un autre problème a soulevé des questions sur le degré possible d'implication d'Ashoka dans le bouddhisme, préexistant à la guerre de Kalinga. On peut également trouver des questions de chercheurs sur la question de savoir si Ashoka avait ou non le soutien de mercenaires grecs pour tuer ses frères et prendre le trône, et enfin, pourquoi Ashoka faisait ses édits sur des colonnes placées dans des villes lointaines, qui sont écrites dans les dialectes locaux si la population locale ne pouvait pas les lire parce qu'elle était analphabète.

Ce sont toutes des questions inutiles, sans valeur historique, scientifique ou littéraire, et quelles que soient leurs réponses, elles ne changent pas le récit tissé entre preuves historiques, bribes littéraires et fragments de légende.

Les faits historiquement incontestables sont

qu'Ashoka, à partir de Kalinga, a adopté la doctrine bouddhiste comme bannière (qu'elle soit sincère ou non, politique, spirituelle ou contextuelle) et l'a portée dans toute l'Eurasie jusqu'à la fin de sa vie, avec un modèle de développementalisme. une administration publique pacifiste et humaniste, avec des dimensions et une étendue inconnues dans notre histoire contemporaine, ni dans notre philosophie politique, qui n'a jamais été autre chose qu'une rhétorique académique servile au pouvoir.

La vie étrange d'Ashoka est un contexte d'une grande importance pour le bouddhisme, non pas parce qu'il avait à l'époque la force d'un empire à étendre, mais parce que sa doctrine était capable de transformer un psychopathe sanguinaire en un administrateur humaniste, libertaire et pacifiste compétent comme peu de choses que l'histoire ait jamais connues. " D'un autre côté, le bouddhisme était également d'une importance remarquable pour Ashoka, qui, grâce à lui, a cessé d'être appelé "Le Cruel" et est entré dans l'histoire sous le nom de "Ashoka le Grand", aussi grand qu'Alexandre était également cruel.

12

Fermeture

Le bouddhisme est comme son symbole millénaire, la fleur de lotus, qui pousse inaperçue dans la boue submergée des marécages, grandit inaperçue, traversant la couche d'eau qui la recouvre et, lorsqu'elle la traverse, s'épanouit intacte, comme une œuvre magique de la pureté la plus profonde et la plus extrême, inspirant une force bien plus grande que toutes les armes des hommes : la paix, la non-violence.

La paix n'est pas une institution ou une atmosphère qui nous entoure ; il existe ou non en nous-mêmes en tant que produit de notre esprit.

Bouddha a dit que nous sommes la paix. Il suffit de dépasser les eaux des sombres marécages de l'espèce humaine, dans la boue fertile desquels l'univers nous a semés.

Je laisse ici un texte qui exprime avec douceur ce que Vinícius de Moraes, le poète emblématique, nous a dit dans l'un de ses derniers poèmes, « Le récit », où il fait le point sur sa vie :

« Il reste encore cette main forte de l'homme, pleine de douceur envers tout ce qui existe. »



Sutta Nipata 1.8

Karaniga Mettā Sutta

Hymne de l'amour universel

Voici comment devrait se comporter

Celui qui a développé des qualités de bonté

Et qui connaît la voie de la paix:

Qu'il soit appliqué, honnête et droit, direct et doux dans ses paroles.

Humble et sans prétention,

Satisfait et aisément contenté.

Qu'il ne se laisse pas submerger par les obligations

Et demeure frugal.

Qu'il soit paisible, maître de ses sens, naturellement discret, sans exigences.

Et qu'il ne fasse rien que les sages, plus tard, pourraient désapprouver.

Qu'il médite ainsi : « Prenant moi-même refuge dans le bonheur et dans la paix,

Je souhaite que tous les êtres soient heureux et en paix.

« Que tous les êtres vivants, quels qu'ils soient —

Les faibles comme les forts, tous sans exception,

Les grands et les puissants,

Les moyens et les petits,

Visibles et invisibles,

Proches et lointains,

Nés et à naître —

Que tous les êtres soient heureux et en paix !

« Que nul ne trompe autrui,



Ni ne méprise aucun être, quel qu'il soit
 Que nul, par colère ou aversion,
 Ne souhaite de mal à autrui. »
 Comme une mère,
 Au péril de sa vie,
 Protège son enfant,
 Son unique enfant,
 Ainsi doit-on ouvrir son cœur à
 l'infini à tous les êtres vivants,
 Rayonner la bienveillance envers
 le monde entier :
 Ouvrir son cœur dans toutes les
 directions –
 En haut, en bas et tout autour,
 sans limites –
 Libre de toute haine et de toute
 aversion.
 Que l'on soit assis, debout, en
 marche ou couché,
 Tant que l'on est éveillé, on doit
 toujours être fidèle à ce souhait.
 C'est ce que l'on appelle
 « Demeurer dans un état divin, ici
 et maintenant ».
 Sans se laisser piéger par des
 croyances erronées
 Celui qui a le cœur pur, qui voit la
 vérité ultime des choses
 Et qui s'est libéré de tous les désirs
 sensoriels,
 Ne reprendra plus jamais
 naissance dans ce monde.

(Traduit par Jeanne Schut
<http://www.dhammadelaforet.org/> -
 28/04/2023) Siddhartha Gautama, le
 Bouddha.

ANNEXE 1

Le Dhammapada

Le Dhamma de la Forêt

(La version établie à partir de la traduction du pali vers l'anglais du Vénérable
Maha Thera Narada .<http://www.dhammadelaforet.org/> 29/04/2023 Pour
diffusion non commerciale exclusivement)

Versets conjugués

1. Le mental est l'avant-coureur des conditions, le mental en est le chef, et les conditions sont façonnées par le mental. Si avec un mental impur, quelqu'un parle ou agit, alors la douleur le suit comme la roue suit le sabot du bœuf.
2. Le mental est l'avant-coureur des conditions, le mental en est le chef, et les conditions sont façonnées par le mental. Si avec un mental pur, quelque'un parle ou agit, alors le bonheur le suit comme l'ombre qui jamais ne le quitte.
3. " Il m'a maltraité, il m'a battu, il m'a vaincu, il m'a volé ", la haine de ceux qui chérissent de telles pensées n'est pas apaisée.

4. "Il m'a maltraité, il m'a battu, il m'a vaincu, il m'a volé ", la haine de ceux qui ne chérissent pas de telles pensées est apaisée.
5. Jamais la haine n'éteint les haines en ce monde. Par l'amour seul les haines sont éteintes. C'est une ancienne loi.
6. Les autres ne connaissent pas qu'ici nous périssons, ceux qui connaissent cela en ont leurs querelles apaisées.
7. Celui qui demeure contemplant le plaisant, avec des sens non contrôlés immodéré en nourriture, paresseux, inerte, celui-là, en vérité, Māra le renversera comme le vent renverse un arbre frêle.
8. Celui qui demeure contemplant le déplaisant, avec des sens bien contrôlés, modéré en nourriture, avec confiance et effort soutenu, Māra ne peut le renverser comme le vent ne peut renverser une montagne de roc.
9. Celui qui, non sans purulences, dénué de contrôle de soi-même et d'essentialité, porterait la robe ocre n'en serait pas digne
10. Celui qui a vomi toutes les purulences, qui est bien établi dans les règles morales, pourvu du contrôle de soi-même et d'essentialité, est vraiment digne de la robe ocre.
11. Dans ce qui n'est pas essentiel, ils voient l'essentiel, dans l'essentiel, ils voient le sans essence.

Ceux qui demeurent dans le champ des idées fausses, jamais n'arrivent à l'essentiel.

12. Ce qui est essentiel, ils le connaissent comme essentiel, ce qui est sans essence, ils le connaissent comme sans essence. Ceux qui demeurent dans le champ des idées justes, arrivent à l'essentiel.

13. De même que la pluie pénètre dans une maison au mauvais chaume, ainsi le désir pénètre un coeur non entraîné.

14. De même que la pluie ne pénètre pas dans une maison au chaume en bon état, ainsi le désir ne pénètre pas dans un coeur bien entraîné.

15. Il s'afflige dans cette vie, il s'afflige après cette vie, dans tous les mondes celui qui fait le mal s'afflige. Il s'afflige et périt, voyant son action impure.

16. Il se réjouit dans cette vie, il se réjouit après cette vie, dans tous les mondes le faiseur de bien se réjouit. Il se réjouit, il se réjouit extrêmement, voyant ses actions pures.

17. Il se lamente dans cette vie, après cette vie il se lamente, dans tous les mondes celui qui fait le mal se lamente. "J'ai fait le mal", ainsi se lamente-t-il, allé vers les états misérables.

18. Il est joyeux dans cette vie, il est joyeux après cette vie, celui qui fait le bien, dans tous les mondes il est joyeux. "J'ai fait le bien", encore plus est-il joyeux, allé vers les états heureux.

19. Quoiqu'il récite beaucoup les textes, il n'agit pas en accord avec eux; cet homme inattentif est comme un gardien de troupeaux qui compte le troupeau des autres ; il n'a aucunement part aux béatitudes de l'ascète.

20. Quoiqu'il récite peu les textes, il agit en accord avec le Dhamma, et se défaisant du plaisir sensuel, de la haine et de l'ignorance, connaissant selon la vérité, avec un cœur totalement libre, ne s'attachant à rien ici et après, il prend part aux béatitudes de l'ascète.

Versets sur la vigilance

21. La vigilance est le sentier vers le sans mort, la négligence est le sentier vers la mort. Le vigilant ne mourra pas, le négligent est comme s'il était déjà mort.

22. Comprenant cela distinctement, le sage est vigilant, il se réjouit dans la vigilance, se délectant dans le champ des Arya.

23. Ceux qui méditent constamment, ceux qui toujours s'efforcent ardemment, réalisent le Nibbāna, libre de liens, l'Incomparable.

24. Par degrés s'accroît la gloire de celui qui est énergique, attentif, pur en actions, qui discrimine, contrôle, qui est de vie droite, et vigilant.

25. Par l'effort, l'ardeur, la discipline et le contrôle, que le sage fasse pour lui même une île qu'aucun flot ne pourra submerger.

26. Les ignorants, les sots se plaisent dans la négligence, mais le sage protège la vigilance comme le plus grand trésor.

27. Ne vous plaisez pas à la licence, ne fréquentez pas les plaisirs sensuels. Celui qui est ardent et méditatif obtient un bonheur abondant.

28. Quand l'homme sagace rejette la licence à l'aide du mental sain, ce sage sans chagrin monte au palais de sagesse et promène sa vue sur les ignorants qui souffrent, comme un montagnard promène sa vue sur les gens de la plaine.

29. Vigilant parmi les négligents, bien éveillé parmi les dormeurs, le sage avance comme un cheval rapide, laissant derrière lui une faible haridelle.

30. Par l'ardeur, Sakka devint le chef des Deva; l'ardeur est toujours louée! La licence est toujours méprisée.

31. Le Bhikkhu qui fait ces délices de l'ardeur et regarde avec crainte la négligence, avance comme le feu, brûlant tous les liens, petits et grands.

32. Le Bhikkhu qui fait ses délices de l'ardeur et considère la négligence avec crainte, n'est pas exposé à la chute, il est proche du Nibbāna.

Versets sur le cœur

33. Ce cœur vacillant, inconstant, difficile à garder, difficile à contrôler, le sage le rectifie comme le faiseur de flèches rend droite une flèche.
34. Comme un poisson qui est tiré de son élément liquide et jeté sur la terre, ainsi ce cœur s'agite. Donc le pouvoir de Mara devrait être évité.
35. Le cœur est difficile à contenir, rapide, il voltige où il le désire. Son contrôle est bon, un cœur contrôlé contribue au bonheur.
36. Le cœur est difficile à percevoir, extrêmement subtil, il voltige où il le désire. Que le sage le garde, le cœur gardé conduit au bonheur.
37. Partant au loin, errant solitaire, sans corps, gisant dans une grotte, voici le cœur. Ceux qui le soumettent sont libres des liens de Māra.
38. Celui dont le cœur n'est pas ferme, celui qui ne connaît pas le Dhamma excellent, celui dont la confiance vacille sa sagesse ne sera jamais parfaite.
39. Celui dont le cœur n'est pas humecté (par le désir), celui qui n'est pas affecté (par la haine), celui qui a écarté et le bien et le mal, pour ce vigilant il n'y a pas de peur.
40. Connaissant que ce corps est (fragile) comme une jarre, établissant ce cœur (ferme) comme une cité (fortifiée), il doit attaquer Māra avec l'arme de la sagesse, garder sa maîtrise et être sans attachement.

41. Avant longtemps, hélas, ce corps sera gisant sur la terre, jeté de côté, dépourvu de conscience, comme une bûche sans utilité.

42. Quelque mal que puisse faire un ennemi à un ennemi ou un haineux à un haineux, un cœur mal dirigé peut faire un bien plus grand mal.

43. Ce qu'une mère ou un père ou aucun autre parent ne pourra jamais faire, un cœur bien dirigé peut le faire, et par lui on s'élève.

Verset sur les fleurs

44. Qui conquerra cette terre et le royaume de Yama et ce monde avec le monde des Deva? Qui investiguera le sentier du Dhamma, bien enseigné, de même qu'un faiseur de guirlandes cueillerait des fleurs ?

45. Celui qui s'entraîne dans le Dhamma conquerra cette terre et le royaume de Yama et ce monde avec le monde des Deva. Celui qui s'entraîne investiguera le sentier du Dhamma bien enseigné, de même qu'un expert faiseur de guirlandes cueillerait des fleurs.

46. Sachant que ce corps est comme de l'écume et comprenant sa nature de mirage, l'on doit détruire les flèches fleuries de Māra et passer par-delà la vue du Roi de la mort.

47. L'homme qui cueille les fleurs, dont le mental est distrait, la mort l'emporte comme un grand flot emporte le village endormi.

48. L'homme qui cueille les fleurs, dont le mental est distrait et qui est insatiable dans les désirs, le Destructeur l'amène en sa puissance.
49. Comme une abeille, sans nuire à la fleur, à sa couleur ou à son parfum s'envole, emportant seulement le miel, ainsi le sage doit parcourir le village.
50. On ne doit pas scruter les fautes des autres, non plus que les choses par eux faites ou non faites, mais ses propres actes faits et non faits.
51. Comme une fleur charmante et belle, mais qui est sans parfum ainsi est sans fruit le mot bien dit de celui qui n'agit pas selon.
52. Comme une fleur charmante, belle et très parfumée, ainsi est fructueux le mot bien dit de celui qui le met en pratique.
53. De même que d'un monceau de fleurs il est fait plus d'une guirlande, de même beaucoup de bonnes actions doivent être faites par celui qui est né mortel.
54. Le parfum des fleurs ne remonte pas le vent, non plus le parfum du bois de santal, du tagara ou du jasmin. Le parfum de l'attentif peut remonter le vent, l'homme excellent parfume toutes les directions
55. Santal, tagara, lotus, jasmin, de tous ces parfums le parfum de l'éthique est de loin le meilleur.
56. De petite valeur est le parfum du tagara ou du santal. Le parfum de l'homme éthique, qui se répand même parmi les Deva, est excellent.

57. De ceux qui sont éthiques, demeurant en vigilance, libérés par juste connaissance, Māra ne trouve pas la trace.

58-59. De même que sur un tas d'ordures, jeté sur la grand route, un lotus charmant au doux parfum peut croître, de même parmi le rebut des êtres, un disciple du Pleinement Éveillé éclipse par sa sagesse les mondains aveugles.

Verset sur les fous

60. Longue est la nuit pour celui qui veille, longue est la lieue pour celui qui est las, longue cette errance (samsara) pour le fou qui ne connaît pas l'Excellent Dhamma.

61. Si, quand il va, il ne rencontre pas un compagnon qui lui est supérieur ou égal, qu'il s'affermisse dans sa course solitaire. Il n'y a pas de compagnonnage avec un fou.

62. « J'ai des fils ! J'ai des biens ! », ainsi le fou se tracasse. En vérité, lui, lui-même n'est pas à lui; à qui les fils, à qui les biens ?

63. Un fou qui pense qu'il est un fou est pour cette raison même un sage. Le fou qui pense qu'il est un sage est appelé vraiment un fou.

64. Quoique, toute sa vie, un fou s'associe à un sage il ne comprendra pas plus le Dhamma qu'une cuiller ne connaît la saveur de la soupe.

65. Si, seulement pour un moment, une personne intelligente s'associe à un sage, elle comprend

rapidement le Dhamma comme la langue connaît la saveur de la soupe.

66. Les fous de petit jugement errent avec leur propre soi comme leur propre ennemi, faisant de mauvaises actions dont le fruit est amer.

67. Cette action n'est pas bien faite, quand étant faite, on s'en repent après, et le fruit de laquelle on mûrit, pleurant, le visage plein de larmes.

68. Cette action est bien faite, quand étant faite, on ne s'en repent pas après, et le fruit de laquelle mûrit avec jolie et plaisir.

69. Aussi doux que le miel, ainsi pense le fou d'une mauvaise action qui n'a pas mûri, mais quand cela arrive alors il va vers la peine.

70. Mois après mois, un fou peut bien manger sa nourriture avec un brin d'herbe Kusa, il ne vaut pas le seizième de ceux qui ont compris le Dhamma.

71. En vérité, une mauvaise action commise ne porte pas immédiatement son fruit, de même que le lait ne caille pas de suite; couvant, il suit le fou, comme le feu couvert par les cendres.

72. Le fou, vraiment pour sa ruine, gagne connaissance et renommée. Elles détruisent son brillant destin et fendent sa tête.

73. Le fou désire une réputation indue, priorité parmi les moines, autorité dans les demeures, honneurs parmi les autres clans.

74. « Que tant les laïcs que les moines pensent que par moi-même ceci fut fait. Pour chaque ouvrage, petit ou grand, qu'ils se rapportent à moi ». Telle est la pensée du fou; son désir et son orgueil augmentent.

75. Sûrement le chemin qui mène au gain mondain est un, et le chemin qui mène au Nibbana est autre. Comprenant ainsi, le Bhikkhu, le disciple de Bouddha ne doit pas se réjouir en faveurs mondaines, mais doit cultiver la retraite.

- Versets sur le sage

76. Si quelqu'un voit un homme sage qui, comme s'il indiquait un trésor, fait remarquer les fautes et les réproouve, qu'il associe avec une telle sage personne ; le meilleur sera, non le pire, pour celui qui suivra une telle personne.

77. Qu'il avise, instruisse et dissuade du mal, il est aimé de l'homme attentif, détesté par l'inattentif.

78. Ne vous associez pas avec de mauvais amis ou avec des hommes médiocres, associez-vous avec des amis bons et des hommes excellents.

79. Celui qui s'abreuve profondément au Dhamma demeure en bonheur. Avec son coeur clarifié, le sage constamment se réjouit dans le Dhamma révélé par les Ariya

80. Les irrigateurs conduisent les eaux, les faiseurs de flèches façonnent les flèches, les charpentiers courbent le bois, les sages se contrôlent eux-mêmes

81. De même qu'un roc solide n'est pas ébranlé par le vent, ainsi le sage n'est pas agité par louange ou blâme.

82. Ainsi qu'un lac profond, clair et tranquille, le sage devient parfaitement clarifié en entendant le Dhamma.

83. L'homme excellent abandonne (l'attachement pour) toutes choses, l'homme pur ne bavarde pas avec des pensées de désir ; atteint par le bonheur ou la souffrance, le sage ne montre ni exaltation ni dépression.

84. Ni par égard pour soi, ni par égard pour un autre (un sage ne doit faire aucun mal). il ne doit pas désirer des fils, des richesses, un royaume (en faisant le mal). Par des moyens injustes, il ne doit pas désirer le succès. Alors un tel homme est vraiment moral, sage et droit.

85. Peu parmi les hommes vont à l'autre rive, le reste des humains court çà et là sur cette rive.

86. Il y a ceux qui agissent droitement, en accord avec le Dhamma, qui est bien exposé, ce sont ceux qui atteindront l'autre rive (traversant) le royaume de Mara si difficile à traverser.

87-88. Allant du foyer à l'état sans foyer, l'homme sage doit abandonner les états sombres et cultiver les brillants. Il doit chercher un grand délice dans la retraite, si difficile à goûter. Abandonnant les plaisirs sensuels sans empêchements, l'homme sage doit se nettoyer lui-même des souillures du cœur

89. Ceux dont le cœur a bien accompli les facteurs de l'Eveil, ceux qui sans s'attacher se réjouissent dans la renonciation du désir, ceux-là, les libres de corruption, les resplendissants, ont atteint le Nibbāna même en ce monde.

- Versets sur l'arahant

90. Pour celui qui a achevé le voyage, pour celui qui est sans chagrin, pour celui qui est entièrement libéré de toutes choses, pour celui qui a détruit toutes les attaches, la fièvre de la passion n'existe pas.

91. Les attentifs s'exercent sur eux-mêmes, à aucune demeure ils ne sont attachés. Comme des cygnes quittent leur étang, ils abandonnent abri après abri.

92. Ceux qui n'accumulent pas (les activités karmiques et les possessions), qui sont bien attentifs au sujet de la nourriture, dont l'objet est la vacuité, le sans-signé, la délivrance, leur chemin ne peut être tracé, comme celui des oiseaux dans l'espace.

93. Celui dont les purulences sont détruites, qui n'est pas attaché à la nourriture, dont l'objet est la vacuité, le sans-signé, la délivrance, son chemin ne peut être tracé, comme celui des oiseaux dans l'air.

94. Celui dont les sens sont soumis, tels des coursiers bien entraînés par le conducteur de char, celui dont l'orgueil est détruit et qui est libre de purulences, de tels hommes fermes, même les Deva les tiennent pour chers.

95. Comme la terre, comme un poteau d'Indra, une personne libérée n'est pas ébranlée, elle est comme un étang non souillé par la boue. Pour un tel être qui ne peut changer, il n'y a plus d'errance

96. Calme est le mental, calme est la parole, calme l'action de celui qui, ayant la parfaite connaissance, est pleinement libre, parfaitement paisible et équilibré.

97. L'homme qui n'est pas crédule, qui comprend l'incréé (Nirvana), qui a coupé le lien de l'existence, qui a mis une fin à toutes occasions (du bon et du mauvais), qui a renoncé à tous désirs, celui-là, vraiment est l'homme suprême.

98. Que ce soit dans un village ou dans une forêt, dans la vallée ou sur la colline, où que les Arahants demeurent, délicieux, vraiment, est ce lieu.

99. Délicieuses sont les forêts, qui ne plaisent pas aux mondains. Ceux qui sont sans passions s'y réjouiront, car ils n'y cherchent pas les plaisirs sensuels.

- Versets sur les milliers

100. Meilleur que mille mots sans utilité, est un seul mot bénéfique, qui pacifie celui qui l'entend.

101. Meilleur que mille versets de mots inutiles, est une seule ligne bénéfique, qui pacifie celui qui l'entend.

102. Réciterait-on cent stances de mots inutiles, qu'il vaudrait mieux réciter un seul verset du Dhamma, qui pacifie celui qui l'entend.

103. Conquerrait-il mille fois mille hommes sur le champ de bataille, en vérité, le plus noble vainqueur est celui qui se conquiert lui-même.

104-105. La conquête de soi-même surpasse, en vérité, de loin la conquête de tous autres. Ni un Deva ou un Gandharva, non plus un Mara avec Brahma, ne pourraient changer en défaite la victoire de celui qui s'est dompté et qui vit en se contrôlant sans cesse.

106. Quoique mois après mois, par milliers de pièces de monnaie on fasse des offrandes pendant cent ans, si, même pour un instant, on rend hommage (à un libéré) avec un moi entraîné, cet hommage est, en vérité, meilleur qu'un siècle de sacrifices.

107. Si un homme pendant un siècle entretient le feu sacré dans la forêt, et si seulement pour un moment il rend hommage (à un libéré) avec un moi entraîné, cet hommage est en vérité meilleur qu'un siècle de sacrifices.

108. En ce monde, quelque don ou quelque aumône qu'une personne cherchant du mérite offre pendant un an, tout cela ne vaut pas un seul quart. Meilleur est l'hommage rendu à l'homme de droiture.

109. Pour celui qui, habituellement, honore et respecte les aînés, quatre choses croissent: l'âge, la beauté, le bonheur et la force.

110. Vivrait-on cent ans, immoral et non contrôlé, mieux en vérité est vivre un seul jour, moral et pratiquant les jhāna.

111. Vivrait-on cent ans, sans sagesse et sans contrôle meilleur en vérité, est un seul jour de la vie de celui qui a la sagesse et pratique les jhāna.

112. Vivrait-on cent ans, borné et inerte, meilleur, en vérité, est un seul jour de celui qui fait un effort intense.

113. Vivrait-on cent ans, sans comprendre le surgissement et la chute, meilleur en vérité, est un seul jour de la vie de celui qui comprend le surgissement et la chute

114. Vivrait-on cent ans, sans voir le « sans mort meilleur, en vérité, est un seul jour de la vie de celui qui voit le « sans mort ».

115. Vivrait-on cent ans, sans voir l'incomparable Dhamma, meilleur, en vérité, est un seul jour de la vie de celui qui voit l'incomparable Dhamma.

Versets sur le mal

116. Hâtez-vous de faire des actions bénéfiques, empêchez votre cœur de faire le mal ; car le mental de celui qui est lent à faire des actions méritoires se réjouit dans le mal.

117. Si une personne fait le mal, elle ne doit pas le faire de nouveau, elle n'y doit pas trouver plaisir, Douleureuse est l'accumulation du mal.

118. Si une personne accomplit des actions méritoires, elle doit le faire de nouveau, elle doit y trouver du plaisir. Bienheureuse est l'accumulation du mérite.

19. Même un malfaisant croit à la chance aussi longtemps que le mal n'a pas mûri ; mais quand il porte ses fruits, alors il voit les mauvais résultats.

120. Même une bonne personne voit (le bien) comme mal aussi longtemps qu'il n'a pas mûri mais quand il porte ses fruits, alors elle voit les résultats heureux.

121. Ne négligez pas le mal, disant « il ne m'atteindra pas ». Même par des gouttes qui tombent une jarre est remplie. De même le fou, amassant peu à peu, se remplit de mal.

122. Ne négligez pas le bien, disant « il ne m'atteindra pas ». Même par des gouttes qui tombent, une jarre est remplie. De même le sage, amassant peu à peu, se remplit de bien.

123. Exactement comme un marchand, avec une petite escorte et d'importantes marchandises, évite une route périlleuse, ou exactement comme celui qui désire vivre évite le poison, ainsi doit fuir complètement les choses mauvaises.

124. Une main qui n'a pas de plaies peut porter du poison, le poison n'affecte pas celui qui n'a pas de plaies. Il n'y a pas de mal pour celui qui n'agit pas erronément.

125. Sur celui qui offense un homme inoffensif, pur et innocent, sur ce vrai fou, le mal retombe comme une fine poussière jetée contre le vent.

126. Certains naissent d'une matrice, les malfaisants naissent en enfer, ceux qui se conduisent bien vont dans

les cieux, ceux qui sont sans purulences réalisent le Nibbāna.

127. Nulle part dans les airs, ni au milieu de l'océan, ni au fond d'une grotte profonde, n'est trouvée une place sur terre où, y demeurant, l'on puisse échapper aux conséquences des mauvaises actions.

128. Nulle part dans les airs, ni au milieu de l'océan, ni au fond d'une grotte profonde, n'est trouvée une place sur terre où, y demeurant, l'on ne puisse être vaincu par la mort

Versets sur le châtime

129. Tous tremblent devant le châtime, tous craignent la mort. Comparant les autres avec soi-même, on ne doit jamais tuer ou être cause de mort.

130. Tous tremblent devant le châtime, à tous la vie est chère. Comparant les autres avec soi-même, on ne doit jamais tuer ou être cause de mort.

131. Quiconque désirant le bonheur pour lui-même, moleste avec le bâton les existences aimant le plaisir, n'obtient pas le bonheur dans l'au-delà.

132. Quiconque, désirant le bonheur pour lui-même, ne moleste pas avec le bâton les êtres désirant le bonheur, obtiendra le bonheur dans l'au-delà.

133. Ne dites à personne des paroles dures, ceux qui les reçoivent riposteront. Pleines de souffrances

vraiment, sont les paroles coléreuses. L'échange de coups peut vous meurtrir.

134. Si, comme un gong brisé, vous vous taisez, vous avez déjà atteint Nibbāna, aucun ressentiment ne peut être trouvé en vous.

135. De même qu'avec un bâton le bouvier conduit les vaches à la pâture, ainsi font la mort et l'âge qui conduisent à leur fin la vie des existences.

136 Quand un fou commet des actions mauvaises, il ne comprend pas leur mauvaise nature. Par ses propres actions l'homme stupide est consumé, comme s'il était brûlé par le feu.

137-138-139-140. Celui qui avec un bâton blesse celui qui est sans bâton, viendra bientôt à l'un de ces dix états: il sera sujet à des souffrances aiguës, au désastre, au dommage corporel, ou même à une grave maladie, ou à la perte de ses propres sentiments, ou il sera sujet à l'oppression, ou à une lourde accusation, ou à la perte de ses parents ou à la destruction de ses biens, ou au feu ravageant qui brûlera ses maisons. Et à la destruction du corps, cet homme sans sagesse renâtra en enfer (nirayam : les monde des souffrances).

141. Ni l'errance nue, ni les cheveux tressés, ni l'ordure, ni le jeûne, ni se coucher sur le sol, ni la poussière, ni la boue, ni s'accroupir sur les talons ne peut purifier un homme qui n'a pas surmonté les doutes.

142. Quoique paré de couleurs gaies, s'il vit en paix (avec les passions) subjuguées (et les sens) contrôlés, ayant la certitude (des Quatre Degrés Aryas), de vie

pure, ayant laissé de côté le bâton envers tous les êtres vivants, celui-là est un Brahmane vraiment, un samana un Bhikkhu.

143. On peut trouver dans ce monde un homme qui, retenu par la modestie, évite les reproches comme un cheval bien dressé évite le fouet.

144. Comme un cheval bien dressé, touché par le fouet, de même, sois ardent et rempli d'émotion. Par la confiance, la moralité, l'effort, la concentration, l'investigation du Dhamma, en étant doué de connaissance et de conduite, et en étant attentif, débarrasse-toi de cette souffrance sans limites .

145. Les irrigateurs conduisent les eaux. Les faiseurs de flèches façonnent les flèches

Les charpentiers courbent le bois. Ceux de bonne conduite se contrôlent eux-mêmes.

– VERSETS SUR LA VIEILLESSE

146. Quel rire, quelle exultation peut-il y avoir, alors que le monde brûle à jamais ? Étant submergé par l'obscurité, pourquoi ne cherchez-vous pas la lumière ?

147. Vois ce corps paré, masse de souffrances, masse d'infirmités, auquel constamment s'applique le cœur, duquel rien ne dure, rien ne persiste.

148. Complètement usée, cette forme, nid de maladies, périssable, masse putride, se brisera. En vérité, la vie se termine dans la mort.

149. Comme des courges jetées en automne, ces os grisâtres. Quel plaisir à les regarder ?

150. D'os est faite cette cité, habillée de chair et de sang. Là dedans sont déposés le déclin, la mort, la suffisance, le dénigrement.

151. Même les chars royaux ornés s'usent, le corps aussi arrive à la vieillesse, mais le Dharma du Sage ne décline point, ainsi que les Sages le révèle parmi les Sages.

152. Cet homme de petit savoir vieillit comme le bœuf, ses muscles croissent, sa sagesse ne s'accroît pas.

153. À travers tant de naissances, j'ai erré dans le Samsāra, cherchant mais ne trouvant pas le bâtisseur de cette maison. Pleine de souffrance est la naissance répétée.

154. Ô bâtisseur de maison, vous êtes vu, vous ne construirez plus de maison, toutes les poutres sont cassées, votre faite est brisé, vers la dissolution (Nibbāna) va mon cœur. L'extinction de la soif, je l'ai atteinte.

155. Ceux qui n'ont pas mené dans leur jeunesse la vie de chasteté (brahmacariya) ou qui n'ont pas acquis de biens, languissent comme de vieux hérons au bord d'un lac sans poissons.

156. Ceux qui n'ont pas mené dans leur jeunesse la vie de chasteté ou qui n'ont pas acquis de biens gisent comme des arcs hors d'usage, ils soupirent après le passé.

Versets sur le moi

157. Si l'on sait que le moi est cher (à soi-même), l'on doit bien protéger le moi. Pendant chacune des trois veilles, le Sage doit rester vigilant.

158. On doit en premier s'établir soi-même dans ce qui convient. Seulement alors on peut instruire un autre. Un tel Sage ne peut être blâmé.

159. Comme il instruit les autres, il doit agir lui-même. Lui-même pleinement contrôlé, il doit contrôler les autres, car difficile, vraiment, est le contrôle de soi.

160. Le Moi est le protecteur du moi, car quoi d'autre pourrait être un protecteur ? Par un moi pleinement contrôlé on obtient un refuge qui est dur à gagner.

161. Par le moi seulement, le mal est fait, il est né du moi, causé par le moi. Le mal écrase le non sage comme le diamant écrase une gemme dure.

162. Celui qui est corrompu à l'excès, comme la liane maluva étranglant un arbre sal, se fait à lui-même ce qu'un ennemi même souhaiterait pour lui.

163. Faciles à faire sont les choses qui sont mauvaises et non bénéfiques au moi. Mais en vérité, très, très dur à faire ce qui est bénéfique et bon.

164. L'homme fou qui, à cause des vues fausses, méprise le Dhamma des Arahants, des Ariya et des Justes, fructifie - comme les fruits du roseau kashta uniquement pour sa propre destruction.

165. Par le moi seul, le mal est fait ; par le moi, on est souillé ; par le moi le mal n'est pas accompli ; par le moi on est purifié. Pureté et impureté dépendent du moi. Nul ne purifie un autre.

166. À cause bien être des autres, quelque grand qu'il puisse être, le propre bien-être de soi-même ne doit pas être négligé. Connaissant bien son propre bien-être, qu'il soit fortement appliqué au but.

Versets sur le monde

167. Ne suivez pas les petites choses, ne vivez pas en négligence. N'embrassez pas les vues fausses, ne soyez pas un mondain.

168. Soyez vigilant ! Ne soyez pas négligent! Menez une vie de droiture. L'homme qui marche dans la Voie du Dhamma vit heureux dans ce monde et dans le suivant.

169. Menez une vie de droiture, mais non une vie de corruption. L'homme qui marche dans la Voie du Dhamma vit heureux dans ce monde et dans le suivant.

170. Juste comme on verrait une bulle, juste comme on verrait un mirage, si une personne considère ainsi le monde, le Roi de la mort ne la verra pas.

171. Viens, vois ce monde et ce cœur semblable au char royal orné! Les fous s'y ébrouent, mais pour qui connaît profondément, il n'y a pas d'attachement.

172. Quiconque auparavant est négligent et qui ensuite ne l'est plus, celui là illumine ce monde comme la lune hors des nuages.

173. Quiconque par de bonnes actions couvre le mal fait, celui-là illumine le monde comme la lune hors des nuages.

174. Aveugle est ce monde; peu sont ceux qui ici voient clairement. Comme des oiseaux qui s'échappent d'un filet, sont ceux qui vont aux cieux.

175. Les cygnes voyagent sur le chemin du soleil; ceux qui sont doués de pouvoirs voyagent dans l'espace. Les sages sont conduits hors de ce monde, ayant conquis Māra et son armée.

176. Il n'y a pas de mal qui ne puisse être fait par quelqu'un qui ment, qui a transgressé la loi unique, et qui est indifférent à un autre monde.

177. En vérité, les avares ne vont pas dans les royaumes des Deva. Les fous, en vérité, ne louent pas la générosité. Mais l'homme sage se réjouit en donnant, et par cela devient heureux dans la vie future.

178. Meilleur qu'une unique souveraineté sur terre ou meilleur qu'aller au ciel, meilleur même que le pouvoir sur tous les mondes, est le fruit de celui «qui est- entré-dans le courant»

Versets sur le bouddha

179. Celui de qui la conquête (des passions) n'est pas changée en défaite, dont aucune passion conquise dans ce monde ne le suit, ce bouddha sans trace, de rang suprême, par quel chemin le conduirez-vous (vers la tentation) ?

180. En celui dans lequel il n'y a pas cette soif enchevêtrant, embrouillant, de mener une quelconque vie, ce bouddha sans sentier, de rang suprême, par quel sentier le conduirez-vous.

181. Ces sages, qui sont absorbés en méditation et qui se réjouissent dans la tranquillité de la renonciation, ces parfaits et vigilants bouddhas, même les Deva les tiennent pour les plus chers.

182. Rare est la naissance comme homme, difficile est la vie que les mortels mènent, difficile est l'ouïe du Dhamma sublime, rare est l'apparition d'un bouddha

183. S'abstenir de tout mal, cultiver le bien, purifier son esprit, voici l'enseignement des bouddhas.

184. La patience et l'endurance sont l'ascétisme le plus haut, Nibbāna est suprême, disent les bouddhas. Car n'est pas un disciple (pabbajita), celui qui blesse autrui, ni un ascète (samana) celui qui moleste les autres.

185. Ne pas insulter, ne pas blesser, se restreindre selon le code fondamental de discipline, se modérer en nourriture, vivre dans un endroit solitaire, pratiquer les

plus hauts états de conscience (jhāna) ceci est l'Enseignement des bouddhas.

186-187. Le contentement dans les plaisirs sensuels ne s'élève pas d'une pluie de pièces d'or. De petite douceur, mais douloureux sont tes plaisirs des sens. Connaissant cela, l'homme sage ne trouve aucun délice même dans les plaisirs célestes. Le disciple du Pleinement illuminé se réjouit dans la destruction de la soif.

188. Les hommes frappés de peur vont en maints refuges, dans les collines, les bois, les jardins, les arbres et les temples.

189. Mais un tel refuge n'est pas sûr, un tel refuge n'est pas suprême; recourant à un tel refuge, on n'est pas libéré de tout mal.

190. Celui qui cherche refuge dans le Bouddha, le Dhamma et le Sangha, voit avec une juste connaissance les Quatre Vérités des Aryas.

191. La souffrance, la cause de la souffrance, le passage au delà de la souffrance et l'Octuple sentier qui mène à la cessation de la souffrance.

192. Ceci, vraiment est le sûr refuge; ceci, vraiment, est le refuge suprême. Cherchant un tel refuge, on est libéré de la souffrance.

193. L'homme accompli est difficile à trouver, il ne naît pas n'importe où. La famille où est né un tel sage prospère heureusement.

194. Heureuse est la naissance des bouddhas
 Heureux est l'enseignement de l'excellent Dhamma
 Heureuse est l'unité du Sangha

Heureux est l'ascétisme de l'unifié

195-196. Celui qui révère ceux qui sont dignes de révérence, que ce soit les bouddhas ou les disciples, celui qui a surmonté les passions et s'est débarrassé du chagrin et des lamentations, celui qui révère de tels êtres de paix et sans peur, son mérite ne peut être mesuré comme tel et tel, par qui que ce soit.

Versets sur le bonheur

197. Heureux vivons-nous, sans haine parmi les haineux; au milieu des hommes qui haïssent nous demeurons sans haïr.

198. Heureux vivons-nous, en santé parmi les souffrants des souillures; au milieu des souffrants nous demeurons en santé.

199. Heureux vivons-nous sans languir pour les plaisirs des sens, parmi ceux qui languissent; au milieu de ceux qui languissent, nous demeurons sans languir.

200. Heureux vivons nous, nous qui n'avons pas d'attachements mondains, nous sommes nourris de joie extrême, comme les Deva radieux.

201. La victoire engendre la haine, le vaincu vit dans la souffrance. Le paisible vit heureux, abandonnant victoire et défaite.

202. Il n'y a pas de feu comparable à la convoitise, pas de crime comparable à la haine, il n'y a pas de mal comparable au corps, pas de bonheur plus haut que la paix (Nibbāna).

203. La faim est la plus grande des maladies, les sankhāra le plus grand mal. Connaissant ceci dans sa réalité, le sage réalise Nibbāna, le suprême bonheur.

204. La santé est le plus haut des gains, le contentement est la plus grande richesse, les proches véritables sont les meilleurs, Nibbāna est le suprême bonheur.

205. Ayant goûté la saveur de la parfaite retraite et de la paix, il est sans chagrin ni tache, savourant le goût de la haute joie du Dhamma.

206. Excellente est la vue des Ariya; leur compagnie est toujours bénéfique. Et ne voyant pas les fous, on sera toujours heureux.

207. En vérité, celui qui marche en compagnie des fous s'attriste pour longtemps, l'association avec les fous est toujours douloureuse, telle l'association avec un ennemi; heureuse est l'association avec un sage (dhīra), comme est la rencontre avec des proches.

208. En vérité, donc : les Ariya, sages, ayant la connaissance, instruits, sincères et respectueux s'associent avec de tels hommes vertueux et intelligents, comme la lune suit le chemin des étoiles.

Versets sur les affections

209. Se joignant à ce qui doit être évité, ne se joignant pas à ce à quoi il faut adhérer, abandonnant la recherche, celui là qui est attaché au plaisir envie celui qui s'exerce.

210. Ne pas fréquenter ceux qui vous sont chers, ni ceux qui ne vous sont pas chers. Ne pas voir ceux qui sont chers et voir ceux qui ne sont pas chers, tout est également douloureux.

211. Donc, ne tenez rien pour cher, car la séparation d'avec ceux qui sont chers est mauvaise, les liens n'existent pas pour celui à qui rien n'est cher ou non cher.

212. De l'affection naît le chagrin, de l'affection naît la crainte, pour celui qui est complètement libre d'affection, il n'y a pas de chagrin; d'où alors la crainte ?

213. De l'amour naît le chagrin, de l'amour naît la crainte, pour celui qui est complètement libre d'amour; d'où alors la crainte ?

214. De l'attachement naît le chagrin, de l'attachement naît la crainte, pour celui qui est complètement libre d'attachement, il n'y a pas de chagrin; d'où alors la crainte ?

215. Du désir sensuel naît le chagrin, du désir sensuel naît la crainte, pour celui qui est complètement libre du désir sensuel, il n'y a pas de chagrin, d'où alors la crainte ?

216. De la soif naît le chagrin, de la soif naît la crainte pour celui qui est complètement libre de soif, il n'y a pas de chagrin, d'où alors la crainte ?

217. Celui qui est parfait en moralité et connaissance, qui est établi dans le Dhamma, qui a réalisé les vérités et qui remplit ses propres devoirs, celui-là les gens le tiennent pour cher.

218. Celui qui a développé un souhait pour (atteindre) l'ineffable (Nibbāna) , celui dont le mental est pénétré (par les trois fruits), celui dont le coeur n'est pas lié par les désirs des sens, une telle personne est appelée " celui qui est dans le courant supérieur ".

219. Cet homme, depuis longtemps absent et qui revient, sauf, de loin, les parents, les amis et ceux qui lui souhaitent du bien, lui font bon accueil à son arrivée.

220. De même, ses bonnes actions recevront celui qui les a faites, qui a quitté ce monde pour le prochain, comme les parents résolvent un être cher à son retour.

Versets sur la colère

221. On doit renoncer à la colère, on doit renoncer à l'orgueil, on doit surmonter les entraves. Les maux n'échoient jamais à celui qui ne s'attache pas à la psyché et au corps et qui est sans passion.

222. Celui qui, comme un char roulant, contient sa colère qui s'élève, je l'appelle un vrai conducteur, les autres ne sont que des teneurs de rênes

223. Dompter le colère par la non-colère Dompter le mal par le bien

Dompter l'avarice par le don Dompter le mensonge par la vérité.

224. On doit parler en vérité, on ne doit pas se mettre en colère, on doit donner sur ses rares provisions à qui demande. Par ces trois choses, on peut aller en présence des Deva.

225. Les sages qui sont non violents et sont toujours contrôlés quant au corps, vont à l'état sans mort, libres de souffrance.

226. Et dans ceux qui sont toujours vigilants, s'entraînant eux-mêmes jour et nuit et qui sont complètement tendus vers le Nibbāna, les purulences s'évanouissent.

227. C'est un vieux dicton, Atula. Il n'est pas seulement d'aujourd'hui. « Ils blâment ceux qui s'assoient silencieux et ceux qui parlent de trop, ceux qui parlent peu, ils les blâment aussi; dans ce monde, il n'est personne qui ne soit blâmé ».

228. Il n'y eut jamais, il n'y aura jamais, et il n'y a pas maintenant, une personne qui est totalement blâmée ou totalement louée.

229. Examinant jour après jour, celui qui est intelligent loue celui qui est sans défauts, composé et doué de connaissance et de moralité.

230. Qui ose blâmer celui qui est semblable à l'or raffiné ? Même les Deva le louent, par Brahma également il est loué.

231. On doit se garder des mauvaises actions causées par le corps, on doit être contrôlé quant au corps; abandonnant la mauvaise conduite du corps, on doit être de bonne conduite quant au corps.

232. On doit se garder des mauvaises actions causées par la parole, on doit être contrôlé quant à la parole; abandonnant la mauvaise conduite de la parole, on doit être de bonne conduite quant à la parole.

233. On doit se garder des mauvaises actions causées par le mental. On doit être contrôlé quant au mental; abandonnant la mauvaise conduite du mental, on doit être de bonne conduite quant au mental.

234. Les sages sont contrôlés en action, en parole aussi ils sont contrôlés, ils sont contrôlés aussi bien en mental. En vérité, ils sont pleinement contrôlés.

Versets sur les impuretés

235. Comme une feuille qui se dessèche, êtes-vous maintenant, les messagers de la mort vous attendent, vous vous tenez sur le seuil du déclin, et il n'y a aucun recours pour vous.

236. Faites une île de vous-même, efforcez vous durement et devenez sage; purgés des impuretés et sans passion, vous entrerez dans la Terre sublime des Arya

237. Votre vie est arrivée à sa fin maintenant. La mort vous assigne en sa présence. En chemin, il n'y a aucune place de repos pour vous. Aucun recours non plus pour vous.

238. Faites une île de vous-même, efforcez vous durement, devenez sage, purgé des impuretés et sans passions, vous ne reviendrez pas à la naissance et au déclin.

239. Par degrés, petit à petit, de moment en moment, un homme sage doit enlever ses propres impuretés, comme un orfèvre enlève les scories de l'argent.

240. Comme la rouille, sortie du fer, se détruit d'elle-même lorsqu'elle apparaît, ainsi ses propres actions conduisent le transgresseur dans les états de malheur.

241. L'absence de répétition est la rouille des mantras, l'absence d'effort est la rouille des maisons, l'indolence est la corruption de la beauté, l'inattention est le défaut du veilleur.

242. La mauvaise conduite est impureté de la femme, l'avarice est l'impureté du donneur, les impuretés, en vérité, sont toutes mauvaises choses dans ce monde et le prochain.

243. Une plus mauvaise impureté que celles-ci est l'ignorance, la plus grande. Abandonnant cette impureté soyez sans impuretés, ô bhikkhus.

244. Facile à vivre est la vie de celui qui est sans honte, qui est impudent comme la corneille, médisant, hardi, arrogant et corrompu.

245. Dure est la vie de celui qui est modeste, qui cherche constamment la pureté, est détaché, humble, de vie propre et intelligent.

246-247. Celui qui, en ce monde, détruit la vie, dit des mensonges, prend ce qui n'est pas donné, va vers la femme des autres, et l'homme qui s'adonne aux intoxicants, un tel homme déterre sa propre racine dans ce monde ci.

248. Sache ainsi, ô brave homme ! « Malaisées à contrôler sont les mauvaises choses ». Ne laisse pas la convoitise et la perversité te traîner vers la misère prolongée.

249. Les gens donnent suivant leur confiance et leur contentement. Quiconque, en cela, est envieux de la nourriture et de la boisson des autres, ne parvient pas au Samādhi que ce soit de jour ou de nuit.

250. Mais celui qui a coupé complètement ceci : le sentiment, l'a déraciné, l'a détruit, atteint au Samadhi de jour et de nuit.

251. Il n'y a pas de feu semblable au désir, pas d'étreinte semblable à la haine, il n'y a pas de filet semblable à l'illusion, pas de flot semblable à la soif.

252. Facilement vues les fautes des autres, difficiles à voir nos propres fautes; comme de la menue paille, on trie la faute des autres, mais on cache les siennes comme se dissimule un habile oiseleur.

253. Celui qui voit les fautes des autres et est toujours irritable, ses purulences croîtront, il est loin de la destruction des purulences.

254. Dans l'espace, il n'y a pas de sentier, pas d'ascètes (samana) en dehors de la communauté; les hommes trouvent leurs délices dans les obstacles, les Tathāgata sont libres d'obstacles.

255. Dans l'espace il n'y a pas de sentier, il n'y a pas d'ascètes (samana) en dehors de la communauté; il n'y a pas de conditionné qui soit éternel, il n'y a pas d'instabilité dans les bouddhas.

Versets sur le juste

256. Il n'est pas juste celui qui juge fausement, l'homme sage doit rechercher et le vrai et le faux.

257. L'homme intelligent qui conduit les autres non fausement mais selon le Dhamma et impartialement, et qui est gardien du Dhamma est appelé, un « juste ».

258. Ce n'est pas un sage simplement parce qu'il parle beaucoup. Celui qui est sûr, sans haine et sans peur est appelé, un sage.

259. Il n'est pas « versé dans le Dhamma » simplement parce qu'il parle beaucoup. Celui qui écoute peu et voit le Dhamma par le corps et l'esprit est en vérité « versé dans le Dhamma ». Ainsi en est-il de celui qui n'est pas négligent vis-à-vis du Dhamma

260. Pas plus est-il un Thera simplement parce que sa tête est grise et que son âge est mûr.« Vieux-en-vain », serait-il appelé.

261. Celui en qui sont vertu, Dhamma, non violence, contrôle et discipline, cet homme sage qui a rejeté les impuretés est, en vérité, appelé un Thera .

262. Non par seule éloquence, non par belle apparence, un homme devient-il « de bonne nature », s'il est jaloux, égoïste ou menteur.

263. Mais celui en qui ces défauts sont complètement coupés, arrachés et éteints, cet homme sage qui a rejeté la haine est appelé, en vérité, « de bonne nature »

264. Ce n'est pas en se rasant la tête qu'un homme indocile qui profère des mensonges devient un ascète. Comment serait un ascète, lui qui est plein de désir et de convoitise ?

265. Celui qui a subjugué totalement le mal – petit et grand – est appelé un ascète, parce qu'il a vaincu tout mal.

266. Non plus est-il un bhikkhu simplement parce qu'il obtient des autres (sa nourriture). En adoptant des manières offensantes, on ne deviendra certainement pas un bhikkhu.

267. En ceci qu'il a abandonné le mérite et le démérite, qu'il est brahmacarya, qu'il vit dans ce monde avec compréhension, vraiment il est appelé un bhikkhu.

268-269. Pas seulement par le silence, il deviendra un sage, celui qui est inerte et ignorant. Mais l'homme sage, qui, comme s'il se saisissait d'une balance, prend le meilleur et fuit le mal, est vraiment un sage. Pour cette raison, il est un sage. Celui qui comprend tous les mondes est, en conséquence, appelé un Sage.

270. Il n'est pas non plus un Ariya celui qui blesse les êtres vivants. Par la non-violence envers tous les êtres vivants, il est appelé, un Ariya.

271-272. Ce n'est pas à cause d'une simple moralité et de l'accomplissement des devoirs, ni à cause de beaucoup d'études, ni même à cause de l'acquisition de la concentration, ni à cause de la réclusion, (ni en pensant) : « je jouis de la béatitude de la renonciation, inconnue du mondain », que vous devez vous reposer satisfait, sans atteindre l'extinction des purulence (asava).

Versets sur le sentier

273. Des sentiers, l'octuple est le meilleur.

Des vérités, les Quatre Vérités sont les meilleures. L'état sans passions est le meilleur des états.

Des êtres à deux pieds, le voyant est le meilleur.

274. Ceci est la seule Voie, il n'y en a pas d'autre pour la pureté de la vision; entrez dans ce sentier, c'est la dérouté de Māra.

275. Entrant dans cette Voie, vous mettrez fin à la douleur. L'ayant appris, je vous ai enseigné le sentier de l'enlèvement des épines.

276. Vous, vous-mêmes, devez faire un effort, les Tathāgata sont seulement des instructeurs, les méditatifs qui entrent dans la voie sont délivrés des liens de Māra.

277. « Impermanentes sont toutes choses conditionnées ». Quand on discerne ceci avec sagesse, on est dégoûté de l'insatisfaisant. Ceci est le sentier de la pureté.

278. « Insatisfaisantes sont toutes choses conditionnées ». Quand on discerne ceci avec sagesse, on est dégoûté de l'insatisfaisant.

Ceci est le sentier de la pureté.

279. « Sans essence (anatta) sont toutes choses ». Quand on discerne ceci avec sagesse, on est dégoûté de l'insatisfaisant. Ceci est le sentier de la pureté.

280. Le nonchalant qui ne lutte pas quand il doit lutter, qui, bien qu'il soit jeune et fort, est indolent, dont l'intention d'aspiration est affaiblie, qui est paresseux, ne réalisera pas la Voie par la Sagesse.

281. Gardé en paroles, bien contrôlé en mental, qu'il ne fasse rien de non méritoire par le corps, qu'il purifie ces trois modes d'action et conquière le sentier réalisé par les Sages .

282. Vraiment, de la méditation naît la compréhension, sans méditation la compréhension s'évanouit. Connaissant ce double sentier de perte et

de gain, que l'on se conduise de façon à ce que la compréhension puisse croître.

283. Coupez la forêt des passions mais non les arbres réels. Car de la forêt des passions naît la peur. Coupant la forêt et les taillis, soyez nettoyés de vos passions, bhikkhus

284. Car aussi longtemps que le taillis des passions d'un homme envers les femmes n'est pas coupé, restât-il un brin, aussi longtemps son mental est dans les liens, comme le veau qui tête encore est lié à sa mère.

285. Coupez votre affection, comme avec la main un lilas d'automne. Cultivez ce sentier de paix. Nibbāna a été exposé par le Bien Allé.

286. Je veux demeurer ici à la saison des pluies, là en automne et en été, ainsi le fou rêve, il ne réalise pas le danger (de la mort)

287. L'homme possédé par le désir ardent, dont le mental est fixé sur les enfants et les troupeaux, la mort le saisit et l'emporte comme un grand flot le village endormi.

288. Là, aucun fils comme protection, ni père ni même des parents. Pour celui qui est vaincu par la mort, là, pas de protection des parents.

289. Comprenant ce fait, que l'homme sage, moralement contrôlé, dégage rapidement la voie qui mène à Nibbāna

Versets divers

290. Si en renonçant à quelque bonheur léger, on peut obtenir un plus grand, que l'homme sage renonce au petit considérant le plus grand bonheur.

291. En infligeant la douleur aux autres, celui qui désire son propre bonheur n'est pas soulagé de la haine, étant lui-même embarrassé dans les liens de la haine

292. Ce qui doit être fait est laissé non fait, ce qui ne doit pas être fait est fait. Les purulences de ceux qui sont arrogants et inattentifs augmentent.

293. Ceux qui toujours, énergiquement, pratiquent l'attention au corps, qui ne suivent pas ce qui ne doit pas être fait, qui toujours font ce qui doit être fait, les purulences de ceux-là, attentifs et conscients, vont à leur fin.

294. Ayant tué la mère (la soif), le père (l'égotisme), deux rois guerriers (opinions sur l'éternalisme et le nihilisme) et ayant détruit un pays (les sens et leurs objets) avec son gardien du trésor (attachement père), imperturbé va le Brāhmane (l'Arahant)

295. Ayant tué le père et la mère, deux Rois Brahmines et ayant détruit le périlleux cinquième, imperturbé va le Brahmane.

296. Bien éveillés, les disciples de Gotama toujours s'élèvent, eux qui jour et nuit constamment mettent leur attention sur le Bouddha.

297. Bien éveillés, les disciples de Gotama toujours s'élèvent, eux qui, jour et nuit, constamment mettent leur attention sur le Dhamma.

298. Bien éveillés, les disciples de Gotama toujours s'élèvent, eux qui, jour et nuit, constamment mettent leur attention sur le Sangha.

299. Bien éveillés, les disciples de Gotama toujours s'élèvent, eux qui, jour et nuit, constamment mettent leur attention, sur le corps.

300. Bien éveillés, les disciples de Gotama toujours s'élèvent, eux dont le mental, jour et nuit se réjouit dans la non-violence.

301. Bien éveillés, les disciples de Gotama toujours s'élèvent, eux dont le mental jour et nuit se réjouit dans la méditation (bhāvanā).

302. Difficile est la renonciation, difficile est de s'en réjouir. Difficile et pénible est la vie du foyer. Pénible est l'association avec ceux qui ne sont pas des égaux. Les maux accablent un voyageur dans le Samsara. Par conséquent, ne soyez pas un voyageur, ne soyez pas un poursuiveur d'insatisfaction.

303. Celui qui est rempli de confiance et de vertu, possesseur de renommée et de richesses, en quelque pays qu'il se trouve, il est partout honoré.

304. Même de loin, les bons sont visibles comme l'Himalaya, alors que les mauvais sont invisibles comme des flèches lancées dans la nuit.

305. Celui qui s'assied solitaire, celui qui marche solitaire, celui qui demeure solitaire, celui qui est ardent, celui qui, solitaire, subjugué le soi, cherchera ses délices dans les profondeurs des forêts.

Versets sur les états malheureux

306. Le menteur va dans l'état malheureux, comme celui qui ayant fait, dit : « je n'ai pas fait ». Tous deux, partant dans l'autre monde, deviennent égaux, hommes d'actions viles.

307. Beaucoup, qui portent à sur le cou la robe jaune, sont de mauvaise nature, incontrôlés et mauvais. A cause de leurs mauvaises actions, ils renaissent dans l'état malheureux.

308. Mieux vaut avaler une boule de fer rouge, semblable à une flamme de feu, que de manger les aumônes, immoral et incontrôlé.

309. Quatre infortunes accablent un homme insouciant qui commet l'adultère le démérite, le sommeil perturbé, le blâme en troisième, l'état malheureux en quatrième.

310. L'acquisition de démérite cause une naissance future malheureuse ; brève est la joie de l'homme inquiet et de la femme: le roi impose une lourde punition. Donc qu'aucun homme ne fréquente la femme d'un autre.

311. Exactement comme l'herbe kusa qui, cueillie maladroitement, coupe la main de qui la cueille, de

même la vie ascétique, maladroitement menée, mène à l'état malheureux.

312. Tout acte relâché, toute observance corrompue, toute vie de brahmacariya douteuse, rien de ceci n'est de grand fruit.

313. Si quelque chose doit être fait, qu'il le fasse, qu'il l'entreprenne énergiquement, car l'ascétisme relâché, tout au plus, fait de la poussière.

314. Il est mieux de ne pas faire une mauvaise action, après, on s'en tourmente. Il est mieux de faire une bonne action, l'ayant faite, on ne s'en repent pas après.

315. Comme une ville frontière gardée au dehors et au dedans, gardez-vous vous mêmes. Sûrement, ne laissez pas glisser cette opportunité, car ceux qui laissent glisser cette opportunité, souffrent quand ils naissent dans les états malheureux.

316. Les êtres qui ressentent de la honte pour ce qui n'est pas honteux, qui ne ressentent pas de honte pour ce qui est honteux embrassent des vues fausses et vont vers les états malheureux.

317. Les êtres qui voient de la crainte là où il n'y en a pas, qui ne voient pas la crainte dans ce qui doit être craint, embrassent des vues fausses et vont vers les états malheureux.

318. Les êtres qui imaginent le faux dans ce qui ne l'est pas, qui ne voient pas l'erreur dans ce qui est erroné, embrassent des vues fausses et vont vers les états malheureux.

319. Les êtres connaissant le faux comme faux et ce qui est juste comme juste, embrassent des vues justes et vont vers l'état heureux.

Versets sur l'éléphant

320. Comme un éléphant sur le champ de bataille résiste aux flèches tirées de l'arc, ainsi endurerai-je les injures. En vérité la plupart des gens sont de mauvaise nature.

321. Ils conduisent les chevaux ou éléphants dressés, à une assemblée. Le roi monte l'animal dressé. Les meilleurs parmi les hommes, sont les hommes dressés qui endurent l'injure.

322. Excellentes sont les mules dressées, ainsi sont les mules du Sindh, complètement entraînées et les nobles éléphants porteurs de défenses ; mais de loin, le plus excellent est celui qui s'entraîne lui-même.

323. Sûrement, on n'ira jamais vers la terre infoulée (Nibbāna) en montant ces animaux, l'homme contrôlé par le soi subjugué le fait.

324. Le porteur de défenses nommé Dhanapālako, au temps du rut, incontrôlable, captif, ne mange plus une bouchée. Le porteur de défenses se souvient de la forêt des éléphants.

325. Quiconque est torpide, glouton, endormi, qui erre de ci de là, ou qui gîte comme un gros porc nourri d'eaux sales, cet homme stupide, encore et encore, cherchera la matrice (la renaissance).

326. Précédemment, ce cœur allait errante comme il voulait, où il désirait, comme il lui plaisait. Aujourd'hui, avec attention, je la maintiendrai complètement, comme un mahout avec son croc, l'éléphant en rut.

327. Réjouissez-vous dans la non négligence. Gardez bien votre cœur. Dégagez- vous de la mauvaise voie comme l'éléphant enfoncé dans la fange se dégage.

328. Si vous trouvez un compagnon prudent (qui convient) pour vivre avec vous, qui se conduise bien et est sage, vous pouvez vivre avec lui, joyeusement et avec attention, surmontant tous dangers.

329. Si vous ne trouvez pas un compagnon (qui convient) pour vivre avec vous, qui se conduise bien et qui est sage, alors, comme un roi quitte un royaume conquis, vous devez vivre seul comme un éléphant dans la forêt des éléphants.

330. Meilleur est de vivre seul, il n'y a pas de compagnonnage possible avec un fou. Que l'on vive seul, ne faisant aucun mal et que l'on soit libre de soucis, comme un éléphant dans la forêt des éléphants.

331. Heureux les amis quand le besoin survient
 Heureux le contentement avec juste ceci ou cela
 Heureux le mérite quand la vie est à sa fin
 Heureuse est la destruction de toute souffrance.

332. Heureux, en ce monde, d'assister sa mère
 Heureux aussi d'assister son père

Heureux d'assister les ascètes
 Heureux aussi d'assister les Purs.

333. Heureuse est la vertu jusqu'à la vieillesse
Heureuse la confiance inébranlable

Heureuse l'obtention de la sagesse
Heureuse l'abstention du mal.

Versets sur la soif

334. La soif d'un homme livré à une vie négligente
croît comme une liane. Il saute de vie en vie comme un
singe aimant les fruits de la forêt.

335. Quiconque en ce monde, si cette soif indigne et
agrippante le vainc, ses chagrins fleurissent comme
l'herbe birana bien arrosée.

336. De quiconque, en ce monde, vainc cette soif
indigne et déréglée, les chagrins tombent, comme les
gouttes d'eau de la feuille du lotus.

337. Ceci, je vous le dis ! Bonne chance à vous qui
êtes assemblés ici ! Creusez profond pour déraciner la
soif comme quelqu'un en quête de la douce racine de
bīrana. Ne laissez pas Māra vous écraser encore et
encore, comme le torrent un roseau.

338. Juste comme un arbre aux racines non
endommagées et solides, qui, quoique coupé, fera des
rejets, de même, si la soif latente n'est pas déracinée,
ce chagrin s'élèvera encore et encore.

339. En celui en qui les trente-six courants (de la soif)
qui coulent vers les objets de plaisir sont forts, des

pensées pulsantes, pleines de désir emportent cet homme à la mauvaise compréhension.

340. De partout coulent les flots (soifs). Les lianes naissent et demeurent. Voyant cette liane qui a surgi ; avec sagesse, coupez les racines.

341. Vers ces êtres, là, s'élèvent des plaisirs qui se ruent (vers les objets des sens) et qui sont imbibés (de soif). Ces hommes penchés sur le plaisir, ne cherchant que le bonheur, vont, en vérité, à la naissance et au déclin.

342. Les hommes, enveloppés par la soif, sont terrifiés comme un lièvre captif ; tenus fermes par les entraves et les liens, pour longtemps, ils vont vers le chagrin, encore et encore.

343. Les hommes, enveloppés par la soif, sont terrifiés comme un lièvre captif. Par conséquent, un bhikkhu, qui souhaite l'état sans passion (Nibbāna) doit écarter la soif.

344. Celui qui, vide de désir, (pour le foyer), est attaché à la forêt (de l'ascétisme) et étant libre de désir (pour le foyer) retourne en courant à ce même foyer - contemple cet homme ! - libre, il retourne en courant à ce lien même.

345. Ce n'est pas un lien puissant, dit le sage, que celui qui est fait de fer, de bois ou de chanvre. De loin est plus puissante cette soif pour les bijoux et les ornements, les fils et les épouses.

346. Ce lien est fort, dit le sage. Il jette à bas, il est lâche, il est difficile à délier. Ceci aussi, ils le coupent et

abandonnant les plaisirs sensuels, ils renoncent, sans plus de désir.

347. Ceux qui sont enivrés de convoitise tombent dans le courant comme une araignée tomberait dans la toile qu'elle - même a tissée. Ceci aussi le sage l'a coupé et il erre, sans désir, renonçant à tous chagrins.

348. Abandonnez le passé, abandonnez le futur, abandonnez le présent pour aller sur l'autre rive de l'existence avec le mental libéré de toute chose, ne subissez pas de nouveau la naissance et le déclin.

349. Pour la personne qui est agitée par de mauvaises pensées, qui est de fortes passions, qui ne voit que le plaisant, la soif grandit fermement. Vraiment, elle renforce les liens.

350. Celui qui se réjouit en subjuguant les pensées, qui médite sur l'impureté, celui qui est toujours attentif, celui là mettra une fin à la soif ; il coupera le lien de Māra.

351. Celui qui a atteint le but, qui est sans peur, qui est dépourvu de soif, qui est sans passions, qui a coupé les épines de la vie, ce sien corps est le dernier.

352. Celui qui est dépourvu de soif et libre d'attachement, celui qui est habile en étymologie et en vocabulaire, celui qui connaît le groupement des syllabes et leur assemblage, il est celui qui est appelé le porteur du dernier corps, celui de profonde sagesse, un grand homme

353. "J'ai tout vaincu, je connais tout, de tout je suis détaché, à tout j'ai renoncé, je suis pleinement libéré

par la destruction de la soif. Ayant tout compris par moi-même, qui pourrai-je appeler mon Maître?"

354. Le don du Dhamma surpasse tous les dons.

La saveur du Dhamma surpasse toutes les saveurs. Le délice dans le Dhamma surpasse tous les délices. Celui qui a détruit la soif surmonte toutes les douleurs.

355. Les richesses ruinent le fou, mais non ceux en quête du « par-delà ». Par la soif des richesses, l'homme sans intelligence se ruine comme s'il ruinait les autres.

356. La mauvaise herbe est la souillure des champs ; l'attachement est la souillure de l'homme. Par conséquent, ce qui est donné à ceux qui sont sans passion porte un grand fruit

357. La mauvaise herbe est la souillure des champs; la haine est la souillure de l'homme. Par conséquent, ce qui est donné à ceux qui sont libres de haine, porte un grand fruit.

358. La mauvaise herbe est la souillure des champs l'illusion est la souillure de l'homme. Par conséquent, ce qui est donné à ceux qui sont libres d'illusion porte un grand fruit.

359. La mauvaise herbe est la souillure des champs ; le désir est la souillure de l'homme. Par conséquent, ce qui est donné à ceux qui sont sans désir, porte un grand fruit.

- Versets sur le bhikkhu

360. Il est bon de contrôler l'œil, il est bon de contrôler l'oreille; il est bon de contrôler le nez, il est bon de contrôler la langue.

361. Il est bon de contrôler l'acte, il est bon de contrôler la parole, il est bon de contrôler le mental, il est bon de contrôler toutes choses. Le bhikkhu contrôlé de toutes parts est libre de toute souffrance

362. Celui qui est contrôlé quant à la main, au pied, au langage, et au plus haut e la tête ; celui qui se réjouit en méditation, et qui est composé; celui qui est seul et satisfait ; celui-là je l'appelle un bhikkhu.

363. Le bhikkhu qui a le contrôle de la langue, qui parle avec sagesse, qui n'est pas infatué, qui explique le sens et le texte, douce, en vérité, est sa parole.

364. Le bhikkhu qui demeure dans le Dhamma, qui se réjouit dans le Dhamma, qui médite sur le Dhamma, qui se rappelle bien le Dhamma, ne tombe pas hors du Dhamma excellent.

365. Qu'il ne méprise pas ce qu'il a reçu, qu'il n'aille pas enviant le gain des autres. Le bhikkhu qui envie le gain des autres, n'atteint pas a la concentration.

366. Quoiqu'il ait peu reçu, si un bhikkhu ne méprise pas ce peu, les Deva le loueront, lui qui est de vie pure et n'est pas indolent.

367. Celui qui n'a aucune conception de "moi et mien", que ce soit envers le corps ou l'esprit, celui qui ne se chagrine pas pour ce qu'il n'a pas, celui-là en vérité, est appelé un bhikkhu.

368. Le bhikkhu qui demeure en amour bienveillant. Qui est content de l'enseignement du Bouddha, atteint à cet état de paix et de bonheurs, la tranquillisation des agrégats d'existence.

369. Videz ce bateau, ô bhikkhu ! Vidé par vous, il ira rapidement. Coupant votre convoitise et votre animosité ; par ce moyen, vous irez vers le Nibbāna

370. Cinq supprimés, cinq abandonnés, de plus cinq cultivés, le bhikkhu qui a été au delà des cinq obstacles est appelé le « traverseur-de-courant »

371. Méditez bhikkhu ! Ne soyez pas inattentifs. Ne laissez pas votre esprit tournoyer sur les plaisirs des sens. Ne soyez pas négligents et n'avalez pas une bille de fer brûlante. Si vous vous brûlez, ne vous lamentez pas que « ceci est souffrance ».

372. Il n'y a pas de méditation (jhāna) sans sagesse. Il n'y a pas de sagesse sans méditation. Celui en qui il y a sagesse et méditation est, en vérité, en présence de Nibbāna.

373. Le bhikkhu qui s'est retiré dans une demeure solitaire, qui a calmé son cœur qui perçoit clairement le Dhamma expérimente une joie suprahumaine-

374. Celui qui, continuellement, est pleinement attentif (sati) de l'origine et de la disparition des agrégats expérimente joie et ravissement, réalisant le sans mort (Nibbāna)

375. Et voici. le commencement pour un bhikkhu plein de sagesse: contrôle des sens, contentement, restreinte

en rapport avec le Patimokka (code fondamental de l'éthique), association avec des amis énergiques et bénéfiques de vie pure.

376. Qu'il soit cordial en ses manières et raffiné en conduite. Par cela, plein de joie, il mettra fin à la souffrance.

377. Comme la liane du jasmin laisse tomber ses fleurs fanées, ainsi, bhikkhus, devez-vous rejeter totalement la convoitise et l'agressivité.

378. Le bhikkhu qui est calme en son corps, calme en sa parole, tranquille, qui est bien composé, qui vomit toutes choses mondaines, est vraiment appelé un "paisible".

379. Par le moi, censurez-le-moi ; par le moi, examinez-le-moi. Gardé par le moi et attentif, bhikkhus, vous vivrez heureux.

380. Le moi, en vérité, est le protecteur du moi. Le moi, en vérité, est le refuge du moi. Contrôlez, par conséquent, votre propre moi comme un marchand contrôle un noble coursier.

381. Plein de joie, plein de confiance dans l'enseignement du Bouddha, le bhikkhu atteindra l'état de Paix, l'apaisement des choses conditionnées, la béatitude

382. Le bhikkhu qui, pendant qu'il est encore jeune, se dévoue à l'enseignement du Bouddha, illumine ce monde comme la lune sortant des nuages.

Versets sur le brāhmane

383. Luttez et divisez le courant. Écarte, Brāhmane, les désirs des sens. Connaissant la destruction des constituants de la vie, sois, Brāhmane, le connaisseur de l'incrée (Nibbāna).

384. Quand en deux états (tranquillité du cœur et vue pénétrante) un Brāhmane va sur l'autre rive, alors tous les liens de ce Connaissant tombent.

385. Celui pour qui n'existe pas cette rive-ci (les six sens internes) ou cette rive-la (les six sens externes), non plus qu'à la fois cette rive ci et cette rive là, celui qui est sans détresse et non lié, lui, je l'appelle un Brāhmane.

386. Celui qui est méditatif, sans taches, et fixé, celui qui a fait son devoir et est libre des purulences, celui qui a atteint le plus haut but, lui, je l'appelle un Brāhmane

387. Le Soleil brille le jour, la Lune brille la nuit, le guerrier armé brille, le Brāhmane en méditation brille, mais la gloire du Bouddha brille jour et nuit.

388. Parce qu'il a écarté le mal, il est appelé un Brāhmane; parce que sa conduite est équilibrée, il est appelé un Samana ; puisqu'il a renoncé à ses impuretés, il est appelé un "En allé" (Pabbajito).

389. On ne doit pas frapper un Brāhmane. Non plus ce Brāhmane ne doit pas donner libre cours à sa colère contre qui le frappe. Honte a celui qui frappe un Brāhmane ; plus grande honte sur le Brāhmane qui donne libre cours à sa colère.

390. Pour un Brāhmane, cette non-revanche n'est pas de petit avantage. Quand le mental est sevré des choses chères, et que l'intention de blesser cesse, c'est seulement alors que la souffrance s'apaise.

391. Celui qui ne fait aucun mal par le corps, la parole ou le mental, celui qui est contrôlé en ces trois modes celui-là, je l'appelle un Brāhmane.

392. Celui par qui on connaît le Dhamma enseigné par le Pleinement Eveillé, on doit assidûment le révéler comme un Brāhmane révere le feu du sacrifice.

393. Ce n'est pas par le tressage des cheveux, ni par la famille, ni par naissance que l'on devient Brāhmane. Mais celui en qui existe à la fois la vertu et le Dhamma, il est pur, il est Brāhmane.

394. Pourquoi ces cheveux tressés, ô homme sans intelligence ? Pourquoi ce vêtement en peau d'antilope ? Intérieurement vous êtes plein de passions, extérieurement vous vous parez.

395. La personne qui porte des robes trouvées sur les tas d'ordures, qui est maigre, dont les veines sont apparentes, qui médite seule dans la forêt, celle-là je l'appelle un Brāhmane

396. Je ne l'appelle pas un Brāhmane, simplement parce qu'il est né ou issu d'une mère Brahmane. Il est simplement « Monsieur », s'il a conservé les obstacles. Celui qui est libéré des obstacles, libre d'attachements, lui, je l'appelle un Brāhmane.

397. Celui qui a coupé tous les liens, celui qui ne tremble pas, celui qui a été au-delà des obstacles, celui qui est sans attaches, lui, je l'appelle un Brāhmane.

398. L'Éveillé qui a coupé la courroie (la haine), la sangle (l'attachement) et la corde (les hérésies), tout ensemble avec les dépendances (les tendances latentes), celui qui a enlevé la traverse (l'ignorance) lui, je l'appelle un Brāhmane.

399. Celui qui, sans colère, supporte le reproche, le fouet et les punitions, celui dont le pouvoir, l'arme puissance est la patience, lui, je l'appelle un Brāhmane.

400. Celui qui n'est pas haineux, mais est soumis, vertueux, non imbibé de désir, contrôlé et qui porte son dernier corps, lui, je l'appelle un Brāhmane.

401. Comme l'eau sur la feuille de lotus, comme une graine de moutarde sur la pointe d'une aiguille, celui qui ne s'attache pas aux plaisirs des sens, lui, je l'appelle un Brāhmane.

402. Celui qui réalise, ici, par lui-même, la destruction de sa souffrance, celui qui a déposé le fardeau et est émancipé, lui, je l'appelle un Brāhmane

403. Celui dont la sagesse est profonde, celui qui est sage, celui qui est habile dans la Voie et la non-Voie, celui qui a atteint le plus haut but, lui, je l'appelle un Brāhmane

404. Celui qui n'a aucune intimité ni avec les maîtres de maison, ni avec les sans foyer, celui qui erre sans

demeure, celui qui est sans êtres chers, lui, je l'appelle un Brāhmane.

405. Celui qui a laissé: le gourdin et ne frappe plus, ni faibles ni forts, celui qui jamais ne tue ou n'est cause d'un meurtre, lui, je l'appelle un Brāhmane

406. Celui qui est amical parmi les hostiles, celui qui est paisible parmi les violents, celui qui n'est pas attaché, lui, je l'appelle un Brāhmane.

407. Celui en qui la convoitise, la haine, l'orgueil, le dénigrement, sont tombés comme une graine de moutarde de la pointe d'une aiguille, lui, je l'appelle un Brāhmane.

408. Celui qui prononce des paroles aimables, instructives et vraies, celui qui ne fait offense à personne, lui, je l'appelle un Brāhmane.

409. Celui qui dans le monde ne prend rien qui ne soit donné, que ce soit long ou court, petit ou grand, agréable ou sordide, lui, je l'appelle un Brāhmane.

410. Celui qui n'a pas de désir pour ce monde ou le prochain, celui qui est sans désir et émancipé, lui, je l'appelle un Brāhmane.

411. Celui qui n'a pas de désir, celui qui par sagesse est libre de doutes, celui qui a plongé dans le sans-mort, lui, je l'appelle un Brāhmane.

412. Celui qui a transcendé et le bon et le mauvais aussi bien que les peines, celui qui est sans chagrin, sans taches et pur, lui, je l'appelle un Brāhmane.

413. Celui qui est sans tache comme la lune, celui qui est pur, serein et tranquille, celui qui a détruit le désir pour le devenir, lui, je l'appelle un Brāhmane.

414. Celui qui a passé cette fondrière, ce sentier difficile, l'errance (samsara) et l'illusion, celui qui a traversé et est allé au-delà, celui qui est méditatif, libre de désirs et de doutes, celui qui, attaché à rien, est libéré, lui, je l'appelle un Brāhmane.

415. Celui qui en ce monde, abandonnant les désirs sensuels, a renoncé et devient un sans foyer, celui qui a détruit les désirs des sens et le devenir, lui, je l'appelle un Brāhmane.

416. Celui qui en ce monde, abandonnant la soif, renonce et devient un sans foyer, celui qui a détruit la soif et le devenir, lui, je l'appelle un Brāhmane.

417. Celui qui, écartant les liens humains et, transcendant les liens célestes, est complètement délivré de tous les liens, lui, je l'appelle un Brāhmane.

418. Celui qui a abandonné goûts et dégoûts, qui est apaisé et sans substrat (upadhi*), celui qui a conquis le monde et est énergique, lui, je l'appelle un Brāhmane.

419. Celui qui, en toutes façons, connaît la mort et la renaissance des existences, celui qui est détaché, bien allé (sugata), et éveillé, lui, je l'appelle un Brāhmane.

420. Celui dont la destinée n'est connue ni des Deva, ni des Gandhabba, ni des hommes, celui qui a détruit toutes les purulences et est un Arahant, lui, je l'appelle un Brāhmane.

421. Celui qui n'a pas d'attachement pour les agrégats qui sont passés, futurs ou présents, celui qui est sans attachement ni convoitise, lui, je l'appelle un Brāhmane.

422. Le sans peur, le noble le héros, le grand sage, le conquérant, le sans désir, l'Éveillé, lui, je l'appelle un Brāhmane.⁴

423. Celui qui connaît ses anciennes demeures (vies antérieures), qui voit les cieux et les enfers, qui a atteint la fin des naissances, qui avec une sagesse supérieure s'est parfait lui-même, qui a achevé la vie sage et la consommation totale des passions, lui, je l'appelle un Brāhmane.

ANNEXE II

Majjhima Nikaya 10

Satipatthana Sutta

Les fondamentaux de la pleine conscience

DN 22

Mahāsatipatthāna Sutta

Le grand discours sur l'établissement de
l'attention

Traduction proposée par Rémy, sur la base du travail effectué par Thanissaro Bhikkhu, le VRI, Et "Middle length discourses of the Buddha" de BhikkhuÑāṇamoli et Bhikkhu Bodhi. Publié comme un don du Dhamma, pour être distribué librement, à des fins non lucratives. Toute réutilisation de ce contenu doit citer ses sources originales.

Introduction

Voici le seul et unique moyen, mendiants, pour la purification des êtres, pour vaincre le chagrin et les lamentations, pour mettre fin au mal-être et à la douleur, pour marcher sur le sentier de la vérité, pour la

réalisation de Nibbāna : c'est-à-dire les quatre satipaṭṭhānas.

Et quels sont ces quatre? À cet égard, un mendiant demeure ardent, attentif, et sampajāno, observant le corps dans le corps, ayant abandonné convoitise et déplaisance mentale vis-à-vis du monde;{2} il demeure ardent, attentif et sampajāno, observant les sensations dans les sensations, ayant abandonné convoitise et déplaisance mentale vis-à-vis du monde; il demeure ardent, attentif et sampajāno, observant l'esprit dans l'esprit, ayant abandonné convoitise et déplaisance mentale vis-à-vis du monde; il demeure ardent, attentif et sampajāno, observant les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux, ayant abandonné convoitise et déplaisance mentale vis-à-vis du monde.{

I. Observation du corps

A- La respiration

Et comment un mendiant demeure-t-il en observant le corps dans le corps?

À cet égard, un mendiant, étant allé dans une forêt, ou au pied d'un arbre, ou dans une pièce vide, s'assoit jambes croisées, maintient son corps droit et fixe son attention sur la zone autour de la bouche. Avec cette attention, il inspire; avec cette attention, il expire. Lorsqu'il inspire longuement, il comprend justement:{4} "Je suis en train d'inspirer longuement." Lorsqu'il inspire brièvement, il comprend justement: "Je suis en train d'inspirer brièvement." Lorsqu'il expire longuement, il

comprend justement: "Je suis en train d'expirer longuement." Lorsqu'il expire brièvement, il comprend justement: "Je suis en train d'expirer brièvement." De cette manière, il s'entraîne: "Percevant le corps tout entier, j'inspire." "Percevant le corps tout entier, j'expire." Ainsi, il s'entraîne: "Avec les activités corporelles calmées,{5} j'inspire." "Avec les activités corporelles calmées, j'expire." Ainsi s'entraîne-t-il.

De la même manière qu'un tourneur habile, ou l'apprenti d'un tourneur, lorsqu'il fait un tour long comprend justement : "Je suis en train de faire un tour long." Et lorsqu'il fait un tour bref, il comprend justement : "Je suis en train de faire un tour bref." De cette même manière, le mendiant, lorsqu'il inspire longuement, comprend justement: "Je suis en train d'inspirer longuement." Lorsqu'il inspire brièvement, il comprend justement: "Je suis en train d'inspirer brièvement." Lorsqu'il expire longuement, il comprend justement: "Je suis en train d'expirer longuement." Lorsqu'il expire brièvement, il comprend justement: "Je suis en train d'expirer brièvement." De cette manière, il s'entraîne: "Percevant le corps tout entier, j'inspire." "Percevant le corps tout entier, j'expire." Ainsi, il s'entraîne: "Avec les activités corporelles calmées, j'inspire." "Avec les activités corporelles calmées, j'expire." Ainsi s'entraîne-t-il..

Ainsi,{6} il demeure en observant le corps dans le corps intérieurement, ou il demeure observant le corps dans le corps extérieurement, ou il demeure observant le corps dans le corps à la fois intérieurement et extérieurement. Ainsi, il demeure en observant le

phénomène d'apparition dans le corps, il demeure en observant le phénomène d'extinction dans le corps, il demeure en observant à la fois les phénomènes d'apparition et d'extinction dans le corps. Maintenant son attention est établie: "Voici le corps!" Ainsi, il développe son attention à un tel degré qu'il ne reste plus qu'une simple compréhension accompagnée d'une simple attention. De cette manière il demeure détaché, sans s'accrocher à rien dans le monde. Mendiants, voici la manière dont un mendiant demeure observant le corps dans le corps.

B. Les postures

Lorsqu'un mendiant marche, il comprend justement: "Je suis en train de marcher." Lorsqu'il se tient debout, il comprend justement: "Je suis debout". Lorsqu'il est assis, il comprend justement: "Je suis assis". Lorsqu'il est couché, il comprend justement: "Je suis couché". Quelle que soit la position dans laquelle il dispose son corps, il la comprend avec justesse.

De cette manière, il demeure en observant le corps dans le corps intérieurement, ou il demeure observant le corps dans le corps extérieurement, ou il demeure observant le corps dans le corps à la fois intérieurement et extérieurement. Ainsi, il demeure en observant le phénomène d'apparition dans le corps, il demeure en observant le phénomène d'extinction dans le corps, il demeure en observant à la fois les phénomènes d'apparition et d'extinction dans le corps. Maintenant son attention est établie: "Voici le corps!" Ainsi, il

développe son attention à un tel degré qu'il ne reste plus qu'une simple compréhension accompagnée d'une simple attention. De cette manière il demeure détaché, sans s'accrocher à rien dans le monde. Mendiants, voici la manière dont un mendiant demeure observant le corps dans le corps.

Lorsqu'il va ou qu'il vient, un mendiant le fait avec sampajañña. Qu'il pose le regard ou qu'il détourne le regard, il le fait avec sampajañña. Lorsqu'il se penche ou s'étire, il le fait avec sampajañña. Lorsqu'il porte ses robes ou son bol, il le fait avec sampajañña. Lorsqu'il est en train de manger, de boire, de mâcher ou de savourer, il le fait avec sampajañña. Lorsqu'il répond aux appels de la nature (urination/défécation), il le fait avec sampajañña. Qu'il soit en train de marcher, qu'il soit debout, assis, en train de dormir ou éveillé, en train de parler ou en silence, il le fait avec sampajañña.

De cette manière, il demeure en observant le corps dans le corps intérieurement, ou il demeure observant le corps dans le corps extérieurement, ou il demeure observant le corps dans le corps à la fois intérieurement et extérieurement. Ainsi, il demeure en observant le phénomène d'apparition dans le corps, il demeure en observant le phénomène d'extinction dans le corps, il demeure en observant à la fois les phénomènes d'apparition et d'extinction dans le corps. Maintenant son attention est établie: "Voici le corps!" Ainsi, il développe son attention à un tel degré qu'il ne reste plus qu'une simple compréhension accompagnée d'une simple attention. De cette manière il demeure détaché, sans s'accrocher à rien dans le monde.

Mendiants, voici la manière dont un mendiant demeure observant le corps dans le corps.

Un mendiant réfléchit à propos de ce corps, qui est recouvert d'une peau et rempli d'impuretés de toutes sortes en partant de la plante des pieds vers le haut, et en partant des cheveux vers le bas, considérant ceci : "Dans ce corps, il y a des cheveux, des poils, des ongles, des dents, une peau, de la chair, des tendons, des os, de la moelle, des reins, un cœur, un foie, des poumons, des intestins, le mésentère, l'estomac et son contenu, des fèces, de la bile, de la flegme, du pus, du sang, de la graisse, des larmes, du gras, de la salive, du mucus nasal, du fluide synovial et de l'urine."

Comme s'il y avait un sac à provisions à deux ouvertures, plein de différents types de graines et de haricots, telles que des grains de riz brut, des haricots mungdes, haricots blancs, des graines de sésame et du riz décortiqué, et qu'il y avait un homme à la vue perçante, qui, après avoir ouvert ce sac, examinerait son contenu en disant: "Voici un grain de blé brut; ceci est un haricot mung; voici un haricot blanc; ceci est une graine de sésame; voici du riz décortiqué." De cette même manière, mendiants, un mendiant réfléchit à propos de ce corps, qui est recouvert d'une peau et rempli d'impuretés de toutes sortes en partant de la plante des pieds vers le haut, et en partant des cheveux vers le bas, considérant ceci : "Dans ce corps, il y a des cheveux, des poils, des ongles, des dents, une peau, de la chair, des tendons, des os, de la moelle, des reins, un cœur, un foie, des poumons, des intestins, le mésentère, l'estomac et son contenu, des fèces, de la bile, de la

flegme, du pus, du sang, de la graisse, des larmes, du gras, de la salive, du mucus nasal, du fluide synovial et de l'urine."

De cette manière, il demeure en observant le corps dans le corps intérieurement, ou il demeure observant le corps dans le corps extérieurement, ou il demeure observant le corps dans le corps à la fois intérieurement et extérieurement. Ainsi, il demeure en observant le phénomène d'apparition dans le corps, il demeure en observant le phénomène d'extinction dans le corps, il demeure en observant à la fois les phénomènes d'apparition et d'extinction dans le corps. Maintenant son attention est établie: "Voici le corps!" Ainsi, il développe son attention à un tel degré qu'il ne reste plus qu'une simple compréhension accompagnée d'une simple attention. De cette manière il demeure détaché, sans s'accrocher à rien dans le monde. mendiants, voici la manière dont un mendiant demeure observant le corps dans le corps

Un mendiant réfléchit sur ce corps, quelle que soit la manière dont il est placé ou disposé, en le considérant par rapport aux caractéristiques de chaque élément : "Dans ce corps, il y a l'élément Terre, il y a l'élément Eau, il y a l'élément Feu, et il y a l'élément Air."

De la même manière qu'un habile abatteur de vaches ou son apprenti, ayant abattu une vache et l'ayant divisée en parties, se tiendrait assis à la jonction de quatre routes; de cette même manière, un mendiant réfléchit sur son corps, quel que soit la manière dont il est placé ou disposé, en le considérant par rapport aux caractéristiques de chaque élément: "Dans ce corps, il

y a l'élément Terre, il y a l'élément Eau, il y a l'élément Feu, et il y a l'élément Air."

De cette manière, il demeure en observant le corps dans le corps intérieurement, ou il demeure observant le corps dans le corps extérieurement, ou il demeure observant le corps dans le corps à la fois intérieurement et extérieurement. Ainsi, il demeure en observant le phénomène d'apparition dans le corps, il demeure en observant le phénomène d'extinction dans le corps, il demeure en observant à la fois les phénomènes d'apparition et d'extinction dans le corps. Maintenant son attention est établie: "Voici le corps!" Ainsi, il développe son attention à un tel degré qu'il ne reste plus qu'une simple compréhension accompagnée d'une simple attention. De cette manière il demeure détaché, sans s'accrocher à rien dans le monde. Mendians, voici la manière dont un mendiant demeure observant le corps dans le corps.

Lorsqu'un mendiant voit un cadavre qui a été jeté dans un charnier, mort depuis un, deux ou trois jours, gonflé, bleu et suppurant, considérant son propre corps, il pense ainsi : "En effet, ce corps est de la même nature, il deviendra comme cela et ne peut y échapper."

De cette manière, il demeure en observant le corps dans le corps intérieurement, ou il demeure observant le corps dans le corps extérieurement, ou il demeure observant le corps dans le corps à la fois intérieurement et extérieurement. Ainsi, il demeure en observant le phénomène d'apparition dans le corps, il demeure en observant le phénomène d'extinction dans le corps, il demeure en observant à la fois les phénomènes

d'apparition et d'extinction dans le corps. Maintenant son attention est établie: "Voici le corps!" Ainsi, il développe son attention à un tel degré qu'il ne reste plus qu'une simple compréhension accompagnée d'une simple attention. De cette manière il demeure détaché, sans s'accrocher à rien dans le monde. Mendians, voici la manière dont un mendiant demeure observant le corps dans le corps.

Lorsqu'un mendiant voit un cadavre qui a été jeté dans un charnier, dévoré par les corbeaux, dévoré par les vautours, dévoré par les faucons, les hérons, les chiens, les tigres, les léopards, les chacals, dévoré par toutes sortes de créatures, considérant son propre corps, pense ainsi: "En effet, ce corps est de la même nature, il deviendra comme cela et ne peut y échapper."

De cette manière, il demeure en observant le corps dans le corps intérieurement, ou il demeure observant le corps dans le corps extérieurement, ou il demeure observant le corps dans le corps à la fois intérieurement et extérieurement. Ainsi, il demeure en observant le phénomène d'apparition dans le corps, il demeure en observant le phénomène d'extinction dans le corps, il demeure en observant à la fois les phénomènes d'apparition et d'extinction dans le corps. Maintenant son attention est établie: "Voici le corps!" Ainsi, il développe son attention à un tel degré qu'il ne reste plus qu'une simple compréhension accompagnée d'une simple attention. De cette manière il demeure détaché, sans s'accrocher à rien dans le monde. Mendians, voici la manière dont un mendiant demeure observant le corps dans le corps.

Lorsqu'un mendiant voit un cadavre jeté dans un charnier, réduit à un squelette auquel sont encore attachés de la chair et du sang, maintenu par les tendons, considérant son propre corps, pense ainsi: "En effet, ce corps est de la même nature, il deviendra comme cela et ne peut y échapper."

De cette manière, il demeure en observant le corps dans le corps intérieurement, ou il demeure observant le corps dans le corps extérieurement, ou il demeure observant le corps dans le corps à la fois intérieurement et extérieurement. Ainsi, il demeure en observant le phénomène d'apparition dans le corps, il demeure en observant le phénomène d'extinction dans le corps, il demeure en observant à la fois les phénomènes d'apparition et d'extinction dans le corps. Maintenant son attention est établie: "Voici le corps!" Ainsi, il développe son attention à un tel degré qu'il ne reste plus qu'une simple compréhension accompagnée d'une simple attention. De cette manière il demeure détaché, sans s'accrocher à rien dans le monde. mendiants, voici la manière dont un mendiant demeure observant le corps dans le corps.

Lorsqu'un mendiant voit un cadavre jeté dans un charnier, réduit à un squelette sans chair, mais encore enduit de sang et maintenu par les tendons, considérant son propre corps, pense ainsi: "En effet, ce corps est de la même nature, il deviendra comme cela et ne peut y échapper."

De cette manière, il demeure en observant le corps dans le corps intérieurement, ou il demeure observant le corps dans le corps extérieurement, ou il demeure

observant le corps dans le corps à la fois intérieurement et extérieurement. Ainsi, il demeure en observant le phénomène d'apparition dans le corps, il demeure en observant le phénomène d'extinction dans le corps, il demeure en observant à la fois les phénomènes d'apparition et d'extinction dans le corps. Maintenant son attention est établie: "Voici le corps!" Ainsi, il développe son attention à un tel degré qu'il ne reste plus qu'une simple compréhension accompagnée d'une simple attention. De cette manière il demeure détaché, sans s'accrocher à rien dans le monde. Mendiants, voici la manière dont un mendiant demeure observant le corps dans le corps.

Lorsqu'un mendiant voit un cadavre jeté dans un charnier, réduit à un squelette sans chair ni sang, maintenu par les tendons, considérant son propre corps, pense ainsi: "En effet, ce corps est de la même nature, il deviendra comme cela et ne peut y échapper."

De cette manière, il demeure en observant le corps dans le corps intérieurement, ou il demeure observant le corps dans le corps extérieurement, ou il demeure observant le corps dans le corps à la fois intérieurement et extérieurement. Ainsi, il demeure en observant le phénomène d'apparition dans le corps, il demeure en observant le phénomène d'extinction dans le corps, il demeure en observant à la fois les phénomènes d'apparition et d'extinction dans le corps. Maintenant son attention est établie: "Voici le corps!" Ainsi, il développe son attention à un tel degré qu'il ne reste plus qu'une simple compréhension accompagnée

d'une simple attention. De cette manière il demeure détaché, sans s'accrocher à rien dans le monde. Mendiants, voici la manière dont un mendiant demeure observant le corps dans le corps.

Lorsqu'un mendiant voit un cadavre jeté dans un charnier, réduit à des os éparpillés, répandus dans toutes les directions, ici un os de la main et là un os du pied, ici un os de la cheville et là un os du genou, ici un os de la cuisse et là un os du pelvis, ici un os de la colonne vertébrale et là un os du dos, ici un os de l'épaule et là un os de la gorge, ici un os du menton et là un os de la mâchoire, considérant son propre corps, pense ainsi: "En effet, ce corps est de la même nature, il deviendra comme cela et ne peut y échapper."

De cette manière, il demeure en observant le corps dans le corps intérieurement, ou il demeure observant le corps dans le corps extérieurement, ou il demeure observant le corps dans le corps à la fois intérieurement et extérieurement. Ainsi, il demeure en observant le phénomène d'apparition dans le corps, il demeure en observant le phénomène d'extinction dans le corps, il demeure en observant à la fois les phénomènes d'apparition et d'extinction dans le corps. Maintenant son attention est établie: "Voici le corps!" Ainsi, il développe son attention à un tel degré qu'il ne reste plus qu'une simple compréhension accompagnée d'une simple attention. De cette manière il demeure détaché, sans s'accrocher à rien dans le monde. Mendiants, voici la manière dont un mendiant demeure observant le corps dans le corps.

Lorsqu'un mendiant voit un cadavre jeté dans un charnier, réduit à des os décolorés, de la couleur d'une conque, considérant son propre corps, pense ainsi: "En effet, ce corps est de la même nature, il deviendra comme cela et ne peut y échapper."

De cette manière, il demeure en observant le corps dans le corps intérieurement, ou il demeure observant le corps dans le corps extérieurement, ou il demeure observant le corps dans le corps à la fois intérieurement et extérieurement. Ainsi, il demeure en observant le phénomène d'apparition dans le corps, il demeure en observant le phénomène d'extinction dans le corps, il demeure en observant à la fois les phénomènes d'apparition et d'extinction dans le corps. Maintenant son attention est établie: "Voici le corps!" Ainsi, il développe son attention à un tel degré qu'il ne reste plus qu'une simple compréhension accompagnée d'une simple attention. De cette manière il demeure détaché, sans s'accrocher à rien dans le monde. mendiants, voici la manière dont un mendiant demeure observant le corps dans le corps.

Lorsqu'un mendiant voit un cadavre jeté dans un charnier, réduit à un tas d'os constitué depuis plus d'un an, considérant son propre corps, pense ainsi: "En effet, ce corps est de la même nature, il deviendra comme cela et ne peut y échapper."

De cette manière, il demeure en observant le corps dans le corps intérieurement, ou il demeure observant le corps dans le corps extérieurement, ou il demeure observant le corps dans le corps à la fois intérieurement et extérieurement. Ainsi, il demeure en observant le

phénomène d'apparition dans le corps, il demeure en observant le phénomène d'extinction dans le corps, il demeure en observant à la fois les phénomènes d'apparition et d'extinction dans le corps. Maintenant son attention est établie: "Voici le corps!" Ainsi, il développe son attention à un tel degré qu'il ne reste plus qu'une simple compréhension accompagnée d'une simple attention. De cette manière il demeure détaché, sans s'accrocher à rien dans le monde. Mendiants, voici la manière dont un mendiant demeure observant le corps dans le corps.

Lorsqu'un mendiant voit un cadavre jeté dans un charnier, dont les os se sont décomposés en poudre, considérant son propre corps, pense ainsi: "En effet, ce corps est de la même nature, il deviendra comme cela et ne peut y échapper."

De cette manière, il demeure en observant le corps dans le corps intérieurement, ou il demeure observant le corps dans le corps extérieurement, ou il demeure observant le corps dans le corps à la fois intérieurement et extérieurement. Ainsi, il demeure en observant le phénomène d'apparition dans le corps, il demeure en observant le phénomène d'extinction dans le corps, il demeure en observant à la fois les phénomènes d'apparition et d'extinction dans le corps. Maintenant son attention est établie: "Voici le corps!" Ainsi, il développe son attention à un tel degré qu'il ne reste plus qu'une simple compréhension accompagnée d'une simple attention. De cette manière il demeure détaché, sans s'accrocher à rien dans le monde.

Mendiants, voici la manière dont un mendiant demeure observant le corps dans le corps.

II. Observation des sensations

Comment un mendiant demeure-t-il observant les sensations dans les sensations?

Lorsqu'il ressent une sensation agréable, un mendiant comprend justement : "Je suis en train de ressentir une sensation agréable." Lorsqu'il ressent une sensation désagréable, il comprend justement : "Je suis en train de ressentir une sensation désagréable." Lorsqu'il ressent une sensation ni agréable ni désagréable, il comprend justement : "Je suis en train de ressentir une sensation ni agréable, ni désagréable." Lorsqu'il ressent une sensation agréable avec attachement, il comprend justement : "Je suis en train de ressentir une sensation agréable avec attachement." Lorsqu'il ressent une sensation agréable sans attachement, il comprend justement : "Je suis en train de ressentir une sensation agréable sans attachement." Lorsqu'il ressent une sensation désagréable avec attachement, il comprend justement : "Je suis en train de ressentir une sensation désagréable avec attachement." Lorsqu'il ressent une sensation désagréable sans attachement, il comprend justement : "Je suis en train de ressentir une sensation désagréable sans attachement." Lorsqu'il ressent une sensation ni agréable ni désagréable avec attachement, il comprend justement : "Je suis en train de ressentir une sensation ni agréable ni désagréable

avec attachement." Lorsqu'il ressent une sensation ni agréable ni désagréable sans attachement, il comprend justement : "Je suis en train de ressentir une sensation ni agréable ni désagréable sans attachement."

Ainsi il demeure en observant les sensations dans les sensations intérieurement, ou il demeure observant les sensations dans les sensations extérieurement, ou il demeure observant les sensations dans les sensations à la fois intérieurement et extérieurement. Ainsi, il demeure en observant le phénomène d'apparition dans les sensations, il demeure en observant le phénomène d'extinction dans les sensations, il demeure en observant à la fois les phénomènes d'apparition et d'extinction dans les sensations. Maintenant son attention est établie: "Voici les sensations!" Ainsi, il développe son attention à un tel degré qu'il ne reste plus qu'une simple compréhension accompagnée d'une simple attention. De cette manière il demeure détaché, sans s'accrocher à rien dans le monde. Mendiants, ceci est la manière dont un mendiant demeure observant les sensations dans les sensations.

III. Observation de l'esprit

Et comment un mendiant demeure-t-il observant l'esprit dans l'esprit?

Un mendiant comprend justement un esprit en proie à l'avidité comme étant un esprit en proie à l'avidité, il comprend justement un esprit libéré de l'avidité comme étant un esprit libéré de l'avidité, il comprend

justement un esprit en proie à l'aversion comme étant un esprit en proie à l'aversion, il comprend justement un esprit libéré de l'aversion comme étant un esprit libéré de l'aversion, il comprend justement un esprit en proie à la délusion comme étant un esprit en proie à la délusion, il comprend justement un esprit libéré de la délusion comme étant un esprit libéré de la délusion, il comprend justement un esprit calme comme étant un esprit calme, il comprend justement un esprit dispersé comme étant un esprit dispersé, il comprend justement un esprit développé{9} comme étant un esprit développé, il comprend justement un esprit non développé comme étant un esprit non développé, il comprend justement un esprit surpassable comme étant un esprit surpassable, il comprend justement un esprit insurpassable comme étant un esprit insurpassable, il comprend justement un esprit concentré comme étant un esprit concentré, il comprend justement un esprit déconcentré comme étant un esprit déconcentré,{10} il comprend justement un esprit libéré comme étant un esprit libéré, il comprend justement un esprit non libéré comme étant un esprit non libéré.

Ainsi il demeure en observant l'esprit dans l'esprit intérieurement, ou il demeure observant l'esprit dans l'esprit extérieurement, ou il demeure observant l'esprit dans l'esprit à la fois intérieurement et extérieurement.{11} Ainsi, il demeure en observant le phénomène d'apparition dans l'esprit, il demeure en observant le phénomène d'extinction dans l'esprit, il demeure en observant à la fois les phénomènes d'apparition et d'extinction dans l'esprit. Maintenant

son attention est établie : "Voici l'esprit!" Ainsi, il développe son attention à un tel degré qu'il ne reste plus qu'une simple compréhension accompagnée d'une simple attention. De cette manière il demeure détaché, sans s'accrocher à rien dans le monde. Mendians, voici la manière dont un mendiant demeure observant l'esprit dans l'esprit.

IV. Observation des phénomènes mentaux

A. Les entraves

Et comment un mendiant demeure-t-il observant les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux?

À cet égard, un mendiant observe les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux, en rapport aux cinq entraves.

Et comment un mendiant observe-t-il les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux, en rapport aux cinq entraves?

Un mendiant, lorsque le désir sensuel est présent en lui, comprend avec justesse : "Le désir sensuel est présent en moi." Lorsque le désir sensuel est absent de lui, il comprend avec justesse : "Le désir sensuel est absent de moi." Il comprend avec justesse comment le désir sensuel qui n'est pas [encore] apparu en lui vient à apparaître. Il comprend avec justesse comment le désir sensuel qui est maintenant apparu en lui est éradiqué. Il comprend avec justesse comment le désir sensuel qui a

maintenant été éradiqué n'apparaîtra plus en lui dans le futur.

Lorsque l'aversion est présente en lui, il comprend avec justesse : "L'aversion est présente en moi." Lorsque l'aversion est absente de lui, il comprend avec justesse : "L'aversion est absente de moi." Il comprend avec justesse comment l'aversion qui n'est pas [encore] apparue en lui vient à apparaître. Il comprend avec justesse comment l'aversion qui est maintenant apparue en lui est éradiquée. Il comprend avec justesse comment l'aversion qui a maintenant été éradiquée n'apparaîtra plus en lui dans le futur.

Lorsque la paresse et la torpeur sont présentes en lui, il comprend avec justesse : "La paresse et la torpeur sont présentes en moi." Lorsque la paresse et la torpeur sont absentes de lui, il comprend avec justesse : "La paresse et la torpeur sont absentes de moi." Il comprend avec justesse comment la paresse et la torpeur qui ne sont pas [encore] apparues en lui viennent à apparaître. Il comprend avec justesse comment la paresse et la torpeur qui sont maintenant apparues en lui sont éradiquées. Il comprend avec justesse comment la paresse et la torpeur qui ont maintenant été éradiquées n'apparaîtront plus en lui dans le futur.

Lorsque l'agitation mentale & préoccupation sont présents en lui, il comprend avec justesse : "L'agitation mentale & préoccupation sont présents en moi." Lorsque l'agitation mentale & préoccupation sont absents de lui, il comprend avec justesse : "L'agitation mentale & préoccupation sont absents de moi." Il comprend avec justesse comment l'agitation mentale

& préoccupation qui ne sont pas [encore] apparus en lui viennent à apparaître. Il comprend avec justesse comment l'agitation mentale & préoccupation qui sont maintenant apparus en lui sont éradiquées. Il comprend avec justesse comment l'agitation mentale & préoccupation qui ont maintenant été éradiqués n'apparaîtront plus en lui dans le futur.

Un mendiant, lorsque le doute est présent en lui, comprend avec justesse : "Le doute est présent en moi." Lorsque le doute est absent de lui, il comprend avec justesse : "Le doute est absent de moi." Il comprend avec justesse comment le doute qui n'est pas [encore] apparu en lui vient à apparaître. Il comprend avec justesse comment le doute qui est maintenant apparu en lui est éradiqué. Il comprend avec justesse comment le doute qui a maintenant été éradiqué n'apparaîtra plus en lui dans le futur.

Ainsi il demeure en observant les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux intérieurement, ou il demeure observant les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux extérieurement, ou il demeure observant les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux à la fois intérieurement et extérieurement. Ainsi, il demeure en observant le phénomène d'apparition dans les phénomènes mentaux, il demeure en observant le phénomène d'extinction dans les phénomènes mentaux, il demeure en observant à la fois les phénomènes d'apparition et d'extinction dans les phénomènes mentaux. Maintenant son attention est établie : "Voici les phénomènes mentaux!" Ainsi, il développe son

attention à un tel degré qu'il ne reste plus qu'une simple compréhension avec une simple attention. De cette manière il demeure détaché, sans s'accrocher à rien dans le monde. Mendiants, voici la manière dont un mendiant demeure observant les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux, en rapport aux cinq entraves.

B. Les khandhas

Un mendiant demeure en observant les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux, en rapport aux cinq upādānakkhandhas.

Et comment un mendiant demeure-t-il en observant les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux, en rapport aux cinq upādānakkhandhas?

Un mendiant comprend avec justesse : Telle est Rūpa, telle est l'apparition de la Forme, telle est l'extinction de la Forme; telle est Vedanā, telle est l'apparition de la Sensation, telle est l'extinction de la Sensation; telle est Saññā, telle est l'apparition de la Perception, telle est l'extinction de la Perception; telle est Saṅkhāra, telle est l'apparition de Saṅkhāra, telle est l'extinction de Saṅkhāra; telle est Viññāṇa, telle est l'apparition de la Conscience, telle est l'extinction de la Conscience.

Ainsi il demeure en observant les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux intérieurement, ou il demeure observant les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux extérieurement, ou il demeure observant les phénomènes mentaux dans les

phénomènes mentaux à la fois intérieurement et extérieurement. Ainsi, il demeure en observant le phénomène d'apparition dans les phénomènes mentaux, il demeure en observant le phénomène d'extinction dans les phénomènes mentaux, il demeure en observant à la fois les phénomènes d'apparition et d'extinction dans les phénomènes mentaux. Maintenant son attention est établie : "Voici les phénomènes mentaux!" Ainsi, il développe son attention à un tel degré qu'il ne reste plus qu'une simple compréhension avec une simple attention. De cette manière il demeure détaché, sans s'accrocher à rien dans le monde. Mendiants, voici la manière dont un mendiant demeure observant les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux, n rapport aux cinq khandhas.

C. Les sphères des sens

Un mendiant demeure en observant les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux, en rapport aux six sphères sensorielles internes et externes.

Et comment un mendiant demeure-t-il en observant les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux, en rapport aux six sphères sensorielles internes et externes?

Un mendiant comprend avec justesse l'œil, il comprend avec justesse l'objet visible, et il comprend avec justesse la servitude qui apparaît à cause d'eux deux. Il comprend avec justesse comment la servitude qui n'est pas [encore] apparut vient à apparaître. Il comprend

avec justesse comment la servitude qui est maintenant apparue est éradiquée. Il comprend avec justesse comment cette servitude qui a maintenant été éradiquée, n'apparaîtra plus dans le futur.

Il comprend avec justesse l'oreille, il comprend avec justesse le son, et il comprend avec justesse la servitude qui apparaît à cause d'eux deux. Il comprend avec justesse comment la servitude qui n'est pas [encore] apparu vient à apparaître. Il comprend avec justesse comment la servitude qui est maintenant apparue est éradiquée. Il comprend avec justesse comment cette servitude qui a maintenant été éradiquée, n'apparaîtra plus dans le futur.

Il comprend avec justesse le nez, il comprend avec justesse les odeurs, et il comprend avec justesse la servitude qui apparaît à cause d'eux deux. Il comprend avec justesse comment la servitude qui n'est pas [encore] apparu vient à apparaître. Il comprend avec justesse comment la servitude qui est maintenant apparue est éradiquée. Il comprend avec justesse comment cette servitude qui a maintenant été éradiquée, n'apparaîtra plus dans le futur.

Il comprend avec justesse la langue, il comprend avec justesse le goût, et il comprend avec justesse la servitude qui apparaît à cause d'eux deux. Il comprend avec justesse comment la servitude qui n'est pas [encore] apparu vient à apparaître. Il comprend avec justesse comment la servitude qui est maintenant apparue est éradiquée. Il comprend avec justesse comment cette servitude qui a maintenant été éradiquée, n'apparaîtra plus dans le futur.

Il comprend avec justesse le corps, il comprend avec justesse le toucher, et il comprend avec justesse la servitude qui apparaît à cause d'eux deux. Il comprend avec justesse comment la servitude qui n'est pas [encore] apparue vient à apparaître. Il comprend avec justesse comment la servitude qui est maintenant apparue est éradiquée. Il comprend avec justesse comment cette servitude qui a maintenant été éradiquée, n'apparaîtra plus dans le futur.

Il comprend avec justesse l'esprit, il comprend avec justesse les phénomènes mentaux, et il comprend avec justesse la servitude qui apparaît à cause d'eux deux. Il comprend avec justesse comment la servitude qui n'est pas [encore] apparue vient à apparaître. Il comprend avec justesse comment la servitude qui est maintenant apparue est éradiquée. Il comprend avec justesse comment cette servitude qui a maintenant été éradiquée, n'apparaîtra plus dans le futur.

Ainsi il demeure en observant les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux intérieurement, ou il demeure observant les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux extérieurement, ou il demeure observant les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux à la fois intérieurement et extérieurement. Ainsi, il demeure en observant le phénomène d'apparition dans les phénomènes mentaux, il demeure en observant le phénomène d'extinction dans les phénomènes mentaux, il demeure en observant à la fois les phénomènes d'apparition et d'extinction dans les phénomènes mentaux. Maintenant son attention est établie : "Voici les

phénomènes mentaux!" Ainsi, il développe son attention à un tel degré qu'il ne reste plus qu'une simple compréhension avec une simple attention. De cette manière il demeure détaché, sans s'accrocher à rien dans le monde. Mendiants, voici la manière dont un mendiant demeure observant les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux, en rapport aux sphères des sens.

D. Les facteurs de l'Eveil

Un mendiant demeure en observant les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux, en rapport aux sept facteurs de l'Eveil.

Et comment un mendiant demeure-t-il en observant les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux , en rapport aux sept facteurs de l'Eveil?

Un mendiant comprend avec justesse, lorsque le Bojjhaṅga attention est présent en lui: "Le Bojjhaṅga attention est présent en moi." Il comprend avec justesse, lorsque le Bojjhaṅga attention est absent de lui: "Le Bojjhaṅga attention est absent de moi." Il comprend avec justesse comment le Bojjhaṅga attention, qui n'est pas [encore] apparu en lui, vient à apparaître. Il comprend avec justesse comment le facteur d'Eveil attention, qui est maintenant apparu, est développé et perfectionné.

Un mendiant comprend avec justesse, lorsque le Bojjhaṅga investigation des phénomènes est présent en lui : "Le Bojjhaṅga investigation des phénomènes est

présent en moi." Il comprend avec justesse, lorsque le Bojjhaṅga investigation des phénomènes est absent de lui : "Le Bojjhaṅga investigation des phénomènes est absent de moi." Il comprend avec justesse comment le Bojjhaṅga investigation des phénomènes, qui n'est pas [encore] apparu en lui, vient à apparaître. Il comprend avec justesse comment le Bojjhaṅga investigation des phénomènes, qui est maintenant apparu, est développé et perfectionné.

Un mendiant comprend avec justesse, lorsque le Bojjhaṅga effort est présent en lui : "Le Bojjhaṅga effort est présent en moi." Il comprend avec justesse, lorsque le Bojjhaṅga effort est absent de lui : "Le Bojjhaṅga effort est absent de moi." Il comprend avec justesse comment le Bojjhaṅga effort, qui n'est pas [encore] apparu en lui, vient à apparaître. Il comprend avec justesse comment le Bojjhaṅga effort, qui est maintenant apparu, est développé et perfectionné.

Un mendiant comprend avec justesse, lorsque l'exaltation en tant que facteur de l'éveil est présent en lui : "L'exaltation en tant que facteur de l'éveil est présente en moi." Il comprend avec justesse, lorsque l'exaltation en tant que facteur de l'éveil est absente de lui : "L'exaltation en tant que facteur de l'éveil est absente de moi." Il comprend avec justesse comment l'exaltation en tant que facteur de l'éveil, qui n'est pas [encore] apparu en lui, vient à apparaître. Il comprend avec justesse comment l'exaltation en tant que facteur de l'éveil, qui est maintenant apparu, est développé et perfectionné.

Un mendiant comprend avec justesse, lorsque le Bojjhaṅga tranquillité est présent en lui : "Le Bojjhaṅga tranquillité est présent en moi." Il comprend avec justesse, lorsque le Bojjhaṅga tranquillité est absent de lui : "Le Bojjhaṅga tranquillité est absent de moi." Il comprend avec justesse comment le Bojjhaṅga tranquillité, qui n'est pas [encore] apparu en lui, vient à apparaître. Il comprend avec justesse comment le Bojjhaṅga tranquillité, qui est maintenant apparu, est développé et perfectionné.

Un mendiant comprend avec justesse, lorsque le Bojjhaṅga concentration est présent en lui : "Le Bojjhaṅga concentration est présent en moi." Il comprend avec justesse, lorsque le Bojjhaṅga concentration est absent de lui : "Le Bojjhaṅga concentration est absent de moi." Il comprend avec justesse comment le Bojjhaṅga concentration, qui n'est pas [encore] apparu en lui, vient à apparaître. Il comprend avec justesse comment le Bojjhaṅga concentration, qui est maintenant apparu, est développé et perfectionné.

Un mendiant comprend avec justesse, lorsque le Bojjhaṅga équanimité est présent en lui : "Le Bojjhaṅga équanimité est présent en moi." Il comprend avec justesse, lorsque le Bojjhaṅga équanimité est absent de lui : "Le Bojjhaṅga équanimité est absent de moi." Il comprend avec justesse comment le Bojjhaṅga équanimité, qui n'est pas [encore] apparu en lui, vient à apparaître. Il comprend avec justesse comment le Bojjhaṅga équanimité, qui est maintenant apparu, est développé et perfectionné.

Ainsi il demeure en observant les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux intérieurement, ou il demeure observant les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux extérieurement, ou il demeure observant les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux à la fois intérieurement et extérieurement. Ainsi, il demeure en observant le phénomène d'apparition dans les phénomènes mentaux, il demeure en observant le phénomène d'extinction dans les phénomènes mentaux, il demeure en observant à la fois les phénomènes d'apparition et d'extinction dans les phénomènes mentaux. Maintenant son attention est établie : "Voici les phénomènes mentaux!" Ainsi, il développe son attention à un tel degré qu'il ne reste plus qu'une simple compréhension avec une simple attention. De cette manière il demeure détaché, sans s'accrocher à rien dans le monde. Mendiants, voici la manière dont un mendiant demeure observant les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux, en rapport aux facteurs de l'Éveil.

E. Les nobles vérités

Un mendiant demeure en observant les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux, en rapport aux quatre nobles vérités.

Et comment un mendiant demeure-t-il en observant les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux , en rapport aux quatre nobles vérités?

Un mendiant comprend avec justesse, telle qu'elle est: "Voici le mal-être"; il comprend avec justesse, telle qu'elle est: "Voici l'origine du mal-être"; il comprend avec justesse, telle qu'elle est: "Voici la cessation du mal-être"; il comprend avec justesse, telle qu'elle est: "Voici la voie menant à la cessation du mal-être."

La vérité du mal-être

Et qu'est-ce que la noble vérité du mal-être, Mendiant?

La naissance est mal-être, le vieillissement est mal-être, (la maladie est mal-être),^{12} la mort est mal-être, le chagrin, la lamentation, la douleur, l'affliction et la détresse sont mal-être, l'association avec ce que l'on n'aime pas est mal-être, la séparation d'avec ce que l'on aime est mal-être, ne pas obtenir ce que l'on désire est mal-être; en bref, les cinq upādānakkhandhas sont mal-être.

Et qu'est-ce, Mendiant, que la naissance? Lorsqu'il y a naissance, pour toutes les sortes d'êtres, quelle que soit leur sorte d'existence, leur conception, le moment de leur naissance, leur devenir, la manifestation de leurs khandhas, l'acquisition de leurs facultés sensorielles — voici, Mendiant, ce qu'on appelle naissance.

Et qu'est ce, Mendiant, que le vieillissement? Lorsqu'il y a vieillissement, pour toutes sortes d'êtres, quelle que soit leur sorte d'existence, lorsqu'il deviennent frêles et décrépits, la cassure [de leurs dents], lorsqu'ils deviennent gris et ridés, la consommation de leur temps de vie, la détérioration de leurs facultés sensorielles

— voici, Mendiants, ce qu'on appelle vieillissement.

Et qu'est-ce, Mendiants, que la mort? Lorsqu'il y a disparition et trépas, pour toutes sortes d'êtres, quelle que soit leur sorte d'existence, leur désintégration, leur disparition, leur mort, l'épuisement de leur temps de vie, la dissolution des khandhas, la dissociation du corps, la destruction de leur vitalité — voici, Mendiants, ce qu'on appelle mort.

Et qu'est-ce, Mendiants, que le chagrin? Lorsque quelqu'un est affecté par différentes sortes d'infortunes et de malchances, qui sont suivies par tel ou tel état d'esprit douloureux, par le chagrin, les pleurs, le chagrin, l'affliction intérieure, et par un profond malheur intérieur — voici, Mendiants, ce qu'on appelle chagrin.

Et qu'est-ce, Mendiants, que la lamentation? Lorsque quelqu'un est affecté par différentes sortes d'infortunes et de malchances, qui sont suivies par tel ou tel état d'esprit douloureux, par les hurlements et les pleurs, par la lamentation, par les hurlements profonds, par la lamentation profonde, par l'état de profonds hurlements et lamentations — voici, Mendiants, ce qu'on appelle lamentation.

Et qu'est-ce, Mendiants, que la douleur? Lorsqu'il y a quelque sorte de douleur physique, quelque sorte de déplaisance physique, ou quelque sorte de sensation douloureuse ou déplaisante à la suite d'un contact physique — voici, Mendiants, ce qu'on appelle douleur.

Et qu'est-ce, Mendians, que l'affliction (domanassa)? Lorsqu'il y a quelque sorte de douleur mentale, quelque sorte de déplaisance mentale, ou quelque sorte de sensation douloureuse ou déplaisante à la suite d'un contact mental . Voici, Mendians, ce qu'on appelle affliction.

Et qu'est-ce, Mendians, que la détresse? Lorsque quelqu'un est affecté par différentes sortes d'infortunes et de malchances, qui sont suivies par tel ou tel état d'esprit douloureux, par les tribulations, par la détresse, par l'affliction avec détresse, par l'affliction avec profonde détresse. Voici, Mendians, ce qu'on appelle détresse.

Et qu'est-ce, Mendians, que le mal-être dû à l'association à ce que l'on n'aime pas? Lorsqu'on trouve des objets de la vue, de l'ouïe, de l'odorat, du goût, du toucher, ou de l'esprit déplaisants, désagréables ou repoussants, ou lorsqu'on trouve qu'il y a des personnes souhaitant son malheur, sa ruine, des difficultés, ou son insécurité; si on rencontre, on entre en contact ou on se trouve associé avec elles: voici, Mendians, ce qu'on appelle le mal-être dû à l'association avec ce que l'on n'aime pas.

Et qu'est-ce, Mendians, que le mal-être dû à la dissociation d'avec ce que l'on aime? Lorsqu'on trouve des objets de la vue, de l'ouïe, de l'odorat, du goût, du toucher, ou de l'esprit souhaitables, attrayants et plaisants, ou lorsqu'on trouve qu'il y a des personnes souhaitant son bonheur, sa prospérité, son confort ou sa sécurité, comme mère et père, frère et sœur, amis et collègues ou proches; si on est dissocié, on ne rencontre

pas, on n'entre pas en contact ou on ne se trouve pas associé avec elles . Voici, Mendians, ce qu'on appelle le mal-être dû à la dissociation d'avec ce ce que l'on aime.

Et qu'est-ce, Mendians, que le mal-être de ne pas obtenir ce que l'on désire? Chez les êtres, Mendians, qui sont soumis à la naissance, le désir apparaît: "Oh, vraiment, que nous ne soyons pas soumis à la naissance! Oh, vraiment, qu'il n'y ait plus de naissance pour nous!" Mais ceci ne peut être obtenu par simple désir; et ne pas obtenir ce que l'on veut est mal-être.

Chez les êtres, Mendians, qui sont soumis à la vieillesse, le désir apparaît: "Oh, vraiment, que nous ne soyons pas soumis à la vieillesse! Oh, vraiment, qu'il n'y ait plus de vieillesse pour nous!" Mais ceci ne peut être obtenu par simple désir; et ne pas obtenir ce que l'on veut est mal-être.

Chez les êtres, Mendians, qui sont soumis à la maladie, le désir apparaît: "Oh, vraiment, que nous ne soyons pas soumis à la maladie! Oh, vraiment, qu'il n'y ait plus de maladie pour nous!" Mais ceci ne peut être obtenu par simple désir; et ne pas obtenir ce que l'on veut est mal-être.

Chez les êtres, Mendians, qui sont soumis à la mort, le désir apparaît: "Oh, vraiment, que nous ne soyons pas soumis à la mort! Oh, vraiment, qu'il n'y ait plus de mort pour nous!" Mais ceci ne peut être obtenu par simple désir; et ne pas obtenir ce que l'on veut est mal-être.

Chez les êtres, Mendians, qui sont soumis au chagrin, à la lamentation, à la douleur, à l'affliction ou à la

détresse, le désir apparaît: "Oh, vraiment, que nous ne soyons pas soumis au chagrin, à la lamentation, à la douleur, à l'affliction ou à la détresse! Oh, vraiment, qu'il n'y ait plus de chagrin, de lamentation, de douleur, d'affliction ou de détresse!" Mais ceci ne peut être obtenu par simple désir; et ne pas obtenir ce que l'on veut est mal-être.

Et comment, Mendians, en bref, les cinq upādānakkhandhas sont-ils souffrance? L'attachement à l'upādānakkhandha de Rūpa est mal-être, l'attachement à l'upādānakkhandha de Vedanā est mal-être, l'attachement à l'upādānakkhandha de Saññā est mal-être, l'attachement à l'upādānakkhandha de Saṅkhāra est mal-être, l'attachement à l'upādānakkhandha de Viññāṇa est mal-être. Ceci, Mendians, en bref, est appelé souffrance due aux cinq upādānakkhandhas.

Et ceci, Mendians, est la Noble Vérité de la Souffrance.

La Vérité de la Cause de la Souffrance

Et qu'est-ce, Mendians, que la Noble Vérité de la Cause de la Souffrance?

C'est cette Soif (taṇhā), qui apparaît encore et encore, qui est profondément liée au plaisir et au désir, et qui trouve de la satisfaction ici et là. C'est-à-dire, le désir des plaisirs sensuels, le désir de renaître de façon répétée, et le désir d'être annihilé.

Mais où cette Soif, bhikkhus, apparaît-elle et où s'établit-elle?

Partout où il y a dans le monde quelque chose d'attirant et d'agréable, là même cette Soif apparaît et s'établit.

Mais qu'est-ce qui, dans le monde, est attirant et agréable? L'œil, dans le monde, est attirant et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. L'oreille, dans le monde, est attirant et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. Le nez, dans le monde, est attirant et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La langue, dans le monde, est attirant et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. Le corps, dans le monde, est attirant et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. L'esprit, dans le monde, est attirant et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit.

Les formes visibles, dans le monde, sont attirantes et agréables; là, cette Soif apparaît et s'établit. Les sons, dans le monde, sont attirants et agréables; là, cette Soif apparaît et s'établit. Les odeurs, dans le monde, sont attirants et agréables; là, cette Soif apparaît et s'établit. Les goûts, dans le monde, sont attirants et agréables; là, cette Soif apparaît et s'établit. Les sensations corporelles, dans le monde, sont attirants et agréables; là, cette Soif apparaît et s'établit. Les contenus de l'esprit, dans le monde, sont attirants et agréables; là, cette Soif apparaît et s'établit.

La conscience oculaire, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La conscience auditive, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La conscience olfactive, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La conscience gustative, dans le monde, est attirante et

agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La conscience corporelle, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La conscience mentale, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit.

Le contact oculaire, dans le monde, est attirant et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. Le contact auditif, dans le monde, est attirant et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. Le contact olfactif, dans le monde, est attirant et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. Le contact gustatif, dans le monde, est attirant et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. Le contact corporel, dans le monde, est attirant et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. Le contact mental, dans le monde, est attirant et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit.

La sensation (vedanā) apparaissant lors du contact oculaire, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La sensation apparaissant lors du contact auditif, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La sensation apparaissant lors du contact olfactif, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La sensation apparaissant lors du contact gustatif, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La sensation apparaissant lors du contact corporel, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La sensation apparaissant lors du contact mental, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit.

La perception (saññā) d'formes visibles, de formes matérielles, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La perception des sons, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La perception des odeurs, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La perception des goûts, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La perception des sensations corporelles La perception des contenus de l'esprit, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit.

La réaction mentale aux formes visibles, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La réaction mentale aux sons, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La réaction mentale aux odeurs, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La réaction mentale aux goûts, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La réaction mentale aux sensations corporelles, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La réaction mentale aux contenus de l'esprit, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit.

La Soif de formes visibles, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La Soif de sons, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La Soif d'odeurs, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La Soif de goûts, dans le monde, est attirante et

agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La Soif de sensations corporelles, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La Soif de contenus de l'esprit, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie.

La formation de pensées (vitakka) à propos des formes visibles, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La formation de pensées à propos des sons, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La formation de pensées à propos des odeurs, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La formation de pensées à propos des goûts, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La formation de pensées à propos des sensations corporelles, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La formation de pensées à propos des contenus de l'esprit, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit.

La poursuite des pensées (vicāra) à propos des formes visibles, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La poursuite des pensées à propos des sons, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La poursuite des pensées à propos des odeurs, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La poursuite des pensées à propos des goûts, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La poursuite des pensées à propos des

sensations corporelles, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit. La poursuite des pensées à propos des contenus de l'esprit, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif apparaît et s'établit.

Ceci, Mendiants, est la Noble Vérité de la Cause de la Souffrance.

La Vérité de la Cessation de la Souffrance

Et qu'est-ce, Mendiants, que la Noble Vérité de la Cessation de la Souffrance?

C'est l'extinction complète et la cessation de cette même Soif, son abandon, la renonciation à son égard; la libération de cette Soif, ne lui laissant plus aucune place. Mais où cette Soif doit-elle être éradiquée? Où peut-elle être anéantie? Partout où il y a dans le monde quelque chose d'attirant et d'agréable, là même cette Soif doit être éradiquée et anéantie.

Mais qu'est-ce qui, dans le monde, est attirant et agréable? L'œil, dans le monde, est attirant et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. L'oreille, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. Le nez, dans le monde, est attirant et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La langue, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. Le corps, dans le monde, est attirant et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. L'esprit, dans le monde, est attirant et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie.

Les formes visibles, dans le monde, sont attirantes et agréables; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. Les sons, dans le monde, sont attirants et agréables; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. Les odeurs, dans le monde, sont attirantes et agréables; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. Les goûts, dans le monde, sont attirants et agréables; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. Les sensations corporelles, dans le monde, sont attirantes et agréables; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. Les contenus de l'esprit, dans le monde, sont attirants et agréables; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie.

La conscience oculaire, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La conscience auditive, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La conscience olfactive, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La conscience gustative, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La conscience corporelle, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La conscience mentale, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie.

Le contact oculaire, dans le monde, est attirant et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. Le contact auditif, dans le monde, est attirant et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. Le contact olfactif, dans le monde, est attirant et

agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. Le contact gustatif, dans le monde, est attirant et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. Le contact corporel, dans le monde, est attirant et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. Le contact mental, dans le monde, est attirant et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie.

La sensation (vedanā) apparaissant lors du contact oculaire, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La sensation apparaissant lors du contact auditif, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La sensation apparaissant lors du contact olfactif, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La sensation apparaissant lors du contact gustatif, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La sensation apparaissant lors du contact corporel, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La sensation apparaissant lors du contact mental, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie.

La perception (saññā) de formes visibles, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La perception des sons, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La perception des odeurs, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La perception des goûts, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif

doit être éradiquée et anéantie. La perception des sensations corporelles, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La perception des contenus de l'esprit, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie.

La réaction mentale aux formes visibles, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La réaction mentale aux sons, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La réaction mentale aux odeurs, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La réaction mentale aux goûts, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La réaction mentale aux sensations corporelles, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La réaction mentale aux contenus de l'esprit, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie.

La Soif de formes visibles, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La Soif de sons, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La Soif d'odeurs, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La Soif de goûts, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La Soif de sensations corporelles, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée

et anéantie. La Soif de contenus de l'esprit, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie.

La formation de pensées à propos des formes visibles, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La formation de pensées à propos des sons, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La formation de pensées à propos des odeurs, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La formation de pensées à propos des goûts, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La formation de pensées à propos des sensations corporelles, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La formation de pensées à propos des contenus de l'esprit, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie.

La poursuite des pensées à propos des formes visibles, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La poursuite des pensées à propos des sons, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La poursuite des pensées à propos des odeurs, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La poursuite des pensées à propos des goûts, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La poursuite des pensées à propos des sensations corporelles, dans le monde, est attirante et

agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie. La poursuite des pensées à propos des contenus de l'esprit, dans le monde, est attirante et agréable; là, cette Soif doit être éradiquée et anéantie.

Ceci, Mendians, est la Noble Vérité de la Cessation de la Souffrance.

La Vérité du Sentier

Et qu'est-ce, Mendians, que la Vérité du Sentier menant à la Cessation de la Souffrance? C'est l'Octuple Noble Sentier, c'est-à-dire: compréhension juste, pensée juste, parole juste, action juste, moyens de subsistance justes, effort juste, attention juste et concentration juste.

Et qu'est-ce, Mendians, que la compréhension juste? C'est la connaissance de la Souffrance, la connaissance de la Cause de la Souffrance, la connaissance de la Cessation de la Souffrance, la connaissance de la voie menant à la cessation du mal-être. Ceci, Mendians, est appelé compréhension juste.

Et qu'est-ce, Mendians, que la pensée juste? Les pensées de renonciation, les pensées qui sont libres de l'aversion et les pensées qui sont libres de violence. Ceci, Mendians, est appelé pensée juste.

Et qu'est-ce, Mendians, que la parole juste? S'abstenir de mentir, des calomnies et des médisances, s'abstenir de parler durement et s'abstenir des conversations frivoles. Ceci, Mendians, est appelé parole juste.

Et qu'est-ce, Mendians, que l'action juste? S'abstenir de tuer, s'abstenir de s'emparer de ce qui n'a pas été donné et s'abstenir de la mauvaise conduite sexuelle. Ceci, Mendians, est appelé l'action juste.

Et qu'est-ce, Mendians, que les moyens de subsistance justes? À cet égard, Mendians, un noble disciple, ayant abandonné les mauvais moyens de subsistance, gagne sa vie par des moyens justes. Ceci, Mendians, est appelé moyens de subsistance justes.

Et qu'est-ce, Mendians, que l'effort juste? À cet égard, Mendians, un mendiant génère la volonté d'empêcher l'apparition des états d'esprit malsains qui ne sont pas [encore] apparus, et pour cela il fait un effort résolu, il stimule son énergie, y applique son esprit et s'y efforce. Il génère la volonté d'éradiquer les états d'esprit malsains ayant fait surface en lui, et pour cela il fait un effort résolu, il stimule son énergie, y applique son esprit et s'y efforce. Il génère la volonté de développer les états d'esprits sains qui ne sont pas [encore] apparus en lui, et pour cela il fait un effort résolu, il stimule son énergie, y applique son esprit et s'y efforce. Il génère la volonté de maintenir les états d'esprit sains ayant fait surface en lui, pour ne pas les laisser disparaître, pour les multiplier, les mener à leur pleine maturité et leur plein développement, et pour cela il fait un effort résolu, il stimule son énergie, y applique son esprit et s'y efforce. Ceci, Mendians, est appelé effort juste.

Et qu'est-ce, Mendians, que l'attention juste? À cet égard, Mendians, un mendiant demeure ardent, attentif et sampajāno, observant le corps dans le corps, ayant abandonné convoitise et déplaisance mentale

vis-à-vis du monde; il demeure ardent, attentif et sampajāno, observant les sensations dans les sensations, ayant abandonné convoitise et déplaisance mentale vis-à-vis du monde; il demeure ardent, attentif et sampajāno, observant l'esprit dans l'esprit, ayant abandonné convoitise et déplaisance mentale vis-à-vis du monde; il demeure ardent, attentif et sampajāno, observant les contenus de l'esprit dans les contenus de l'esprit, ayant abandonné convoitise et déplaisance mentale vis-à-vis du monde. Ceci, Mendiants, est appelé attention juste.

Et qu'est-ce, Mendiants, que la concentration juste? À cet égard, Mendiants, un mendiant, relativement détourné de la sensualité, détourné des états mentaux malsains, entre et demeure dans le premier jhāna, qui est accompagné de sukha et d'exaltation engendrés par l'isolement, et de vitakka-vicāra. Avec l'apaisement de vitakka-vicāra, entre et demeure dans le second jhāna, qui est accompagné de tranquillité intérieure, de sukha et d'exaltation engendrés par la concentration, ainsi que d'une unité de l'attention, délivrée de vitakka et de vicāra. Avec l'atténuation d'exaltation, demeurant équanime, attentif et sampajāno, ressentant sukha dans le corps, entre et demeure dans le troisième jhāna, dont les êtres nobles déclarent: 'upekkhako satimā sukhavihārī'. Avec l'abandon du plaisir et de la douleur, après la disparition préalable de la joie et de la tristesse, entre et demeure dans le quatrième jhāna, qui est accompagné d'une purification de l'attention par l'équanimité et de l'absence de plaisir et de douleur. Ceci, Mendiants, est appelé concentration juste.

Ceci, Mendians, est la Noble Vérité du Sentier menant à la Cessation de la Souffrance.

Ainsi il demeure en observant les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux intérieurement, ou il demeure observant les contenus de l'esprit dans les phénomènes mentaux extérieurement, ou il demeure observant les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux à la fois intérieurement et extérieurement. Ainsi, il demeure en observant le phénomène d'apparition dans les phénomènes mentaux, il demeure en observant le phénomène d'extinction dans les phénomènes mentaux, il demeure en observant à la fois les phénomènes d'apparition et d'extinction dans les phénomènes mentaux. Maintenant son attention est établie : "Voici les phénomènes mentaux!" Ainsi, il développe son attention à un tel degré qu'il ne reste plus qu'une simple compréhension accompagnée d'une simple attention. De cette manière il demeure détaché, sans s'accrocher à rien dans le monde. Mendians, voici la manière dont un mendiant demeure observant les phénomènes mentaux dans les phénomènes mentaux, en rapport aux quatre nobles vérités.

En vérité, Mendians, quiconque pratique ce quadruple établissement de l'attention de cette manière pendant sept ans, peut s'attendre à l'un des deux résultats suivants : dans le monde visible la sagesse la plus haute ou, si un substrat d'agrégats subsiste, le stade d'anāgāmi.

Laissez tomber les sept ans, Mendians. Quiconque pratique ce quadruple établissement de l'attention de

cette manière pendant six ans, peut s'attendre à l'un des deux résultats suivants : dans le monde visible la sagesse la plus haute ou, si un substrat d'agrégats subsiste, le stade d'anāgāmi.

Laissez tomber les six ans, Mendians...

Laissez tomber les cinq ans, Mendians...

Laissez tomber les quatre ans, Mendians...Laissez tomber les trois ans, Mendians...

Laissez tomber les deux ans, Mendians...

Laissez tomber l'année, Mendians. Quiconque pratique ce quadruple établissement de l'attention de cette manière pendant sept mois, peut s'attendre à l'un des deux résultats suivants : dans le monde visible la sagesse la plus haute ou, si un substrat d'agrégats subsiste, le stade d'anāgāmi.

Laissez tomber les sept mois, Mendians...

Laissez tomber les six mois, Mendians...

Laissez tomber les cinq mois, Mendians...

Laissez tomber les quatre mois, Mendians...

Laissez tomber les trois mois, Mendians...

Laissez tomber les deux mois, Mendians...

Laissez tomber un mois, Mendians. Quiconque pratique...pendant un demi-mois...

Laissez tomber le demi-mois, Mendians...

Laissez tomber le demi-mois, Mendians. Quiconque pratique ce quadruple établissement de l'attention de cette manière pendant sept jours, peut s'attendre à un des deux résultats suivants : dans le monde visible la sagesse la plus haute ou, si un substrat d'agrégats subsiste, le stade d'anāgāmi.

C'est pour cette raison qu'il a été dit: "Voici le seul et unique moyen, Mendians, pour la purification des êtres, pour vaincre la peine et les lamentations, pour mettre

fin au mal-être et à la douleur, pour marcher sur le sentier de la vérité, pour la réalisation du Nibbāna : c'est-à-dire le quadruple établissement de l'attention.

Ainsi parla l'Eveillé. Heureux, les Mendians accueillirent les mots de l'Eveillé

ANNEXE III

Avis sur les droits d'auteur

EN

MN 141

PTS: [M iii 248](#)

Saccavibhanga Sutta: An Analysis of the Truths
translated from the Pali by

Thanissaro Bhikkhu © 2005

Alternate translation: [Piyadassi](#)

©2005 Thanissaro Bhikkhu.

The text of this page ("Saccavibhanga Sutta: An Analysis of the Truths", by Thanissaro Bhikkhu) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](#). To view a copy of the license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>. Documents linked from this page may be subject to other restrictions. Transcribed from a file provided by the translator. Last revised for Access to Insight on 30 November 2013.

Sn 1.8 PTS: Sn 143-152

Karaniya Metta Sutta:

The Buddha's Words on Loving-Kindness

translated from the Pali by The Amaravati Sangha © 2004

Alternate translations: Ñanamoli | Buddharakkhita | Piyadassi |
Thanissaro This sutta also

©1994 English Sangha Trust. You may copy, reformat, reprint, republish, and redistribute this work in any medium whatsoever, provided that: (1) you only make such copies, etc. available *free of charge*; (2) you clearly indicate that any derivatives of this work (including translations) are derived from this source document; and (3) you include the full text of this license in any copies or derivatives of this work. Otherwise, all rights reserved. Documents linked from this page may be subject to other restrictions. From *Chanting Book: Morning and Evening Puja and Reflections* (Hemel Hempstead: Amaravati Publications, 1994). Used with permission of the English Sangha Trust, Ltd. Last revised for Access to Insight on 2 November 2013.

How to cite this document (a suggested style): "Karaniya Metta Sutta: The Buddha's Words on Loving-Kindness" (Sn 1.8), translated from the Pali by The Amaravati Sangha. *Access to Insight (BCBS Edition)*, 2 November 2013, <http://www.accesstoinight.org/tipitaka/kn/snp/snp.1.08.amar.html> .

The Dhammapada:

The Buddha's Path of Wisdom

Translated from the Pali by Acharya Buddharakkhita

Introduction by Bhikkhu Bodhi

Copyright © 1985,

Buddhist Publication Society Kandy, Sri Lanka For free distribution only. You may print copies of this work for your personal use. You may reformat and redistribute this work for use on computers and computer networks, provided that you charge no fees for its distribution or use. Otherwise, all rights reserved.


DN 22
PTS: D ii 290

Maha-satipatthana Sutta:

The Great Frames of Reference
translated from the Pali by
Thanissaro Bhikkhu

© 2000

Alternate translation: [Burma Pitaka Assn.](#)

The updated version is freely available at  dhammadownload.com

©2000 Thanissaro Bhikkhu. The text of this page ("Maha-satipatthana Sutta: The Great Frames of Reference", by Thanissaro Bhikkhu) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). To view a copy of the license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>. Documents linked from this page may be subject to other restrictions. Transcribed from a file provided by the translator. Last revised for Access to Insight on 30 November 2013.

How to cite this document (a suggested style): "Maha-satipatthana Sutta: The Great Frames of Reference" (DN 22), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. *Access to Insight (BCBS Edition)*, 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/dn/dn.22.0.than.html> . Retrieved from

<https://www.dhammadownload.com/suttas/DN/DN22.html>. On Mar.12, 2021)



ID de la imagen: 2A2CCYX

Detalles de la imagen

Título de la imagen: La rueda del Dharma o dharmachakra, sheach y caminar el camino del Nirvana
Créditos: Natalia Andreychenko / Vector de stock de Alamy

Detalles de licencia

Libre de derechos - JPEG y vector
Tamaño: 71,5 MB (3,1 MB comprimido)

Sutta Nipata 1.8

Karaniya Mettā Sutta

Hymne de l'amour universel

(Traduit par Jeanne Schut <http://www.dhammadelaforet.org/> -
28/04/2023)

Siddhartha Gautama, le Bouddha.

Les traductions proposées sur ce site sont libres de droits, pour diffusion non-commerciale exclusivement. Toute reprise d'un texte doit mentionner, de façon claire, la source de celui-ci. Ce site s'attache à respecter les principes de la Tradition de la Forêt et ne saurait cautionner les sites et lieux de pratique qui ne suivraient pas ces principes.

Le Dhammapada Le Dhamma de la Forêt

La version établie à partir de la traduction du pali vers l'anglais du
Vénérable Maha Thera Narada .<http://www.dhammadelaforet.org/>
29/04/2023

INFORMATIONS CONCERNANT LE SITE

Les traductions proposées sur ce site sont libres de droits, pour diffusion non-commerciale exclusivement. Toute reprise d'un texte doit mentionner, de façon claire, la source de celui-ci. Ce site s'attache à respecter les principes de la Tradition de la Forêt et ne saurait cautionner les sites et lieux de pratique qui ne suivraient pas ces principes.

Le projet du site

Monastères, centres et sites (français et anglais)

Flux rss Flux RSS - nouveaux textes publiés.

Pour nous contacter, adressez vos messages à :
dhammadelaforet@yahoo.fr

Majjhima Nikaya 10

Satipatthana Sutta

Les fondamentaux de la pleine conscience

DN 22 Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

Le grand discours sur l'établissement de l'attention

Traduction proposée par Rémy, sur la base du travail effectué par Thanissaro Bhikkhu, le VRI, et "Middle length discourses of the Buddha" de Bhikkhu Ñāṇamoli

et Bhikkhu Bodhi. Publié comme un don du Dhamma, pour être distribué librement, à des fins non lucratives. Toute réutilisation de ce contenu doit citer ses sources originales.



ID de la imagen: 2A2CCYX

Detalles de la imagen

Título de la imagen

La rueda del Dharma o dharmachakra, enseñar y caminar el camino del Nirvana

Créditos

Natalia Andreychenko / Vector de stock de Alamy

Detalles de licencia

Libre de derechos - JPEG y vector

Tamaño

71,5 MB (3,1 MB comprimido)

PT

KARANIYA METTA SUTTA

O DISCURSO DA BONDADE

Somente para distribuição gratuita. Este trabalho pode ser impresso para distribuição gratuita. Este trabalho pode ser reformatado e distribuído para uso em computadores e redes de computadores, tanto que nenhum custo seja cobrado pela distribuição ou uso.

De outra forma todos os direitos estão reservados. Fonte: <https://www.acessoainsight.net/sutta/SnpI8.php>., download em 02/02/2021

O DHAMMAPADA – O CAMINHO DO DHARMA

O “The Dhammapada: The Buddha’s Path of Wisdom”, com tradução do pāli por Acharya Buddharakkhita foi editado em 1985, pelo Buddhist Publication Society.

Termos de uso: Pode-se copiar, reformatar, reimprimir, republicar, e redistribuir este trabalho por qualquer meio, desde que: (1) sejam disponíveis gratuitamente e, no caso de reimpressão, apenas em quantidades não superiores a 50 cópias, (2) que quaisquer edições derivadas deste trabalho indiquem claramente que (incluindo traduções) são derivadas deste documento original, e (3) se incluir o texto integral desta licença em quaisquer cópias ou derivados deste trabalho. Caso contrário, todos os direitos são reservados. Para obter informações adicionais sobre esta licença, consulte a secção FAQ em www.acessoainsight.org

Majjhima Nikaya 10

Satipatthana Sutta **Os Fundamentos da Atenção Plena**

Fonte:

<https://www.acessoainsight.net/sutta/MN10.php>

Download em 200/32020

Somente para distribuição gratuita.

Este trabalho pode ser impresso para distribuição gratuita.

Este trabalho pode ser re-formatado e distribuído para uso em computadores e redes de computadores

contanto que nenhum custo seja cobrado pela distribuição ou uso.

De outra forma todos os direitos estão reservados.

**ID de la imagen: 2A2CCYX****Detalles de la imagen**

Título de la imagen
Créditos

La rueda del Dharma o dharmachakra, sheach y caminar el camino del Nirvana
Natalia Andreychenko / Vector de stock de Alamy

Detalles de licencia

Tamaño

Libre de derechos - JPEG y vector
71,5 MB (3,1 MB comprimido)

Annex IV

Références et bibliographie

A Seneviratna (editor), //King Asoka and Buddhism//. Kandy. 1993.

Abe Ryūichi, Weaving of Mantra (New York: Columbia University Press, 1999).

Ambros, Barbara R. Women in Japanese Religions (New York: New York University Press, 2015).

Aris, Michael. Hidden Treasures and Secret Lives (London: Routledge, 1989; Indian edition: Delhi: Motilal Banarsidass, 1988).

ASen, //Asoka's Edicts//. Calcutta, 1956

Asian Studies, 2(2), 61-82. Retrieved March 11, 2021, from <http://www.jstor.org/stable/40860203>

Benn, James. Burning for the Buddha (Honolulu: University of Hawai'i Press, 2007).

Bennett, A. A. G. - Long Discourses of the Buddha, tr Bombay, 1964; 1-16

Beyer, Stephan. The Cult of Tara. Magic and Ritual in Tibet (Berkeley: University of California Press, 1978).

Bhandarkar R., //Asoka//. Calcutta, 1955

Bodhi, and Buddha. In the Buddhas Words: an Anthology of Discourses from the Pāli Canon. Wisdom Publications, 2015, pp. iv–xv; 1–5; 43-78; 373–384.

Bodhi, Bhikkhu (2005). In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pali Canon. Boston: Wisdom Publications. ISBN 0-86171-491-1.

Buddhism and the Spirit Cults in Northeast Thailand (Cambridge: C.U.P., 1970).

Bullitt, John T. (2005). Dhamma. Retrieved 2007-11-08 from "Access to Insight" at <http://www.accesstoinsight.org/ptf/dhamma/index.html>.

Burma Pitaka Association, en Suttas from Digha Nikaya, Rangoon, 1984; 1, 2, 9, 15, 16, 22, 26, 28-9, 31

Buswell, Robert E., The Zen Monastic Experience (Princeton: Princeton University Press, 1992).

Cabazon, José, Sexuality in Classical South Asian Buddhism (Somerville, MA: Wisdom Publications, 2017).

Campany, Robert Ford. "On the Very Idea of Religions (in the Modern West and in Early Medieval China)." *History of Religions* 42 (2003), pp.287-319.

Chen, Kenneth. Buddhism in China. A Historical Survey (Princeton: Princeton University Press, 1972).

Chinese Buddhism. A Thematic History (Honolulu: University of Hawai'i Press, 2020).

Collins, Steven. *Selfless Persons* (Cambridge: Cambridge University Press, 1982).

Coogan, Michael D. (ed.) (2003). *The Illustrated Guide to World Religions*. Oxford University Press. ISBN 1-84483-125-6.

Dalton, Jacob. *The Taming of the Demons: Violence and Liberation in Tibetan Buddhism* (New Haven: Yale University Press, 2013).

Davids, Rhys *The Buddha's Philosophy of Man*, tr, rev Trevor Ling, Everyman, out of print; 10 suttas including 2, 16, 22, 31

Davidson, Ronald M. *Indian Esoteric Buddhism: A Social History of the Tantric Movement* (New York: Columbia University Press, 2002).

Davidson, Ronald M. *Tibetan Renaissance: Tantric Buddhism in the Rebirth of Tibetan Culture* (New York: Columbia University Press, 2005)

Dhammananda, K. Sri (1964). *What the Buddhist Believe* (PDF). Buddhist Mission Society of Malaysia. ISBN 983-40071-1-6

Dhammiko, Bhikkhu -[MAHATHERA, Nyanatiloka. *A Palavra do Buddha*. Tradução de. Portugal: Mosteiro Budista Theravada, 2013. p. 25-54.

Dobbins, James. *Jōdo Shinshū: Shin Buddhism in medieval Japan* (Bloomington: Indian, University Press, 1989).

Dreyfus, George. *The Sound of Two Hands Clapping* (Berkeley: University of California Press, 2003).

Dunne, John D. *Foundations of Dharmakīrti's Philosophy* (Boston: Wisdom Publications, 2004).

Eubanks, Charlotte D. *Miracles of Book and Body: Buddhist Textual Culture and Medieval Japan*. Berkeley: University of California Press, 2011).

Farmer, Edward L., et al. *Comparative History of Civilizations in Asia*. Westview, 1986, pp. 82-91; 100-106. (PDF)

Faure, Bernard. "Bodhidharma as Textual and Religious Paradigm," *History of Religions* , Vol.25, No.3 (1986), pp.187-198.

Gellner, David N. *Monk, Householder, and Tantric Priest: Newar Buddhism and its Hierarchy of Ritual* (Cambridge: Cambridge University Press, 1992).

Gernet, Jacques. *Buddhism in Chinese Society. An Economic History from the Fifth to the Tenth Centuries* (Columbia University Press, 1995).

Gethin, Rupert (1998). *Foundations of Buddhism*. Oxford University Press. ISBN 0-19-289223-1.

Gethin, Rupert. *The Foundations of Buddhism* (Oxford: Oxford University Press, 1988).

Gimello, Robert M. "Random Reflections on the 'Sinicization' of Buddhism," *Society for the Study of Chinese Religions Bulletin* vol.5 (1978), pp.52-89.

Groner, Paul, *Saicho: The Establishment of the Japanese Tendai School* (Berkeley: Center for South and Southeast Asian Studies, University of California/Institute of Buddhist Studies, 1984 or Honolulu: University of Hawai'i Press, 2000).

Gunaratana, Bhante Henepola (2002). *Mindfulness in Plain English*. Wisdom Publications. ISBN 0-86171-321-4

Gyatso, Janet. *Apparitions of the Self: The Secret Autobiographies of a Tibetan Visionary* (Princeton: Princeton University Press, 2008).

Harvey, Peter. *An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices* (2nd edition: Cambridge: Cambridge University Press, 2012).

Hirakawa, Akira. *A History of Indian Buddhism*, Paul Groner, trans. (Honolulu: University of Hawai'i Press, 1990).

Jacoby, Sarah. *Love and Liberation: Autobiographical Writings of the Tibetan Buddhist Visionary Sera Khandro* (New York: Columbia University Press, 2015).

Jaffe, Richard. *Neither Monk Nor Layman: Clerical Marriage in Modern Japanese Buddhism* (Princeton: Princeton University Press, 2001).

Kapstein, Matthew T. *The Tibetan Assimilation of Buddhism. Conversion, Contestation, and Memory* (Oxford: Oxford University Press, 2000).

Kieschnick, John. *The Impact of Buddhism on Chinese Material Culture* (Princeton University Press, 2003).

La Trobe University (n.d.), "Pali Canon Online Database," online search engine of the Sri Lanka Tripitaka Project's (SLTP) Pali Canon. Retrieved 2007-11-12 at <https://web.archive.org/web/20070927001234/http://www.chaf.lib.latrobe.edu.au/dcd/pali.htm>.

LaFleur, William R.: *The Karma of Words. Buddhism and the Literary Arts in Medieval Japan* (Berkeley: University of California Press, 1983).

Lamotte, Étienne. *History of Indian Buddhism*, Sara Boin, trans. (Louvain-la-Neuve: Institut Orientaliste, 1988).

Linrothe, Rob. *Ruthless Compassion: Wrathful Deities in Early Indo-Tibetan Esoteric Buddhist Art* (Boston: Shambhala, 1999).

Lowe, Bryan D. *Ritualized Writing: Buddhist Practice and Scriptural Cultures in Ancient Japan* (Honolulu: University of Hawai'i Press, 2016)

Lowenstein, Tom (1996). *The vision of the Buddha*. Duncan Baird Publishers. ISBN 1-903296-91-9.

McDaniel, Justin. *The Lovelorn Ghost and the Magical Monk: Practicing Buddhism in Modern Thailand* (New York, Columbia University Press, 2011).

McRae, John R. *Seeing Through Zen. Encounter, Transformation, and Genealogy in Chinese Chan Buddhism* (Berkeley: University of California Press, 2003).

Mookerji, //Asoka//. Delhi, 1962

Ñāṇamoli, Bhikkhu (trans.) & Bodhi, Bhikkhu (ed.) (2001). *The Middle-Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya*. Boston: Wisdom Publications. ISBN 0-86171-072-X.

Nelson, John. *Experimental Buddhism: Innovation and Activism in Contemporary Japan*. Honolulu: University of Hawai'i Press, 2013)

Nyanatiloka (1980). *Buddhist Dictionary: Manual of Buddhist Terms and Doctrines*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society. ISBN 955-24-0019-8. Retrieved 2007-11-10 from "BuddhaSasana" at http://www.budsas.org/ebud/bud-dict/dic_idx.htm.

Ortner, Sherry. *Sherpas Through Their Rituals* (Princeton: Princeton University Press, 1989).

Powers, John. Introduction to Tibetan Buddhism. Snow Lion, an Imprint of Shambhala Publications, Inc., 2007, pp. 31-61. (Find a copy in a library near you)

Rambelli, Fabio. *Buddhist Materiality: A Cultural History of Objects in Japanese Buddhism* (Stanford: Stanford University Press, 2007).

Reader, Ian and George Joji Tanabe. *Practically Religious: Worldly Benefits and the Common Religion of Japan* (Honolulu: University of Hawai'i Press, 1998).

Reader, Ian: *Religion in Contemporary Japan* (Honolulu: University of Hawai'i Press, 1991).

Reynolds, F. (1985). THERAVADA BUDDHISM AND ECONOMIC ORDER. *Crossroads: An Interdisciplinary Journal of Southeast*

Rhys Davids, . - *Dialogues of the Buddha*, , 1899–1921, 3 volumes, Pali Text Society, Vol. 1, Vol. 2, Vol. 3.

Rhys Davids, T.W. & William Stede (eds.) (1921–25). *The Pali Text Society's Pali–English Dictionary*. Chipstead: Pali Text Society. A general on-line search engine for the PED is available at <http://dsal.uchicago.edu/dictionaries/pali/>.

Right thoughts at the last moment: Buddhism and deathbed practices in early medieval Japan (Honolulu: University of Hawai'i Press, 2016)

Samuel, Geoffrey. *Civilized Shamans: Buddhism in Tibetan Societies* (Washington: Smithsonian, 1993).

Schopen, Gregory. *Bones, Stones, and Buddhist Monks: Collected Papers on the Archaeology, Epigraphy, and Texts of Monastic*

Buddhism in India (Honolulu University of Hawai'i Press, 1997). or Buddhist Monks and Business Matters: Still More Papers on Monastic Buddhism in India (Honolulu : University of Hawai'i Press, 2004).

Seneviratne, H. L. The Work of Kings: The New Buddhism in Sri Lanka (Chicago: University of Chicago Press, 1999).

Sharf, Robert H. "Buddhist Modernism and the Rhetoric of Meditative Experience." *Numen*, vol.42, no.3 (1985), pp.228-283.

Shen, Hsueh-man. Authentic Replicas. Buddhist Art in Medieval China (Hawaii: University of Hawaii Press, 2019).

Sircar D. C., //Inscriptions of Asoka//. Delhi, 1957

Snellgrove, David. Indo-Tibetan Buddhism: Indian Buddhists and Their Tibetan Successors (1 vol. ed., London: Serindia, 1987; 2 vol. ed., Boston: Shambhala, 1987).

Spiro, Melford. Burmese Supernaturalism (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, 1967).

Stone, Jacqueline. Original Enlightenment and the Transformation of Medieval Japanese Buddhism (Princeton: Princeton University Press, 1999)

Strong, John. *Buddhisms: An Introduction* (London: Oneworld Publications, 2015).

Strong, John. *Relics of the Buddha* (Princeton: Princeton University Press, 2004).

Sujato, Bhikkhu -The Long Discourses, , 2018, published online at SuttaCentral and released into the public domain.

Tambiah, Stanley. *World Conqueror and World Renouncer* (Cambridge: C.U.P., 1976).

Tamura, Yoshiro *Japanese Buddhism: A Cultural History* (Kosei Publishing Company, 2001).

Teiser, Stephen F. *The Ghost Festival in Medieval China* (Princeton: Princeton University Press, 1988).

Thanissaro Bhikkhu (trans.) (1997). *Samaññaphala Sutta: The Fruits of the Contemplative Life (DN 2)*. Retrieved 2007-11-11 from "Access to Insight" at <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/dn/dn.02.0.than.html>.

Thanissaro, Bhikkhu (trans.) (1998). *Kutthi Sutta: The Leper (Ud. 5.3)*. Retrieved 2007-11-12 from "Access to Insight" at <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/ud/ud.5.03.than.html>.

The Buddhist Saints of the Forest and the Cult of Amulets (Cambridge: C.U.P., 1984).

The Rhetoric of Immediacy. A Cultural Critique of Chan/Zen Buddhism (Princeton: Princeton, University Press, 1991).

Thurman, Robert A. F. (translator) (1976). *Holy Teaching of Vimalakirti: Mahayana Scripture*. Pennsylvania State University Press. ISBN 0-271-00601-3.

Walpola Rahula (1974), *What the Buddha Taught*, Grove Press ISBN 0-8021-3031-3.

Walshe Maurice, *Thus Have I Heard: the Long Discourses of the Buddha*, tr Wisdom Pubs, 1987; later reissued under the original subtitle; ISBN 0-86171-103-3

Walshe, Maurice (1995). *The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha Nikāya*. Boston: Wisdom Publications. ISBN 0-86171-103-3.

Warder, Anthony Kennedy. *Indian Buddhism*. Motilal Banarsidass, 2008, pp. 1-25; 27-79. (Find a copy in a library near you)

Wedemeyer, Christian. *Making Sense of Tantric Buddhism: History, Semiology, and Transgression in the Indian Traditions* (New York: Columbia University Press, 2012).

Welch, Holmes. *The Practice of Chinese Buddhism* (Cambridge Mass: Harvard University Press, 1967).

Westerhoff, Jan. *The Golden Age of Indian Buddhist Philosophy* (Oxford: Oxford University Press, 2018).

Williams, Duncan Ryūken. *The other Side of Zen: A Social History of Sōtō Zen Buddhism in Tokugawa Japan* (Princeton/Oxford: Princeton University Press, 2005).

Williams, Paul with Anthony Tribe and Alexander Wynne. *Buddhist Thought* (London: Routledge, 2013).

Williams, Paul. *Mahāyāna Buddhism: The Doctrinal Foundations* (2nd ed., London: Routledge, 2008).

Yamamoto, Kosho (translation), revised and edited by Dr. Tony Page. *The Mahayana Mahaparinirvana Sutra*. (Nirvana Publications 1999-2000).

Yin Shun, Yeung H. Wing (translator) (1998), *The Way to Buddhahood: Instructions from a Modern Chinese Master*, Wisdom Publications ISBN 0-86171-133-5.

Yü, Chün-fang. *Kuan-yin. The Chinese Transformation of Avalokiteśvara* (New York: Columbia University Press, 2001).

Zürcher, Erik. *The Buddhist Conquest of China. The Spread and Adaptation of Buddhism in Early Medieval China* (Leiden: E.J. Brill, 1972).