

Retraite avec Ajahn Brahmali

Novembre 2020

AN 5.202 – L'écoute du Dhamma

Il y a, bhikkhus, ces cinq bienfaits à l'écoute du Dhamma. Quels sont ces cinq? On entend ce que l'on n'a pas entendu, on clarifie ce qu'on a entendu, on supprime les doutes, on rectifie ses vues et l'esprit devient serein. Voici, bhikkhus, ces cinq bienfaits de l'écoute du Dhamma.

DN 29 – Le discours délicieux (extrait)

C'est Uddaka Rāmaputta qui avait pour habitude de dire : "Il voit, mais ne voit pas". Qu'est-ce qui fait que, voyant, on ne voit pas ? On peut voir la lame d'un rasoir bien aiguisé, et non son tranchant. C'est ce qu'il voulait dire en prononçant : "Il voit, mais ne voit pas". Il faisait référence à une chose basse, vulgaire, mondaine et ignoble, sans signification spirituelle, un simple rasoir.

Mais si l'on devait utiliser cette expression correctement : "Il voit, mais ne voit pas", ce serait ainsi. Ce qu'il voit, c'est un mode de vie saint, pleinement accompli et parfait, sans rien qui ne manque ni rien qui soit superflu, adroitement proclamé dans la perfection de sa pureté. S'il en déduit quoi que ce soit en pensant : "Ainsi, il sera plus pur", il ne le voit pas. Et s'il y ajoute quelque chose, en pensant : "Ainsi, il sera plus complet", il ne le voit pas. C'est le sens du dicton : "Il voit, mais ne voit pas". Par conséquent, Cunda, si quelqu'un devait se référer à un mode de vie sacré comme étant pleinement réussi et parfait ... c'est cette vie sacrée qu'il décrirait.

C'est pourquoi, Cunda, vous tous à qui j'ai enseigné ces vérités que j'ai réalisées par la connaissance supérieure, devriez vous réunir et les réciter, en plaçant le sens à côté du sens et l'expression à côté de l'expression, sans dissension, afin que cette vie sainte puisse continuer et être établie pour longtemps au profit et au bonheur de la multitude par compassion pour le monde et au bénéfice, au profit et au bonheur des dévas et des humains. Et quelles sont les choses que vous devriez réciter ensemble ? Ce sont : les quatre fondements de la pleine conscience, les quatre efforts justes, les quatre bases du pouvoir psychique, les cinq facultés spirituelles, les cinq pouvoirs mentaux, les sept facteurs d'éveil, le Noble Octuple Sentier. Ceci sont les choses que vous devez réciter ensemble".

SN 45.4 – A propos du Brahmane Janussoni

Ceci est-ce que le Bienheureux dit. Ayant prononcé ces paroles, Sugata récita ces versets:
«Foi et sagesse sont toujours attelés ensemble;
le sentiment de honte c'est le timon du véhicule; la conscience sont les rênes;
la pleine attention c'est le cocher qui garde le véhicule.

Le véhicule possède la moralité pour ornement: jhāna pour moyeu et l'effort pour roues.
Il a l'équanimité pour maintenir le véhicule stable et la non-avidité pour tapisseries.

La bonne volonté, l'inoffensivité et la réclusion sont les armes de ce véhicule.
La tolérance, c'est son bouclier ou son armure;
Tout en roulant vers l'abri hors de l'asservissement.

Ce divin véhicule inégalable provient de l'intérieur de soi,
Les sages y montant à bord s'échappent du monde,
Inévitablement remportant la victoire.

SN 45.1 – Ignorance

Ainsi ai-je entendu. En une occasion le Bienheureux demeurait près de Savatthi, dans le bosquet de Jeta, le monastère d'Anathapindika. Là, le Bienheureux s'adressa aux bhikkhus ainsi : «Bhikkhus!»
«Oui Vénérable», répondirent les bhikkhus.

Le Bienheureux s'exprima ainsi : «Bhikkhus, l'ignorance est le précurseur dans l'entrée des états mentaux défavorables, suivie par l'impudeur et l'absence de crainte de la méconduite. Chez celui dépourvu de sagesse et immergé dans l'ignorance, la vision erronée jaillit. Chez celui où la vision est erronée l'intention erronée jaillit. Chez celui où l'intention est erronée la parole erronée jaillit... Chez celui où la parole est erronée, l'action erronée jaillit... Chez celui où l'action est erronée, les moyens de subsistance erronés jaillissent... Chez celui où les moyens de subsistance sont erronés, l'effort erroné jaillit... Chez celui où les efforts sont erronés, la pleine attention erronée jaillit... Chez celui où la pleine attention est erronée, la concentration erronée jaillit.

«La véritable connaissance est le précurseur dans l'entrée des états mentaux favorables, suivi d'un sentiment de pudeur et d'une crainte de la méconduite. Pour une personne sage arrivée à la véritable connaissance, la vision juste jaillit. Chez celui où la vision est juste, l'attention juste jaillit. Chez celui où l'intention est juste, la parole juste jaillit... Chez celui où la parole est juste, l'action juste jaillit... Chez celui où l'action est juste, les moyens de subsistance jaillissent... Chez celui où les moyens de subsistance sont justes, l'effort juste jaillit... Chez celui où l'effort juste, la pleine attention juste jaillit... Chez celui où la pleine attention juste, la concentration juste jaillit.»

SN 56:1 - La concentration

[Cette sutta montre comment la tranquillité boucle la Voie de nouveau au début et renforce la vision juste]

À Savatthi.

Bhikkhus, développez la concentration. Un bhikkhu concentré comprend les choses telles qu'elles sont. Et que comprend-il de ce qui est vraiment ?

Il comprend ce qui est vraiment: 'Ceci est la souffrance'; il comprend ce qui est vraiment : 'Ceci est l'origine de la souffrance'; il comprend ce qui est vraiment : 'Ceci est la cessation de la souffrance'; il comprend ce qui est vraiment: 'Ceci est la voie menant à la cessation de la souffrance'.

Bhikkhus, cultivez la concentration. Un bhikkhu concentré comprend ce qui est vraiment.

"Ainsi bhikkhus, un effort doit être fait afin de comprendre: 'Ceci est la souffrance.'" Un effort doit être fait afin de comprendre: 'Ceci est l'origine de la souffrance.' Un effort doit être fait afin de comprendre : 'Ceci est la cessation de la souffrance.' Un effort doit être fait afin de comprendre: 'Ceci est la voie menant à la cessation de la souffrance.'"

SN 45.8 – Une analyse de la Voie (extrait)

"Et qu'est-ce que la vision juste ? La connaissance de la souffrance, la connaissance de l'origine de la souffrance, la connaissance de la cessation de la souffrance, la connaissance de la voie menant à la cessation de la souffrance: Ceci, bhikkhus, est ce que l'on appelle la vision juste."

AN 2.12

"Bhikkhus, il y a ces deux pouvoirs. Quels sont ces deux ? Le pouvoir de la réflexion et le pouvoir du développement.

"Et quel est le pouvoir de la réflexion ? Ici, un individu réfléchit ainsi : "La méconduite corporelle a un mauvais résultat dans la vie présente et dans la vie future ; la méconduite verbale a un mauvais résultat dans la vie présente et dans la vie future ; la méconduite mentale a un mauvais résultat dans la vie présente et dans la vie future". Ayant réfléchi ainsi, il abandonne la méconduite corporelle et développe une bonne conduite corporelle ; il abandonne la méconduite verbale et développe une bonne conduite verbale ; il abandonne la méconduite mentale et développe une bonne conduite mentale ; il se maintient dans la pureté. C'est ce qu'on appelle le pouvoir de la réflexion.

"Et quel est le pouvoir du développement ? Ici, un bhikkhu développe le facteur d'éveil de la pleine attention qui est basé sur la réclusion, le désenchantement et la cessation, mûrissant en libération. Il développe le facteur d'éveil de la discrimination des phénomènes ... le facteur d'éveil de l'énergie ... le facteur d'éveil de l'extase ... le facteur d'éveil de la tranquillité ... le facteur d'éveil de la concentration ... le facteur d'éveil de l'équanimité qui est basé sur la réclusion, le désenchantement et la cessation, mûrissant dans la libération. C'est ce qu'on appelle le pouvoir de développement.

"Ceci, bhikkhus, sont les deux pouvoirs."

AN 3.65 – Discours aux Kalamas de Kesaputtiya (extrait)

En une occasion, en voyageant à pied à travers le Kosala avec un grand groupe de bhikkhus, le Bienheureux arriva au village des Kalamas nommé Kesaputtiya. Les Kalamas de Kesaputtiyaoutta entendirent: "Il est dit que le renonçant Gotama, un fils des Sakyas ayant quitté le clan des Sakyas, est arrivé à Kesaputtiya en voyageant à pied à travers le Kosala avec un grand groupe de bhikkhus. Et la bonne réputation de ce vénérable Gotama s'est répandue ainsi: "Ce Bienheureux est un arahant, parfaitement éveillé, accompli dans la vraie connaissance et en conduite, fortuné, connaisseur du monde, guide inégalé de ceux

nécessitant la maîtrise de soi, enseignant des devas et des humains, l'Eveill , le Bienheureux. En ayant fait par sa propre connaissance directe ce monde avec ses devas, ses M ra, ses Brahm , cette population avec ses ascétiques et brahmanes, avec ces devas et êtres humains, il le fait connaître aux autres. Il enseigne un Dhamma qui est bénéfique au début, bénéfique au milieu, bénéfique à la fin, avec la signification et le phrasé correct, il révèle la vie spirituelle qui est parfaitement complète et pure. Il est bon de voir un tel arahant.""

Alors les K l mas de Kesaputta approchèrent le Bienheureux. Certains saluèrent respectueusement le Bienheureux puis s'assirent d'un côté. Certains échangèrent des courtoisies avec le Bienheureux, puis lorsqu'ils conclurent cet échange de courtoisies et de paroles amicales, s'assirent d'un côté. Certains le saluèrent r v rencieusement puis s'assirent d'un côté. Certains annoncèrent leur nom et leur clan devant le Fortuné puis s'assirent d'un côté. Certains restèrent silencieux et s'assirent d'un côté. Assis sur un côté, les K l mas de Kesaputta dirent au Bienheureux :

— Bhante, il y a certains ascétiques et brahmanes qui viennent à Kesaputta. Ils présentent et expliquent leur propre doctrine, mais ils vilipendent, dénigrent, ridiculisent et dénoncent les doctrines des autres. Après cela, d'autres ascétiques et brahmanes viennent à Kesaputta. Eux aussi présentent et expliquent leur propre doctrine, mais ils vilipendent, dénigrent, ridiculisent et dénoncent les doctrines des autres. Nous sommes perplexes et en proie au doute, Bhante, quant à savoir lesquels de ces vénérables ascétiques disent des vérités ou ceux qui disent des faussetés ?

— Il est approprié pour vous d'être perplexes, K l mas, il est approprié pour vous d'être en proie au doute. Le doute est apparu en vous à propos d'un sujet déconcertant. Allons, K l mas, ne vous fiez ni aux traditions orales, ni à la lign e des enseignements, ni à par ou dire, ni par la collection des écrits [autorité canonique], ni par le raisonnement logique [logique], ni par la déduction [inférence], ni par la réflexion raisonnée, ni par l'acceptation d'une vue après l'avoir considéré, ni par une apparente compétence [de l'orateur], ni à la pensée: "Cet ascétique est notre maître". Mais lorsque, K l mas, vous savez par vous-même : "Ces choses sont nuisibles, ces choses sont condamnables; ces choses sont désapprouvées par les sages; ces choses, si elles sont acceptées et entreprises, conduisent à la nuisance et à la souffrance,"

(1) Qu'en pensez-vous, K l mas ? Lorsque l'avidité se manifeste chez une personne, est-ce pour son bien-être ou à son préjudice ?

"  son préjudice, Bhante."

K l mas, une personne avide, submergé par l'avidité, avec un esprit obsédé par elle, tue des êtres vivants, se saisit de ce qui n'a pas été donné, transgresses avec la femme d'un autre, et dit des mensonges; et encourage aux autres à en faire autant. Cela conduira-t-il à son mal et à sa souffrance pendant longtemps?

"Oui, Bhante."

(2) Qu'en pensez-vous, K l mas ? Lorsque la haine se manifeste chez une personne, est-ce pour son bien-être ou à son préjudice?

“À son préjudice, Bhante.”

Kālāmas, un homme haineux, submergé par la haine, avec son esprit obsédé par elle, tue des êtres vivants... et encourage les autres à en faire autant. Cela conduira-t-il à son mal et à sa souffrance pendant longtemps ?

“Oui, Bhante.”

(3) Qu'en pensez-vous, Kālāmas ? Lorsque la confusion se manifeste chez une personne, est-ce pour son bien-être ou à son préjudice ?

“À son préjudice, Bhante.”

Kālāmas, un homme confus, submergé par la confusion, avec son esprit obsédé par elle, tue des êtres vivants... et encourage les autres à en faire autant, ce qui lui portera préjudice et mènera à son mal-être pour longtemps.

“Oui, Bhante.”

“ Qu'en pensez-vous, Kālāmas, est-ce que ces choses sont bénéfiques ou néfastes ?” –
“Néfastes, Bhante.” - “Répréhensibles ou irréprochables?” - “Répréhensibles, Bhante.” -
“Condamnées par les sages ou louées par les sages?” - “Condamnées par les sages, Bhante.”
- “Acceptées et entreprises, conduisent-elles à la nuisance et à la souffrance, ou non? Qu'en pensez-vous?” - “Acceptées et entreprises, elles conduisent à la nuisance et à la souffrance. C'est ce que nous en pensons.”

“Ainsi, Kālāmas, lorsque nous avons dit: "Allons, Kālāmas, ne vous fiez pas aux traditions orales... Mais lorsque vous savez par vous-même : " Ces choses sont bénéfiques; ces choses sont irréprochables; ces choses sont louées par les sages; ces choses, lorsqu'elles sont acceptées et entreprises, conduisent au bien-être et au bonheur," alors vous devriez vivre en accord avec elles, c'est en référence à cela que cela fût dit.”

...

(1) Qu'en pensez-vous, Kālāmas ? Lorsque l'absence d'avidité se manifeste chez une personne, est-ce pour son bien-être ou à son préjudice ?”

“Pour son bien-être, Bhante.”

“Kālāmas, une personne dénuée d'avidité, qui n'est pas submergé par l'avidité, son esprit n'étant pas obsédée par elle, ne tue pas d'êtres vivants, ne se saisit pas de ce qui n'a pas été donné, ne transgresse pas avec la femme d'un autre, ne dit pas de mensonges; et il n'encourage pas les autres à en faire autant. Cela le conduira-t-il à son bien-être et son bonheur pour longtemps ?”

“Oui, Bhante.”

(2) "Qu'en pensez-vous, Kālāmas ? Lorsque l'absence de haine se manifeste chez une personne, est-ce pour son bien-être ou pour son préjudice?"

"Pour son bien-être, Bhante."

"Kālāmas, un homme dépourvu de haine, qui n'est pas submergé par la haine, son esprit n'étant pas obsédé par elle, ne tue pas d'êtres vivants, ne se saisit pas de ce qui n'a pas été donné, ne transgresses pas avec la femme d'un autre, ne dit pas de mensonges et n'encourage pas les autres à en faire autant. Cela le conduira-t-il à son bien-être et bonheur pour longtemps?"

"Oui, Bhante."

(3) "Qu'en pensez-vous, Kālāmas? Lorsque l'absence de confusion se manifeste chez une personne, est-ce pour son bien-être ou à son préjudice?"

"Pour son bien-être, Bhante."

"Kālāmas, un homme dépourvu de confusion, qui n'est pas submergé par la confusion, son esprit n'étant pas obsédé par elle, ne tue pas d'êtres vivants, ne se saisit pas de ce qui n'a pas été donné, ne transgresses pas avec la femme d'un autre, ne dit pas de mensonges et n'encourage pas les autres à en faire autant. Cela le conduira-t-il à son bien-être et à son bonheur pour longtemps ?"

"Oui, Bhante."

"Qu'en pensez-vous, Kālāmas ? Ces choses sont-elles bénéfiques ou néfastes ?" - "Bénéfiques, Bhante" - "Répréhensibles ou irréprochables ?" - "Irréprochables, Bhante." - "Condamnées ou louées par les sages ?" - "Louées par les sages, Bhante." - "Acceptées et entreprises, conduisent-elles au bien-être et au bonheur, ou non ? Qu'en pensez-vous ?" - "Acceptées et entreprises, ces choses mènent au bien-être et au bonheur. C'est ce que nous en pensons."

"Ainsi, Kālāmas, lorsque nous avons dit: "Allons, Kālāmas, ne vous fiez ni à la tradition orale... Mais lorsque vous savez par vous-même: "Ces choses sont bénéfiques, ces choses irréprochables, ces choses louées par les sages; ces choses qui, lorsqu'elles sont acceptées et entreprises, conduisent au bien-être et au bonheur," alors vous devriez vivre en accord avec elles,' c'est en référence à cela que cela fût dit.

Alors, Kālāmas, ce noble disciple, qui est ainsi dénué de convoitise, dénué de malveillance, sans confusion, comprenant clairement, constamment présent d'esprit, demeure imprégnant une direction d'un esprit rempli de bienveillance, ..."

MN 125 – Le dompté (extrait)

"Supposons, Aggivessana, qu'il y ait une haute montagne non loin d'un village ou d'une ville,

et que deux amis venaient à quitter le village ou la ville et approcheraient la montagne main dans la main. L'ayant atteinte, un des amis resterait en dessous au pied de la montagne pendant que l'autre l'escaladerait jusqu'à son sommet. Alors l'ami qui était resté en dessous au pied de la montagne dirait à son ami qui se tenait sur le sommet: 'Et bien, l'ami, que vois-tu, étant debout sur le sommet de la montagne?' Et l'autre répondit: 'Étant debout au sommet de la montagne, l'ami, je vois de charmants parcs, de charmants bosquets, de charmantes prairies, et de charmants étangs.' Alors le premier ami dirait: 'C'est impossible, l'ami, cela ne se peut qu'en étant debout sur le sommet de la montagne que tu puisses voir de charmants parcs, de charmants bosquets, de charmantes prairies, et de charmants étangs.'

Alors l'autre ami viendrait à descendre au pied de la montagne, prendrait son ami par le bras pour le faire escalader jusqu'au sommet de la montagne. Après lui avoir laissé quelques instants pour reprendre son souffle, il lui demanderait: 'Et bien, l'ami, que vois-tu, étant debout au sommet de la montagne?' Et l'autre répondrait: 'Étant debout au sommet de la montagne, l'ami, je vois de charmants parcs, de charmants bosquets, de charmantes prairies, et de charmants étangs.' Alors l'autre dirait: 'Ami, un peu plus tôt nous t'avons entendu dire: 'C'est impossible, l'ami, cela ne se peut qu'en étant debout au sommet de la montagne que tu puisses voir de charmants parcs.. charmants étangs.'" Mais juste à l'instant nous t'avons entendu dire: "Debout au sommet de la montagne, l'ami, je vois de charmants parcs.. charmants étangs.'" Alors le premier ami répondrait: 'C'était à cause de cette montagne qui faisait obstruction, l'ami, que je ne voyais pas ce qu'il y avait à voir.'

De la même manière, Aggivessana, Prince Jayasena est obstrué, entravé, bloqué et enveloppé par une bien plus grande masse que celle-ci - la masse d'ignorance. Ainsi il est impossible que le Prince Jayasena, vivant au milieu des plaisirs sensuels.. puisse connaître, voir, ou réaliser ce qui est à connaître par la renoncement, vu par la renoncement, atteint par la renoncement, réalisé par le renoncement.

MN 54 – L'abandon de Potaliya (extrait)

..."Homme de foyer, supposons qu'un chien, abattu par la faim et la faiblesse, attende à côté d'une boucherie. Un boucher adroit ou son apprenti lui jetterait alors un squelette d'os découpé proprement, sans la moindre chair et maculé de sang. Que penses-tu, homme de foyer ? Est-ce que ce chien se débarrasse-t-il de sa faim et faiblesse en rongant un squelette d'os découpé proprement, sans la moindre chair et maculé de sang ?"

"Non, vénérable. Et pourquoi cela ? Car il s'agissait d'un squelette d'os proprement découpé, sans la moindre chair et maculé de sang. Éventuellement ce chien ne récoltera que lassitude et déception.

"De la même manière, homme de foyer, un noble disciple contemple ainsi: 'Les plaisirs sensuels ont été comparés à un squelette par le Bienheureux; ils engendrent beaucoup de souffrance et beaucoup de désespoir, tandis que le danger en eux est grand.'..."

"Homme de foyer, supposons qu'un vautour, un héron, ou un faucon viendrait à saisir un morceau de viande et s'envolerait avec, et ensuite des vautours, des hérons et des faucons le poursuivraient, le picorant et l'agripant. Que penses-tu, homme de foyer ? Si ce vautour, héron, ou faucon ne lâche pas rapidement prise de ce morceau de viande, n'encourt-il pas la mort ou des souffrances mortelles à cause de cela?"

"Oui, vénérable."

"De la même manière, homme de foyer, un noble disciple contemple ainsi: 'Les plaisirs sensuels ont été comparés à un morceau de viande par le Bienheureux; ils engendrent beaucoup de souffrance et beaucoup de désespoir, tandis que le danger en eux est grand.'..."

"Homme de foyer, supposons qu'un homme prenne un torchon d'herbe enflammée et aille à l'encontre du vent. Que penses-tu, homme de foyer ? Si cet homme ne lâche pas rapidement prise de cette torche d'herbe enflammée, cette torche ne brûlera-t-elle pas sa main ou son bras ou une autre partie de son corps, risquant d'encourir la mort et des souffrances mortelles à cause de cela?"

"Oui, vénérable."

"De la même manière, homme de foyer, un noble disciple contemple ainsi: 'Les plaisirs sensuels ont été comparés à une torche d'herbe enflammée par le Bienheureux; ils engendrent beaucoup de souffrance et beaucoup de désespoir, tandis que le danger en eux est grand.'..."

"Homme de foyer, supposons qu'il y ait une fosse à charbon plus profonde que la hauteur d'un homme, remplie de charbons ardents dénués de flamme ou de fumée. Alors viendrait un homme voulant vivre et ne pas mourir, voulant le plaisir et reculant face à la douleur, et deux autres hommes forts le saisissent par chaque bras et le traînent en direction de cette fosse à charbon. Que penses-tu, homme de foyer ? Est-ce que cet homme ne tortillerait-il pas son corps ici et là ?"

"Oui, vénérable. Et pourquoi cela ? Parce que cet homme sait que s'il venait à tomber dans cette fosse à charbon, il encourrait la mort ou des souffrances mortelles à cause de cela."

"De la même manière, homme de foyer, un noble disciple contemple ainsi: 'Les plaisirs sensuels ont été comparés à une fosse de charbon par le Bienheureux; ils engendrent beaucoup de souffrance et beaucoup de désespoir, tandis que le danger en eux est grand.'..."

"Homme de foyer, supposons qu'un homme rêve de charmants parcs, de charmants bosquets, de charmantes prairies et de charmants lacs, et en se réveillant ne verrait rien de tout cela. De la même manière, homme de foyer, un noble disciple contemple ainsi: 'Les plaisirs sensuels ont été comparés à un rêve par le Bienheureux; ils engendrent beaucoup de souffrance et beaucoup de désespoir, tandis que le danger en eux est grand.'..."

"Homme de foyer, supposons qu'un homme emprunte des biens - une carriole extravagante et des boucles-d'oreilles d'une grande qualité - et étant précédé et entouré par ces biens

aille sur la place du marché. Alors des personnes, le voyant, s'exprimeraient ainsi: 'Messieurs, voici un homme riche! C'est ainsi que les hommes riches savourent leur richesse!' Et à ce moment-là les propriétaires, lorsqu'ils le voient, récupèrent leurs biens. Que penses-tu, homme de foyer ? Est-ce que cela suffirait pour que cet homme soit abattu ?"

"Oui, vénérable. Et pourquoi cela ? Parce que les propriétaires ont repris leurs biens."

"De la même manière, homme de foyer, un noble disciple contemple ainsi: 'Les plaisirs sensuels ont été comparés à des bien empruntés par le Bienheureux; ils engendrent beaucoup de souffrance et beaucoup de désespoir, tandis que le danger en eux est grand.'..."

"Homme de foyer, supposons qu'il y ait un bosquet luxuriant non loin d'un village ou d'une ville, dans lequel se trouverait un arbre chargé de fruits dont aucun ne soit tombé au sol. Alors viendrait un homme en besoin de fruit, en quête de fruit, errant en recherche de fruit, entrerait ce bosquet et verrait cet arbre chargé de fruits. Ce sur quoi il penserait: 'Cet arbre est chargé de fruits dont aucun ne soit tombé au sol. Je sais comment grimper aux arbres, alors je grimperai à cet arbre, mangerai autant de fruits que je le souhaite, et remplirai mon sac.' Et c'est ainsi qu'il fit. Seulement un second homme vint avec un besoin de fruit, en quête de fruits, errant en recherche de fruits, muni d'une hache aiguisée, entra également ce bosquet et vit cet arbre chargé de fruits. Ce sur quoi il penserait: "Cet arbre est chargé de fruits mais aucun de ses fruits n'est tombé au sol. Je ne sais comment grimper aux arbres, alors je couperai cet arbre à sa racine, mangerai autant de fruits que je le souhaite, et remplirai mon sac.' Et c'est ainsi qu'il fit. Que penses-tu, homme de foyer ? Si ce premier homme qui escalada cet arbre ne descend pas rapidement, lorsque l'arbre tombe, ne se briserait-il pas la main ou le pied ou une autre partie du corps, encourant ainsi la mort ou des souffrances mortelles à cause de cela ?"

"Oui, vénérable."

"De la même manière, homme de foyer, un noble disciple contemple ainsi: 'Les plaisirs sensuels ont été comparés aux fruits d'un arbre par le Bienheureux; ils engendrent beaucoup de souffrance et beaucoup de désespoir, tandis que le danger en eux est grand.'..."

SN 22.95 – L'écume

En une occasion le Bienheureux demeurait à Ayojjhā sur les berges du Gange. En ce lieu le Bienheureux adressa les moines ainsi:

"Supposons que cette rivière du Gange charriait une grande masse d'écume. Un homme avec une bonne vue l'inspecterait, réfléchirait dessus et l'examinerait soigneusement, et elle lui apparaîtrait vide, creuse et sans substance. Car quelle substance pourrait bien se trouver dans une masse d'écume ? De la même manière, quelle que soit le type de forme, qu'elle soit passée, future ou présente, interne ou externe, grossière ou subtile, inférieure ou supérieure, éloignée ou proche: si vous l'inspectez, réfléchissez là-dessus et l'examinez soigneusement, elle apparaîtra vide, creuse et sans substance. Car quelle substance pourrait bien se trouver dans la forme ?

Supposons qu'au cours de l'automne, lorsqu'il pleut et que de grosses gouttes tombent, une bulle d'eau se manifeste et éclate sur la surface de l'eau. Un homme avec une bonne vue l'inspecterait, réfléchirait là-dessus et l'examinerait soigneusement, et elle lui apparaîtrait vide, creuse et sans substance. Car quelle substance pourrait bien se trouver dans une bulle d'eau ? De la même manière, quelle que soit le type de sensation, qu'elle soit passée, future ou présente, interne ou externe, grossière ou subtile, inférieure ou supérieure, éloignée ou proche: si vous l'inspectez, réfléchissez là-dessus et l'examinez soigneusement, elle apparaîtra vide, creuse et sans substance. Car quelle substance pourrait bien se trouver dans la sensation ?

Supposons que durant le dernier mois de la saison chaude, au zénith, un mirage miroitant apparaisse. Un homme avec une bonne vue l'inspecterait, réfléchirait là-dessus et l'examinerait soigneusement, et elle lui apparaîtrait vide, creux et sans substance. Car quelle substance pourrait bien se trouver dans un mirage ? De la même manière, quelle que soit le type de perception, qu'elle soit passée, future ou présente, interne ou externe, grossière ou subtile, inférieure ou supérieure, éloignée ou proche: si vous l'inspectez, réfléchissez là-dessus et l'examinez soigneusement, elle apparaîtrait vide, creuse et sans substance. Car quelle substance pourrait bien se trouver dans la perception ?

Supposons qu'un homme ait besoin de bois de coeur, qu'il soit en quête de bois de coeur, errant à la recherche de bois de coeur, prenne une hache aiguisée et entre dans une forêt. Là, il y trouverait le tronc d'un grand bananier, droit, jeune et d'une énorme taille. Il le couperait à la racine et l'étêterait. L'ayant étêté, il en pèlerait la peau extérieure. En en pelant la peau extérieure, il ne trouverait même pas d'aubier, pour ne rien dire du bois de coeur. Un homme avec une bonne vue l'inspecterait, réfléchirait là-dessus et l'examinerait soigneusement, et elle lui apparaîtrait vide, creux et sans substance. Car quelle substance pourrait bien se trouver dans le tronc d'un bananier ? De la même manière, quelle que soit le type de formations mentales, qu'elles soient passées, futures ou présentes, internes ou externes, grossières ou subtiles, inférieures ou supérieures, éloignées ou proches: si vous les inspectez, réfléchissez là-dessus et les examinez soigneusement, elles apparaîtront vides, creuses et sans substance. Car quelle substance pourrait bien se trouver dans les formations mentales ?

Supposons qu'un magicien ou un apprenti magicien déploie une illusion magique à un carrefour. Un homme avec une bonne vue l'inspecterait, réfléchirait là-dessus et l'examinerait soigneusement, et elle lui apparaîtrait vide, creuse et sans substance. Car quelle substance pourrait bien se trouver dans une illusion magique ? De la même manière, quelle que soit le type de sensation, qu'elle soit passée, future ou présente, interne ou externe, grossière ou subtile, inférieure ou supérieure, éloignée ou proche: si vous l'inspectez, réfléchissez là-dessus et l'examinez soigneusement, elle apparaîtra vide, creuse et sans substance. Car quelle substance pourrait bien se trouver dans la conscience ?

Voyant ainsi, le noble disciple instruit éprouve du dégoût envers la forme, du dégoût envers les sensations, du dégoût envers la perception, du dégoût envers les formations mentales, du dégoût envers la conscience. Éprouvant du dégoût, il devient dépassionné. A travers le dépassionnement il est libéré [son esprit]. Lorsqu'il est libéré, lui vient la connaissance:

"Libéré". Il comprend: 'La naissance est détruite, la vie sainte a été vécue, ce qui était à faire a été fait, il ne reste là plus rien pour cet état d'existence.'"

SN 45.8 – Une analyse (extrait)

"Et qu'est-ce que l'intention juste ? L'intention de renoncement, l'intention dénuée de malveillance, l'intention d'inoffensivité: cela est appelé intention juste."

AN 3.101 – L'orpailleur (extrait)

"Il y a ces impuretés grossières de l'or: la terre, la poussière et le gravier. Ainsi un orpailleur ou son apprenti verse en premier lieu l'or dans une auge et le lave, le rince et le nettoie. Lorsque ces impuretés ont été retirées et éliminées, il reste encore des impuretés de taille moyenne dans l'or: de la fine poussière et du sable grossier. L'orpailleur ou son apprenti le lave, le rince et le nettoie à nouveau. Lorsque ces impuretés ont été retirées et éliminées, il reste encore des impuretés subtiles dans l'or: du sable fin et de la poussière noire. L'orpailleur ou son apprenti le lave, le rince et le nettoie à nouveau. Lorsque ces impuretés ont été retirées et éliminées, il ne reste que des grains d'or.

L'orfèvre ou son apprenti verse désormais l'or dans un creuset, le ventile, et le fond. Mais même lorsque cela a été réalisé, l'or n'est pas encore stable et la crasse n'a pas été encore entièrement retirée. L'or n'est pas encore malléable, maniable et lumineux, mais toujours fragile et impropre à l'utilisation.

Mais alors que l'orfèvre ou son apprenti continue à ventiler et à fondre l'or, un temps vient où l'or devient stable et la crasse est entièrement retirée, de façon à ce que l'or devienne malléable, maniable, lumineux et souple et propre à l'utilisation. Ainsi, quel que soit le type d'ornement que l'orfèvre souhaite réaliser, que ce soit un bracelet, des boucles-d'oreilles, un collier, ou une couronne dorée, il peut accomplir son but.

De la même manière, lorsqu'un bhikkhu est consacré à l'esprit supérieur, (1) il y a en lui des impuretés grossières: la méconduite corporelle, verbale et mentale. Un bhikkhu sérieux et compétent les abandonne, les disperse, les extermine et les anéantisse. Lorsque cela a été réalisé, (2) il reste en lui des impuretés intermédiaires: des pensées sensuelles, des pensées de malveillance et des pensées néfastes. Un bhikkhu sérieux et compétent les abandonne, les disperse, les extermine et les anéantit. Lorsque cela a été réalisé, (3) il reste en lui des impuretés subtiles: des pensées à propos de ses relations, des pensées à propos de son pays, des pensées à propos de sa réputation. Un bhikkhu sérieux et compétent les abandonne, les disperse, les extermine et les anéantit. Lorsque cela a été réalisé, il reste en lui des pensées en lien avec le Dhamma. Cette concentration n'est pas paisible ou sublime, n'est pas acquise par la tranquillisation totale, ni unifiée, mais est maîtrisée et contrôlée en refoulant avec force [les impuretés].

Mais vient un temps lorsque son esprit devient stabilisé intérieurement, rassemblé, unifié et concentré. Cette concentration est paisible et sublime, acquise par la tranquillisation totale et atteint l'unification; elle n'est pas maîtrisée et contrôlée en refoulant avec force [les impuretés]. Alors, une fondation adéquate étant établie, il est capable de réaliser n'importe

quel état réalisable par la connaissance directe vers lequel son esprit pourrait être dirigé.

S'il souhaite: 'Puissé-je manier les différents types de puissances psychiques...

S'il souhaite: 'Puissé-je me souvenir de mes multiples existences passées...

S'il souhaite: 'Puissé-je, avec l'œil divin, qui est purifié et qui surpasse l'humain, voir les êtres s'éteindre et renaître...

S'il souhaite: 'Puissé-je, avec la destructions des teintes, dans cette vie-ci réaliser pour soi avec la connaissance directe la libération sans teinte de l'esprit, la libération par la sagesse, et l'ayant pénétré, puisse-je y demeurer,' il est capable de le réaliser, puisqu'une fondation adéquate est établie."

SN 45.8 – Une analyse de la Voie (extrait)

"Et qu'est-ce que la parole juste ? L'abstinence du mensonge, l'abstinence de la parole qui sème la discorde, l'abstinence de la parole injurieuse, l'abstinence de la parole vaine: cela est qualifié de parole juste.

Et qu'est-ce que l'action juste ? L'abstinence de destruction de la vie, l'abstinence de prendre ce qui n'a pas été donné, l'abstinence de la méconduite sexuelle: cela est qualifié d'action juste.

Et qu'est-ce que le bon moyen de subsistance? Ici un noble disciple, ayant abandonné un mauvais mode de moyen de subsistance, gagne sa vie par un bon moyen de subsistance: cela est qualifié de bon moyen de subsistance."

MN 129 – L'ignorant et le sage (extrait)

"Il y a ces trois caractéristiques d'un homme sage, marques d'un homme sage, attributs d'un homme sage. Quels sont-ils ? Ici un homme sage est celui qui pense de bonnes pensées, prononce de bonnes paroles, et effectue de bonnes actions. Si un homme sage n'était point ainsi, comment un sage pourrait-il le reconnaître ainsi: 'Cette personne est un homme sage, un homme vrai'? Mais puisqu'un homme sage est celui qui pense de bonnes pensées, prononce de bonnes paroles, et effectue de bonnes actions, le sage le reconnaît ainsi: 'Cette personne est un homme sage, un homme vrai.'

Un homme sage ressent le plaisir et la joie ici et maintenant de trois manières. Si un homme sage est assis en une assemblée, ou le long d'une rue, ou sur une place, et là des personnes y discutent de sujets pertinent et utiles, alors, si cet homme sage est celui qui s'abstient de tuer des êtres vivants, de s'emparer de ce qui n'a pas été donné, de la méconduite des plaisirs sensuels, de la parole fausse, de prendre du vin, des liqueurs et des intoxicants étant la base de la négligence, il pense: 'Ces personnes discutent de certains sujets pertinents et utiles; ces choses ne sont pas présentes en moi, et on ne me voit pas m'y engager en elles.'

... Une fois de plus, lorsqu'un homme sage est assis sur son siège ou son lit ou se reposant sur le sol, alors les bonnes actions qu'il a effectué dans le passé - sa bonne conduite

corporelle, verbale et mentale - le couvre, s'étendent sur lui et l'enveloppe. Tout comme l'ombre du sommet d'une grande montagne au crépuscule qui couvre, s'étend et enveloppe la terre, de la même manière, lorsqu'un homme sage est sur son siège ou son lit ou se repose sur le sol, alors ces bonnes actions qu'il a effectué dans le passé - sa bonne conduite corporelle, verbale et mentale - le couvre, le recouvre et l'enveloppe. Alors l'homme sage pense: 'Je n'ai pas fait ce qui est mauvais, je n'ai pas fait ce qui est cruel, je n'ai pas fait ce qui est malfaisant. J'ai fait ce qui est bon, j'ai fait ce qui est bénéfique, j'ai établi pour moi-même un abri hors de l'angoisse.' Il n'est pas affligé, ne pleure pas, ni se lamente, et il ne fond pas en larmes en se frappant la poitrine, désespéré. Voici le troisième type de plaisir et de joie que l'homme sage ressent ici et maintenant.

Un homme sage qui s'est livré à la bonne conduite corporelle, verbale et mentale, à la dissolution de son corps, après la mort, réapparaît dans une destination bienheureuse, même dans un paradis."

SN 45.8 – Une analyse de la Voie (extrait)

"Et qu'est-ce que l'effort juste ? Ici le désir est généré pour la non-apparition des états néfastes et malfaisants qui ne sont pas apparus; il fait un effort, stimule de l'énergie, applique son esprit et s'efforce. Il génère du désir pour l'abandon des états nuisibles malfaisants apparus... Il génère du désir pour le maintien des états bénéfiques apparus; il fait un effort, stimule de l'énergie, applique son esprit et s'efforce. Cela est qualifié d'effort juste."

AN 5.162 – Dissiper le ressentiment

Là, le Vénérable Sāriputta s'adressa aux moines: "Amis, moines!"

"Ami", répondirent ces moines. Le Vénérable Sāriputta dit ceci:

"Amis, il existe cinq façons de dissiper le ressentiment au moyen desquels vous devriez entièrement dissiper le ressentiment lorsqu'il s'est manifesté envers quelqu'un. Quels sont ces cinq ? (1) Ici, le comportement corporel d'une personne est impur mais son comportement verbal est pur; le ressentiment devrait être dissipé pour une telle personne. (2) Le comportement verbal d'une personne est impure, mais son comportement corporel est pur; le ressentiment devrait là aussi être dissipé pour une telle personne. (3) Le comportement corporel et verbal sont impurs, mais de temps en temps il acquiert une ouverture d'esprit, une placidité de l'esprit; le ressentiment devrait également être dissipé envers une telle personne. (4) Le comportement corporel et verbal d'une personne est impur, et il n'acquiert pas de temps en temps d'ouverture d'esprit ou de placidité de l'esprit; le ressentiment devrait également être dissipé envers une telle personne. (5) Le comportement corporel et verbal d'une personne sont purs, et de temps en temps il acquiert une ouverture d'esprit, une placidité de l'esprit; le ressentiment devrait être dissipé envers une telle personne.

(1) Amis, de quelle façon le ressentiment devrait-il être dissipé envers une personne dont le comportement corporel est impur mais dont le comportement verbal est pur ? Supposons qu'une moine vêtu de haillons aperçoive une loque sur le côté de la route. Il le presserait avec son pied gauche, l'étalerait à l'aide de son pied droit, en arracherait une partie intacte, et l'emmènerai avec lui; de la même manière, lorsque le comportement corporel d'une personne est impur mais son comportement verbal est pur, en cette occasion nous ne devrions pas prêter attention au comportement corporel impur mais plutôt prêter attention à la pureté de son comportement verbal. C'est de cette façon que le ressentiment envers une personne devrait être dissipé.

(2) Amis, de quelle façon le ressentiment devrait-il être dissipé envers une personne dont le comportement verbal est impur mais dont le comportement corporel est pur ? Supposons qu'il y ait un étang couvert d'algues et de plantes aquatiques. Un homme pourrait arriver, affligé et oppressé par la chaleur, éreinté, assoiffé et desséché. Il plongerait dans l'étang, entraînerait avec lui les algues et plantes aquatiques avec ses mains, boirait avec le creux de ses mains, et partirait; de la même manière, lorsque le comportement verbal d'une personne est impur mais son comportement corporel est pur, en cette occasion nous ne devrions pas prêter attention au comportement verbal impur mais nous devrions plutôt prêter attention à la pureté du comportement corporel. C'est de cette façon que le ressentiment envers cette personne devrait être dissipé.

(3) Amis, de quelle façon le ressentiment devrait-il être dissipé envers une personne dont le comportement corporel et dont le comportement verbal sont impurs mais qui de temps à autre acquiert une ouverture d'esprit, une placidité de l'esprit ? Supposons qu'il y ait un peu d'eau dans une flaque. Alors une personne pourrait arriver, affligé et oppressé par la chaleur, éreinté, assoiffé et déshydraté. Il penserait: 'Une petite quantité d'eau se trouve dans cette flaque. Si je venais à essayer de la boire avec le creux de mes mains ou à l'aide d'un récipient, je la remuerai, la troublerai, et la rendrais imbuvable. Je me mettrai à quatre pattes, aspirerai l'eau à la manière d'une vache et m'en irai.' Ainsi il se met à quatre pattes, aspire l'eau à la manière d'une vache, et s'en va. De la même manière, lorsque le comportement corporel et le comportement verbal sont impurs mais il acquiert de temps en temps d'une ouverture d'esprit, une placidité de l'esprit, en cette occasion nous ne devrions pas prêter attention aux impuretés des comportements corporels et verbaux, mais devrions plutôt prêter attention à l'ouverture de l'esprit, à la placidité de l'esprit qu'il gagne de temps en temps. C'est de cette façon que le ressentiment envers cette personne devrait être dissipé.

(4) Amis, de quelle façon le ressentiment devrait-il être dissipé envers une personne dont le comportement corporel et verbal est impur et qui n'acquiert pas de temps en temps d'ouverture de l'esprit et de placidité de l'esprit. Supposons que quelqu'un en mauvaise santé, affligé et gravement malade voyageait le long d'un axe routier et que le dernier village derrière lui et le prochain devant lui soient tous deux très éloignés. Il ne pourrait pas obtenir de la nourriture appropriée et des médicaments ou une aide qualifiée; il ne pourrait pas rencontrer le chef de quartier du village. Un autre homme voyageant le long de cet axe routier pourrait le voir et susciter de la compassion pure, de la sympathie et de la préoccupation tendre pour lui, en pensant: 'O, que cet homme puisse obtenir de la

nourriture appropriée, une médecine appropriée et une aide qualifiée ! Qu'il puisse rencontrer le chef du quartier du village ! Pour quelle raison ? Afin que cet homme ne rencontre pas la calamité et le désastre ici.' De la même manière, lorsque le comportement corporel et verbal d'une personne est impure et qu'il n'acquiert pas de temps en temps une ouverture de l'esprit et une placidité de l'esprit, en cette occasion nous devrions susciter de la compassion pure, de la sympathie et une préoccupation tendre pour lui en pensant, 'O, que ce vénérable puisse abandonner la mauvaise conduite corporelle et adopter la bonne conduite corporelle; qu'il puisse abandonner la mauvaise conduite verbale et développer la bonne conduite verbale; qu'il puisse abandonner la mauvaise conduite mentale et développer la bonne conduite mentale ! Pour quelle raison ? Afin qu'à la dissolution de son corps, après la mort, il ne soit pas réincarné dans un état d'existence misérable, dans une mauvaise destination, dans le monde inférieur, en enfer.' C'est de cette façon que le ressentiment doit être dissipé pour une personne.

(5) Amis, de quelle façon le ressentiment devrait-il être dissipé envers une personne dont le comportement corporel et verbal est pur et qui acquiert de temps en temps une ouverture de l'esprit, une placidité de l'esprit ? Supposons qu'il y ait un étang avec une eau claire, douce et fraîche aux rives lisses, un endroit délicieux abrité par divers arbres. Puis un homme arriverait, affligé et oppressé par la chaleur, éreinté, assoiffé et desséché. Ayant plongé dans l'étang, il se baignerait et boirait, et après être sorti, il s'asseierait ou s'allongerait à l'ombre de l'arbre, juste là. De la même manière, lorsque le comportement corporel et le comportement verbal d'une personne sont purs et que de temps en temps il acquiert une ouverture d'esprit et une placidité d'esprit, en cette occasion nous devrions prêter attention à son comportement corporel pur, à son comportement verbal pur, à l'ouverture et à la placidité de son esprit qu'il acquiert de temps en temps. C'est de cette façon que le ressentiment devrait être dissipé. Amis, à travers une personne qui inspire de la confiance en tout point, l'esprit acquiert de la confiance.

Amis, ceci sont les cinq façons pour dissiper le ressentiment par les moyens au travers desquels vous pouvez entièrement dissiper le ressentiment envers quiconque qu'il se soit manifesté.

SN 45.8 – Une analyse de la Voie (extrait)

"Et qu'est-ce que la pleine attention juste ? Ici il demeure contemplant le corps en lui-même, ardent, comprenant clairement, pleinement attentif, ayant retiré convoitise et insatisfaction envers le monde. Il demeure contemplant les sensations en elles-mêmes, ardent, comprenant clairement, pleinement attentif, ayant retiré convoitise et insatisfaction envers le monde. Il demeure contemplant l'esprit en lui-même, ardent, comprenant clairement, pleinement attentif, ayant retiré convoitise et insatisfaction envers le monde. Il demeure contemplant les phénomènes en eux-mêmes, ardent, comprenant clairement, pleinement attentif, ayant retiré convoitise et insatisfaction envers le monde. Cela est qualifié de pleine attention juste."

MN 131 - Une nuit de chance (extrait)

Ainsi ai-je entendu. En une occasion, le Bienheureux vivait à Sāvathī dans le bosquet de Jeta, le parc d'Anāthapiṇḍika. En ce lieu, il s'adressa aux moines ainsi: "Moines." - "Oui, Vénérable," répondirent-ils. Le Bienheureux dit ceci:

"Je vais vous enseigner le résumé et l'exposition de "Celui Qui A Eu Une Excellente Nuit." Ecoutez et prêtez bien attention à ce que je vais dire." - "Oui, Vénérable," les moines répondirent. Le Bienheureux dit ceci:

"Qu'une personne ne ravive pas le passé
Ou établisse ses espoirs sur le futur;
Car le passé a été laissé derrière lui
Et le futur n'a pas été atteint.

Au lieu de cela, puisse-t-elle voir avec perspicacité
Chaque état présent manifesté;
Qu'il puisse le savoir et en être sûr,
Invinciblement, inalterablement.

Aujourd'hui l'effort doit être fait;
Demain la Mort peut survenir, qui sait ?
Aucune négociation avec la Mortalité
Pouvant le garder lui et ses hordes éloignés,

Mais celui demeurant ainsi avec ardeur,
Sans relâche, jour et nuit -
C'est bien lui, que le Paisible Sage a dit,
Qui a passé une excellente nuit.

MN118 – La pleine attention de la respiration (extrait)

..."Bhikkhus, lorsque la pleine attention de la respiration est développée et cultivée, elle porte ses fruits et est d'un grand bénéfice. Lorsque la pleine attention à la respiration est développée et cultivée, elle parachève les quatre fondations de la pleine attention. Lorsque les quatre fondations de la pleine attention sont développées et cultivées, elles parachèvent les sept facteurs de l'Éveil. Lorsque les sept facteurs de l'Éveil sont développés et cultivés, ils parachèvent la véritable connaissance et la libération.

"Et comment, bhikkhus, cette pleine attention à la respiration est-elle développée et cultivée, pour qu'elle soit porteuse de fruit et d'un grand bénéfice ?

"Ici un bhikkhu parti dans la forêt, ou au pied d'un arbre, ou dans un habitation vide, s'assied; ayant croisé ses jambes, dressé son corps bien droit, et ayant établi la pleine attention devant lui, toujours pleinement attentif il inspire, pleinement attentif il expire.

"Inspirant longuement, il comprend: 'J'inspire longuement'; ou expirant longuement, il comprend: 'J'expire longuement.' Inspirant brièvement, il comprend: 'J'inspire brièvement';

ou expirant brièvement, il comprend : 'J'expire brièvement.' Il s'exerce ainsi: 'J'inspirerai en faisant l'expérience de tout le corps [de la respiration]'; il s'exerce ainsi: 'J'expirerai en faisant l'expérience de tout le corps [de la respiration].' Il s'exerce ainsi: 'J'inspirerai en apaisant les formations corporelles'; il s'exerce ainsi: 'J'expirerai en apaisant les formations corporelles.'

"Il s'exerce ainsi: 'J'inspirerai en faisant l'expérience du ravissement'; il s'exerce ainsi: 'J'expirerai en faisant l'expérience du ravissement.' Il s'exerce ainsi: 'J'inspirerai en faisant l'expérience du plaisir'; il s'exerce ainsi: 'J'expirerai en faisant l'expérience du plaisir.' Il s'exerce ainsi: 'J'inspirerai en faisant l'expérience de la formation mentale'; il s'exerce ainsi: 'J'expirerai en faisant l'expérience de la formation mentale.' Il s'exerce ainsi: 'J'inspirerai en apaisant la formation mentale'; il s'exerce ainsi: 'J'expirerai en apaisant la formation mentale.'

"Il s'exerce ainsi: 'J'inspirerai en faisant l'expérience de l'esprit'; il s'exerce ainsi: 'J'expirerai en faisant l'expérience de l'esprit.' Il s'exerce ainsi: 'J'inspirerai en réjouissant l'esprit'; il s'exerce ainsi: 'J'expirerai en réjouissant l'esprit.' Il s'exerce ainsi: 'J'inspirerai en concentrant l'esprit'; il s'exerce ainsi: 'J'expirerai en concentrant l'esprit.' Il s'exerce ainsi: 'J'inspirerai en libérant l'esprit'; il s'exerce ainsi: 'J'expirerai en libérant l'esprit.'

"Il s'exerce ainsi: 'J'inspirerai en contemplant l'impermanence'; il s'exerce ainsi: 'J'expirerai en contemplant l'impermanence.' Il s'exerce ainsi: 'J'inspirerai en contemplant l'effacement'; il s'exerce ainsi: 'J'expirerai en contemplant l'effacement'; Il s'exerce ainsi: 'J'inspirerai en contemplant la cessation'; il s'exerce ainsi: 'J'expirerai en contemplant la cessation'; Il s'exerce ainsi: 'J'inspirerai en contemplant le Lâcher-prise'; il s'exerce ainsi: 'J'expirerai en contemplant le Lâcher-prise'.

"Bhikkhus, c'est ainsi que la pleine attention de la respiration est développée et cultivée, afin qu'elle puisse porter ses fruits et être d'un grand bénéfice."

... Je dis que c'est un certain corps parmi les corps, à savoir, l'inspiration et l'expiration. C'est pourquoi, à cette occasion, un bhikkhu demeure en contemplant le corps comme un corps, ardent, pleinement conscient et attentif, ayant mis de côté la convoitise et le chagrin pour le monde. ...

SN 45.8 – Une analyse de la Voie (extrait)

"Et qu'est-ce que la concentration juste ? Ici, une personne isolée des plaisirs sensuels, isolée des états mentaux néfastes, entre et demeure dans le premier jhāna, qui est accompagné par la pensée et la réflexion, avec le ravissement et le bonheur nés de l'isolement. Avec l'apaisement de la pensée et de l'examination, elle entre et demeure dans le second jhāna, qui a la confiance intérieure et l'unification de l'esprit, qui est sans pensée et sans réflexion, et possède le ravissement et le bonheur nés de la concentration. Avec la dissipation du ravissement, elle demeure équanime et, pleinement attentive et avec claire compréhension, expérience le bonheur avec le corps; elle entre et demeure dans le troisième jhāna dont les Nobles déclarent: 'Elle est équanime, pleinement attentive, celle qui demeure

heureusement.' Avec l'abandon du plaisir et de la douleur, et avec la précédente dissipation de la joie et de de l'insatisfaction, elle entre et demeure dans le quatrième jhāna, qui n'est ni douloureux ni plaisant et inclut la purification de la pleine attention par l'équanimité. Cela est qualifié de concentration juste."

DN 29 – Le discours délicieux (extrait)

"Il se peut, Cunda, que des errants d'autres sectes puissent dire: 'Ces ascétiques qui suivent le Sakyan sont dévoués à une vie de plaisir.' S'il en est ainsi, il devrait être questionnés ainsi: 'Quel genre de vie dévoué au plaisir, l'ami ? Car une telle vie peut prendre des formes diverses.' Il y a, Cunda, quatre types de vie consacrés au plaisir qui sont grossiers, vulgaires, mondains, ignobles et défavorables au bien-être, ne menant pas au désenchantement, à la passionnement, à la cessation, à la tranquillité, à la réalisation, à l'Éveil, à Nibbāna. Quels sont-ils ? Premièrement, une personne ignorante prenant plaisir et de la joie à tuer des êtres vivants. Secondement, quelqu'un prenant plaisir et de la joie à prendre ce qui n'est pas offert. Troisièmement, quelqu'un prenant plaisir et de la joie en prononçant des mensonges. Quatrièmement, quelqu'un se livre à la gratification sans retenue et à la jouissance des plaisirs des cinq sens. Ceci sont les quatre types de vie dévoués au plaisir qui sont grossiers, vulgaires... ne menant pas au désenchantement... à l'Éveil, à Nibbāna.

Il ce peut que ceux des autres sectes puissent dire: 'Ceux qui suivent le Sakyan s'adonnent-ils à ces quatres formes de quête de plaisir ?' Il faudrait leur dire: 'Non!' car ils ne parleraient pas correctement de vous, ils vous calomnieraient avec des déclarations fausses et inexactes.

Il y a, Cunda, ces quatre types de plaisir consacrés au plaisir qui sont entièrement propices au désenchantement, au dépassionnement, à la cessation, à la tranquillité, à la réalisation, à l'Éveil, à Nibbāna. Quels sont-ils ? Premièrement, un moine détaché de tout désir des sens et détaché de tout état mental nuisible, entre et demeure dans le premier jhāna, qui est la pensée et la réflexion, né du détachement, rempli de ravissement et de bonheur. Et avec la dissipation de la pensée et de la réflexion, en acquérant la tranquillité intérieure et unification de l'esprit, entre et demeure dans le second jhāna, qui est sans pensée et sans réflexion, né de la concentration, rempli de ravissement et de bonheur. Avec la dissipation du ravissement, demeurant imperturbable, pleinement attentif et clairement conscient, il fait l'expérience en lui de cette joie dont les Nobles disent: 'Heureux est celui qui demeure équanime et pleinement attentif', il entre et demeure dans le troisième jhāna. Ayant abandonné le plaisir et la douleur, et avec la disparition de la joie et de la tristesse, il entre et demeure dans le quatrième jhāna, qui est au-delà du plaisir et de la douleur, et purifié par l'équanimité et la pleine attention.

Ceci sont les quatre types de vie consacrés au plaisir qui sont entièrement propices au désenchantement, au dépassionnement, à la cessation, à la tranquillité, à la réalisation, à l'Éveil, à Nibbāna. Ainsi, si des errants d'autres sectes devrait dire des disciples du Sakyan qu'ils sont dépendants de ces quatre formes de poursuite de plaisir, il faudrait leur dire: 'En effet', car ils parleraient correctement de vous, ils ne vous calomnieraient pas avec des déclarations fausses et inexactes.

Alors de tels errants pourraient demander: 'Et bien, ceux qui s'adonnent à ces quatre formes de poursuite de plaisir - combien de fruits, combien de bénéfices peuvent-ils attendre?' Et vous devriez leur répondre: 'Ils peuvent s'attendre à quatre fruits, quatre bénéfices. Quels sont-ils ? Le premier est lorsqu'un moine par la destruction des trois chaînes est devenu un Sotāpanna, n'étant plus sujet à la renaissance dans les mondes inférieurs, fermement établi, destiné pour l'Éveil complet; le second est lorsqu'un moine par la destruction complète des trois chaînes et la réduction de l'avidité, de la haine et de l'ignorance, est devenu un Sakadagamin, et ayant été retourné une seule fois dans ce monde, mettra une fin à la souffrance; le troisième est un moine, qui par la destruction complète des cinq chaînes inférieures, renaît spontanément et atteindra là Nibbāna sans revenir de ce monde. Le quatrième est un moine, avec la destruction des corruptions dans cette vie-même a, par sa propre connaissance et réalisation, atteint l'état d'Arahant, par la délivrance du cœur et au travers de la sagesse. Ceci sont les quatre fruits et les quatre bénéfices qu'une personne consacré à ces quatre formes de poursuite de plaisir peut attendre.`´"

SN22:84 (extrait)

"Réjouis-toi, Tissa! Réjouis-toi, Tissa! Je suis ici pour exhorter, je suis ici pour assister, je suis ici pour instruire!".