Introduction: présentation historique 5'

Musique: «Ryeu Tsang Tcheu» Conque + Zion drum (8'00)

LES PENSEES DU BOUDDHA

Je n'enseigne qu'une chose, oh! frères, la souffrance et la délivrance de la souffrance.

Il est des êtres dont les yeux ne sont couverts que par une légère poussière, ceux-là comprendront la vérité.

La naissance est souffrance, la vieillesse est souffrance la mort est souffrance, les

lamentations, la douleur, la peine et le désespoir sont souffrance.

La forme est transitoire, la sensation est transitoire, la perception est transitoire, les formations mentales sont transitoires, la conscience est transitoire et ce qui est transitoire est sujet à la souffrance.

Celui qui se réjouit dans la forme corporelle, les sensations, les perceptions, les formations mentales ou la conscience, celui-là se réjouit dans la souffrance; et celui qui se réjouit dans la souffrance ne sera pas libéré de la souffrance.

Ainsi je dis, quel délice, quelle réjouissance peut-il y avoir là où tout est incendié ?

Enveloppé de ténèbres, ne cherches-tu pas une lumière ?

Observe ce pantin, c'est un mât répugnant, malsain rempli de convoitise dans lequel il n'est rien qui puisse durer.

La forme est fragile, c'est un nid de maladie et de pourriture.

Ce corps de corruption porte en lui sa propre fin.

La mort est au bout de la vie.

>>> Musique: «Silence»: Carillons + plat + bols 5'00

N'avez-vous jamais vu le cadavre d'un homme ou d'une femme deux ou trois jours après sa mort, gonflé, décomposé et plein de corruption, et la pensée ne vous est-elle pas venue que vous aussi étiez sujet à la mort et que vous ne pouviez pas y échapper ?

Que pensez-vous qui est le plus grand?

Le flot de sang versé par vous pendant ce long chemin tout au long de la ronde des renaissances:

Uni à celui que vous ne désiriez pas, Séparé de celui que vous désiriez:

Ou la masse des eaux des quatre océans.

Un grand nombre de fois vous avez été pris et supplicié :

Plus de sang a coulé alors de votre corps sur ce long chemin des renaissances qu'il n'est d'eau contenue dans les quatre océans.

Comment cela est-il possible?

Inconcevable est le commencement de cette errance.

Impossible à découvrir est le premier commencement des êtres qui aveuglés par l'ignorance, pris au piège du désir se ruent et se pressent dans la ronde des renaissances.

Et ainsi, pendant de longs âges, vous avez enduré la souffrance, enduré le tourment, enduré l'infortune et repli de votre corps des cimetières entiers, assez longtemps en vérité pour ête désaffecté de teutes les formes d'existence, assez longtemps pour vous détourner et ve libérer d'elles toutes.

de vivre

Ainsi l'origine de la souffrance et le désir à vie donnant lieu aux nouvelles renaissances qui attachées au plaisir, à la convoitise, découvre toujours ici ou là de nouvelles délices sous une forme ou sous une autre.

Partout où dans le monde il y a plaisir ou délice, là, le désir s'éveille et prend racine.

Ceci est appelé la Noble Vérité de l'origine de la souffrance.

Et quelque soit l'endroit où les êtres surgissent à l'existence, là leurs actes mûriront. Et quelque soit l'endroit où leurs actes mûriront ils récolteront les fruits de leurs actes. Que ce soit dans cette vie, dans la prochaine vie ou dans une des vie futures.

Alors qu'elle est la noble vérité de l'extinction de la souffrance ?

C'est la disparition complète, l'extinction du désir, l'abandonner, se libérer et se détacher de lui.

Mais où ce désir peut-il disparaître?

Partout dans le monde où il y a des choses délicieuses et plaisantes, là le désir peut disparaître et s'éteindre.

Que ce soit dans le passé, au présent ou au futur.

Quiconque regarde les choses délicieuses et plaisantes du monde comme impermanentes et misérables, comme une maladie ou un chagrin, celui-là surmonte le désir.

Et libéré des sens, libéré de la soif de l'existence, il ne revient plus, il n'entre plus encore dans l'existence.

Car avec la disparition complète et l'extinction du désir l'attachement à l'existence cesse..

Par l'extinction de l'attachement à l'existence l'action de devenir est éteinte.

Par l'extinction de l'action de devenir, la renaissance est éteinte.

Et par l'extinction de la renaissance, la vieillesse et la mort, la peine et le désespoir sont éteints.

Ainsi de produit l'extinction de toute souffrance.

L'extinction de la convoitise à vie, l'extinction de la colère, l'extinction de l'illusion, ceci en vérité est appelé LE NIRVANA.

Compréhension juste, Pensées justes, Paroles justes, Actions justes, Moyens d'existence justes, Efforts justes, Attention juste, Conscience juste.

Ceci est le Noble Sentier à huit voies qui mène à la cessation de la souffrance.

Ceci est le sentier du milieu qui fait comprendre et connaître, qui conduit à la paix, au discernement, à l'illumination, au NIRVANA.

Ce sentier est libre de douleur et de torture, libre de gémissement et de souffrance.

C'est la voie parfaite.

Comprendre, la souffrance, Comprendre la cause de la souffrance, Comprendre l'extinction de la souffrance, Comprendre la voie qui mène à l'extinction de la souffrance,

Ceci est appelé la compréhension juste.

L'homme du monde est ignorant et son cœur est possédé, submergé par l'illusion du moi, le septicisme l'attachements aux rites et aux cérémonies, les désirs sensuels, les mauvais vouloirs.

Et il ne sait vraiment plus comment se libérer de ces choses.

Ainsi l'ignorant dans le monde ne sera pas libéré des renaissances, des vieillesses, des morts, des chagrins, des peines, des douleurs, des désespoirs.

Je le dis.

Il ne sera pas libéré de la souffrance.

Le disciple instruit comprend ce qui est digne de considération et ce qui est indigne.

Ainsi trois liens se détachent de lui :

L'illusion du moi, le doute et l'attachement aux rites et aux cérémonies.

Il est meilleur de rentrer dans le courant de la Délivrance que de dominer la terre, que d'atteindre les joies célestes et que de régner sur l'Univers.

Donc je le dis, Le Parfait a obtenu la complète Délivrance par l'extinction, l'éloignement, la disparition, le rejet, l'affranchissement de toute opinion et conjecture, de toute inclinaison vers la vaine gloire du Je et du Mien.

Il serait préférable pour l'homme de ce monde ignorant de considérer comme son moi son corps plutôt que son esprit, car il est évident que son corps peut durer un an, deux, trois, quatre, cinq ou dix ou même cent ans et plus, tandis que tout ce que nous appelons pensée ou esprit apparaît à un moment comme telle chose et disparaît comme telle autre.

En vérité LE PARFAIT se sert des mots mais sans jamais pourtant se laisser prendre à leurs pièges.

En vérité celui qui perçoit la dépendance des causes et des effets perçoit la vérité.

La pensée libre de convoitise, la pensée libre de mauvais vouloir, la pensée libre de cruauté,

CECI EST APPELE LA PENSEE JUSTE.

Et qu'est-ce que la parole juste?

Là, le disciple évite les mensonges et il s'en abstient.

Il dit la vérité et se consacre à la vérité.

Il évite la médisance et il s'en abstient.

Ayant entendu une chose ici il ne la répète pas pour créer inutilement des discussions.

Et ce qu'il a entendu là il ne le rapporte pas ici au risque de créer des disputes.

Ainsi il unit ceux qui se sont séparés et encourage ceux qui sont unis.

La concorde le réjouit.

Il se réjouit et est heureux dans la concorde.

Par ses paroles il répand la concorde.

Il évite les paroles dures et il s'en abstient.

Il prononce les paroles qui sont bonnes à entendre, allant au cœur, agréables au plus grand nombre.

Il évite les paroles inutiles et il s'en abstient.

Il parle au juste moment suivant les faits, dit ce qui est nécessaire.

Parle de la loi et de la discipline et son discours est comme un trésor vivant donné au juste moment accompagné d'arguments modérés et plein de sens.

TOUT CELA EST APPELE LA PAROLE JUSTE.

Le disciple évite de tuer des êtres vivants et il s'en abstient.

Il évite de voler et il s'en abstient.

Il évite les rapports sexuels illégaux et il s'en abstient.

CECI EST APPELE ACTION JUSTE.

Quand le disciple évitant de faire le mal gagne sa vie par des moyens justes et honorables,

CECI EST APPELE VIE JUSTE.

>>>> Blue hour (gong, flûte, voix 7'00)

Il y a quatre sortes d'efforts pour l'effort d'éviter :

Le disciple entraîne son esprit à éviter l'éveil du mal.

Il s'efforce dans son énergie, contraint son esprit et lutte.

CECI EST APPELE L'EFFORT D'EVITER.

Pour l'effort de surmonter, le disciple ne s'attarde pas aux pensées sensuelles, au mauvais vouloir, au chagrin ou à un autre mal.

Il les abandonne, les dissipe, les détruit et les fait disparaître.

Et l'Esprit sera intérieurement établi, calmé, composé et concentré.

CECI EST L'EFFORT DE SURMONTER.

Pour l'effort de développer le disciple incitera sa volonté à susciter des conditions méritoires. Ainsi il développe les évènements d'illumination, incline vers la solitude, le détachement, l'extinction et finissant par la délivrance. Ce sont l'intention, l'étude de la Loi, l'énergie, la joie, la tranquillité, la concentration et la sérénité.

CECI EST APPELE L'EFFORT DE DEVELOPPER.

Pour l'effort de maintenir le disciple incite sa volonté à maintenir les conditions méritoires qu'il vient de développer, à ne pas les laisser disparaître, à les faire croître jusqu'à leur maturité et jusqu'à leur parfait développement. Il s'y efforce, tend son énergie, contraint son esprit et lutte.

CECI EST APPELE L'EFFORT DE MAINTENIR.

Que plutôt ma peau, mes muscles, mes os se flétrissent;

Que ma chair et mon sang se sèchent mais que je n'abandonne pas mes efforts tant que je n'aurai pas atteint ce qu'on peut atteindre par une persévérance virile de l'énergie et de l'effort.

CECI EST APPELE L'EFFORT JUSTE.

>>>> Musique Transfixed (Veena - Muyu - Bol) 5'00 + 4'00 sur texte

La seule façon d'atteindre la pureté, de surmonter le chagrin, de faire cesser le peine et la douleur, d'ouvrir l'accès au vrai chemin du Nirvana se trouve dans les quatre attentions fondamentales.

En Elles le disciple vit dans la contemplation du corps, dans la contemplation du sentiment, dans la contemplation des phénomènes : ardent, pleinement conscient et attentif, ayant mis de côté toute avidité et toute peine de l'ordre du monde.

Le disciple se retire dans la forêt auprès d'un arbre. Il s'assied dans une place solitaire, les jambes croisées, le corps droit, l'attention fixée devant lui.

Ainsi le disciple demeure dans la contemplation du corps.

L'esprit en état d'attente, il aspire.

Ayant l'esprit attentif, il expire.

Quand il prend une longue respiration, il sait qu'il a pris une longue respiration.

En exhalant lentement il est conscient d'exhaler lentement.

Quand il prend une courte respiration, il sait qu'il a pris une courte respiration.

En exhalant rapidement, il sait qu'il exhale rapidement.

Et ainsi il demeure dans la contemplation du corps, le sien et celui des autres..

Il perçoit comment le corps se forme et comment il se défait.

Il perçoit l'apparition et la disparition du corps.

Musique sur texte : « In the dead of night « + cymbalette funéraire + coquillage

Et le disciple contemplant un cadavre abandonné au cimetière :

Charpente d'os recouverte de lambeaux de chair, éclaboussée de sang maintenue par les muscles.

Charpente d'os sans chair éclaboussée de sang maintenue par les muscles.

Charpente d'os sans chair ni sang maintenue par les muscles.

Os éparpillés en toutes directions.

Ici, une main, là, un pied, une omoplate, un fémur, un bassin, des vertèbres, un crâne.

Le disciple songeant à son propre corps dit :

Ceci qui est aussi mon corps a cette nature, cette destinée et ne peut y échapper.

Ainsi demeure t-il dans la contemplation de son corps, de celui des autres ou de tous ensemble.

Il discerne comment son corps naît et comment il disparaît.

Comment naissent et disparaissent les corps.

Il y a ici un corps.

Cette perception consciente existe en lui à cause de son savoir et de son attention.

Et il est indépendant, détaché de toute chose au monde.

Ainsi demeure le disciple dans la contemplation de son corps.

>>>>> Rencontre ++++

Lorsque la contemplation du corps a été pratiquée, développée, souvent répétée et devenue une habitude, une base fermement établie, renforcée et perfectionnée :

>>> Musique: "The door of Possibilities " 0'00 (Veena & Udu) Rencontre (veena)516

Dix avantages peuvent-être espérés :

La maîtrise de la joie ou de la douleur. On ne se laisse plus surmonter par elles. On les domptent dès qu'elles s'élèvent.

La maîtrise de la peur et de l'inquiétude.

On ne se laisse plus surmonter par elles.

On les dompte dès qu'elles s'élève.

>>>>Musique sur texte : Rencontre

On endure le froid, la chaleur, la faim, la soif, le vent, le soleil, les attaques des insectes et des reptiles.

On endure patiemment les paroles méchantes ou malfaisantes, les peines physiques qui peuvent nous assaillir ; Qu'elles soient aigües, fortes, amères, déplaisantes, désagréables ou dangereuses

On peut éprouver à volonté, sans difficulté, sans efforts, les quatre extases purificatrices de l'esprit et le bonheur qu'elles répandent ici même en ce monde.

On peut obtenir les différents pouvoirs.

On entend la totalité des sons terrestres et célestes.

Avec l'esprit on obtient la vision parfaite du corps des autres êtres.

>>> Musique sur texte : Karlon

On peut obtenir la mémoire des naissances précédentes

On peut voir les êtres disparaître et renaître.

Les êtres bas ou nobles, beaux ou laids, heureux ou infortunés.

On peut comprendre comment les êtres renaissent selon leurs actes.

Dégagé des passions on arrive à connaître en soi-même, dans cette vie même la Délivrance sans tache de l'esprit.

La Délivrance par la sagesse.

Dans la contemplation des sentiments, le disciple sait discerner :

J'éprouve une sensation agréable ou une sensation désagréable ou indifférente sur le plan du monde.

Ou une sensation agréable ou désagréable ou indifférente au-delà du monde.

Ainsi le disciple demeure dans la contemplation des sentiments vis-à-vis de lui-même ou des autres ou des deux ensemble.

Il discerne comment les sentiments s'élèvent.

Comment ils naissent.

Comment ils disparaissent.

Il y a ici des sensations:

Cette claire conscience est en lui à cause de son savoir et à cause de son attention..

Et il vit indépendant, détaché de toute chose au monde.

Ainsi le disciple demeure dans la contemplation des sensations.

Dans la contemplation de l'esprit le disciple sait reconnaître comment s'élèvent les pensées avides ou libres d'avidité.

Les pensées de colère ou libres de colère.

Les pensées d'illusions ou libres d'illusions.

Il connaît les pensées réfléchies ou éparpillées.

Les pensées basses ou élevées.

Les pensées vulgaires ou nobles.

Les pensées concentrées ou dispersées.

Les pensées libres ou asservies.

Ainsi le disciple demeure dans la contemplation de l'esprit, soit en lui, soit dans les autres, soit dans les deux ensemble.

Il discerne comment la pensée s'éveille et disparaît.

Ici il y a une pensée.

Ainsi le disciple demeure dans la contemplation de l'esprit.

Ainsi le disciple s'établit dans la contemplation des phénomènes nommés les cinq empêchements.

le desir sensuel ++++

Lorsqu'un désir sensuel s'éveille en lui, il le sait, la colèmest en moi.

Lorsque la colère s'éveille en lui il le sait, la colère est en moi.

Lorsque la paresse ou la torpeur s'éveillent en lui il le sait, la paresse et la négligence sont en moi.

Lorsque l'agitation ou l'inquiétude mentale s'éveillent en lui il le sait, l'agitation et les pensées harcelantes sont en moi.

Lorsque le doute est en lui, il le sait, le doute est en moi.

Il sait aussi quand ces empêchements ne sont pas en lui.

Je suis libre des cinq empêchements.

Il sait comment il s'élèvent, il sait comment les surmonter lorsqu'ils sont présents.

Il sait comment une fois ils ont été surmontes ils ne s'élèveront plus de nouveau.

>>>> Musique : Transfixed 8'00 (Voon Footsteps (veena) 5'

Et poursuivant le disciple connaît la forme matérielle.

Il sait comment elle naît et comment elle disparaît.

Il connaît les sensations.

Comment elles naissent et comment elles disparaissent.

Il connaît la perception.

Il sait comment elle naît et comment elle disparaît.

Il connaît les formations mentales.

Il sait comment elles naissent et comment elles disparaissent.

Il connaît la pensée.

Il sait comment elle naît et comment elle disparaît.

Et poursuivant, le disciple connaît l'œil et les formes, l'oreille et les sons, le nez et les odeurs, la langue et les goûts, le corps et les contacts, l'esprit et les idées.

Et tout le trouble qui peut naître de leur dépendance il le connaît aussi.

Il connaît comment le trouble naît et comment il disparaît.

Et comment celui qui a été surmonté ne reparaîtra plus.

Et poursuivant le disciple sait quand existe en lui, la tension active.

Quand existe en lui l'examen de la loi.

Quand existe en lui l'énergie.

Quand existe en lui la joie.

Quand existe en lui la tranquillité.

Quand existe en lui la concentration.

Quand existe en lui la sérénité.

Il sait quand ceci n'existe pas.

Et quand cela naît et disparaît,

Et poursuivant le disciple comprend suivant la réalité ce qu'est la souffrance.

Il comprend suivant la réalité ce qu'est la cause de la souffrance.

Il comprend suivant la réalité ce qu'est la sensation de la souffrance.

Il comprend suivant la réalité ce qu'est la voie qui mène à la cessation de la souffrance.

Il comprend comment les phénomènes naissent et disparaissent.

Il comprend la naissance et la disparition des phénomènes.

Il y a ici des phénomènes.

Cette claire conscience est en lui à cause de son savoir et de son attention.

Et il est indépendant, détaché de toutes choses du monde.

Ainsi le disciple demeure dans la contemplation des phénomènes.

La seule voie qui mène à l'atteinte de la pureté, à la domination du chagrin et des plaintes, à la fin de la douleur et de la peine, à l'entrée du juste chemin et à la réalisation du Nirvana sont les quatre attentions fondamentales.

L'observation de la respiration et l'expiration étant pratiquée et développée amène les quatre attentions fondamentales parfaites.

Les quatre attentions fondamentales pratiquées et développées amènent les sept éléments et illumination parfaite.

Les sept éléments d'illumination pratiqués et développés amènent la connaissance et la délivrance parfaite.

La fixation de l'esprit sur un objet unique à l'exclusivité de tot autre voici ce qui est la concentration juste.

L'illusion et le désir doivent être sagement abandonnés.

La tranquillité et la vision pénétrante doivent être sagement développées.

Tel est le chemin du milieu qui nous fait voir et comprendre ce qui mêne à la Paix, au Discernement, à l'Illumination, au NIRVANA.

En suivant ce sentier vous mettez fin à la Souffrance.

>> Musique finale : Par-dessus les arbres 4'30 (veena)