Feuilles Jaunes

Ajahn Jayasāro

Juin 2024

Cultivons la perception de l'incertitude 2
Pourquoi méditer ? -1 4
Pourquoi méditer ? -2 6
Pourquoi méditer ? -3 8
Le grand défi de la pratique du Dhamma 10
Le réalisme scientifique 12
Nibbidā, le désenchantement 14
La leçon du Vénérable Sāriputta 16
L'esprit des bouddhas du passé, du présent et de l'avenir 18

Cultivons la perception de l'incertitude

The training in wisdom (paññā) cannot be separated from the training in sīla and samādhi. This 'Three-Fold Training' provides a comprehensive and profound education of every aspect of our lives. But, ultimately, it is wisdom that liberates us, because it is lack of wisdom that imprisons us.

The culmination of the wisdom training – and thus of the whole Buddhist education process – is found in the direct non-conceptual awakening to the true nature of existence. This is made possible by deep insight into the three salient characteristics of existence: anicca, dukkha, anattā

Ajahn Chah taught his disciples to prepare their minds for the more advanced levels of insight into the three characteristics by cultivating the perception of uncertainty. Doing so keeps bringing us back to the nature of our lives in an immediate, intelligent way. The practice begins with giving regular reminders to ourselves such as, "Remember, it's not a sure thing"; "Maybe it is, maybe it's not" "Maybe it will be, maybe it won't"; "That's how it seems right now, you might be wrong." After some time, the perception of uncertainty starts to arise by itself at appropriate moments. Eventually it becomes fully integrated into our awareness. We feel completely at home with the ambiguous, the unresolved, the unpredictable. And this is how wisdom grows.

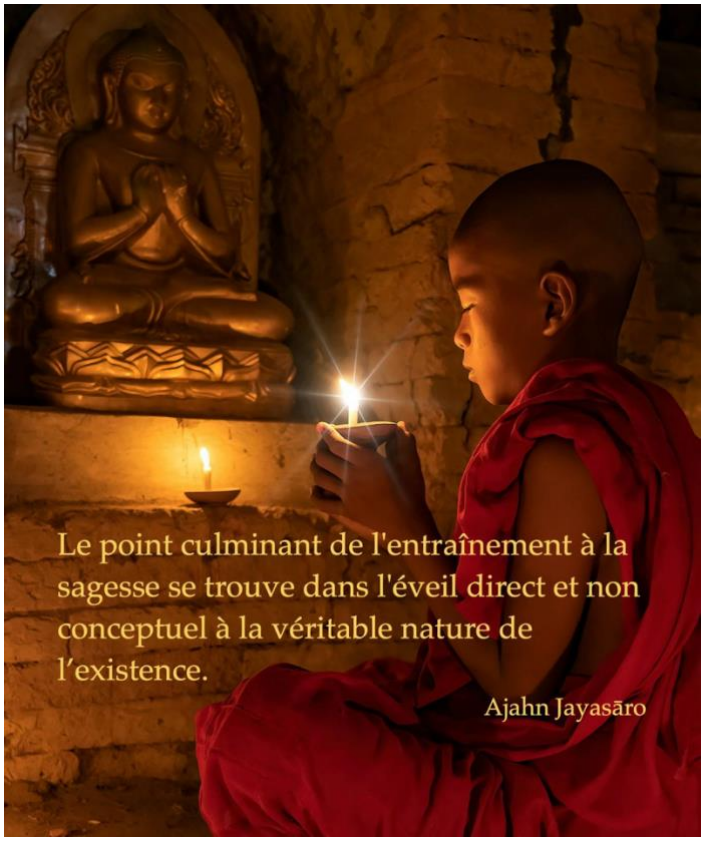
Ajahn Jayasāro
1/6/24

L'entraînement à la sagesse (paññā) ne peut être séparé de l'entraînement de sīla et de samādhi. Ce "Triple Entraînement " permet une éducation complète et profonde de tous les aspects de notre vie. Mais, finalement, c'est la sagesse qui nous libère, car c'est le manque de sagesse qui nous emprisonne.

Le point culminant de l'entraînement à la sagesse, et donc de l'ensemble du processus d'éducation bouddhiste, se trouve dans l'éveil direct et non conceptuel à la véritable nature de l'existence. Cet éveil est rendu possible par une compréhension profonde des trois caractéristiques principales de l'existence : anicca, dukkha, anattā.

Ajahn Chah enseignait à ses disciples à préparer leur esprit aux niveaux les plus avancés de compréhension des trois caractéristiques en cultivant la perception de l'incertitude. Cette pratique nous ramène sans cesse à la nature de notre vie d'une manière immédiate et intelligente. La pratique commence par des rappels réguliers à nous-mêmes, tels que : “Souviens-toi, ce n'est pas sûr “ ; ” Peut-être que c'est le cas, peut-être que ça ne l'est pas “; ”Peut-être que ça se passera, peut-être que ça ne se passera pas“; ”C'est comme ça que ça semble se passer pour l'instant, tu pourrais te tromper ». Au bout d'un certain temps, la perception de l'incertitude commence à se manifester d'elle-même à des moments opportuns. Elle finit par s'intégrer pleinement à notre conscience. Nous nous sentons complètement à l'aise avec l'ambiguïté, l'irrésolu, l'imprévisible. C'est ainsi que la sagesse se développe.

Ajahn Jayasāro
1/6/24



Pourquoi méditer ? -1

Why meditate? So many reasons. It would be much more of a challenge to find a reason not to meditate. But today, I will give just one.

There is a constant flow of mental states through the mind. Some of these mental states afflict the mind and undermine its basic well-being. Other mental states bring peace, clarity and joy to our lives. It makes sense to be proactive in reducing the negative mental states and increasing the positive. To do that we need to learn how to look within ourselves in a systematic way. We need to learn how to identify negative mental states as negative and positive mental states as positive. We need to learn how to establish an awareness that prevents the arising of negative mental states or, failing that, allows us to swiftly abandon those that have already arisen. We need to learn how to introduce into the mind positive mental states and learn how to cultivate those that have arisen, and bring them to maturity. Meeting these needs requires effort. Buddhist meditation is the means designed by the Buddha to put forth the necessary effort in the most effective way.

Ajahn Jayasāro
4/6/24

Pourquoi méditer ? Il y a tellement de raisons. Trouver des raisons pour ne pas méditer serait beaucoup plus difficile. Alors aujourd'hui, je vous en donne juste une.

Un flux constant d'états mentaux traverse l'esprit. Certains de ces états mentaux affligent l'esprit et sapent son bien-être fondamental. D'autres apportent de la paix, de la clarté et de la joie dans nos vies. Il est logique d'être proactif, de réduire les états mentaux négatifs et d'augmenter les positifs. Pour ce faire, nous devons apprendre à développer notre regard intérieur de manière systématique. Nous devons apprendre à identifier les états mentaux négatifs comme étant négatifs et les états mentaux positifs comme étant positifs. Nous devons apprendre à établir notre attention afin qu'elle empêche l'émergence d'états mentaux négatifs, ou à défaut, qu'elle nous permette de rapidement lâcher prise de ceux qui sont déjà présents. Nous devons apprendre à introduire des états mentaux positifs dans notre esprit et apprendre à cultiver et à faire mûrir ceux qui sont produits. Tout cela demande de l'effort. La méditation bouddhiste est le moyen conçu par le Bouddha pour produire l'effort nécessaire de la manière la plus efficace possible.

04/06/24
Ajahn Jayasāro

Pourquoi méditer ? -2

Why meditate? In fact, there are other questions that should precede this one. Why take refuge in the Triple Gem in the first place? If one has true faith in the wisdom and compassion of the Buddha, what choice is there other than to follow the path that he revealed to us? The Buddha taught the best way to live our lives as human beings. The teachings are a call to action, not inaction. On many occasions the Buddha said that it was not material offerings that pleased him, but the offering of practice. And how is it possible to make that offering – in other words, how is it possible to practice the Dhamma in any transformative way – without putting effort into meditation?

The idea of offering is a vital one. It is limiting to look upon meditation solely in terms of one's own spiritual journey. Spend some time considering your great good fortune in having discovered the priceless treasure of the Buddha's teachings. Then, with a mind filled with gratitude, meditate as an offering to him.

Ajahn Jayasāro
8/6/24

Pourquoi méditer ? En fait, d'autres questions devraient précéder celle-ci. Pourquoi prendre refuge dans le Triple Joyau en premier lieu ? Si l'on a vraiment foi en la sagesse et la compassion du Bouddha, quel autre choix y a-t-il que de suivre la voie qu'il nous a révélée ? Le Bouddha a enseigné la meilleure façon de vivre notre vie en tant qu'êtres humains. Les enseignements sont un appel à l'action pas à l'inaction. À de nombreuses reprises, le Bouddha a dit que ce n'étaient pas les offrandes matérielles qui lui plaisaient, mais l'offrande de la pratique. Et comment est-il possible de faire cette offrande, en d'autres termes, comment est-il possible de pratiquer le Dhamma d'une manière transformatrice, sans faire d'efforts dans la méditation ?

L'idée d'offrande est vitale. Il est réducteur de considérer la méditation uniquement sous l'angle de son propre cheminement spirituel. Prenez le temps de réfléchir à la chance que vous avez d'avoir découvert le trésor inestimable que constituent les enseignements du Bouddha. Puis, l'esprit rempli de gratitude, méditez en guise d'offrande au Bouddha.
Ajahn Jayasāro
8/6/24

Pourquoi méditer ? -3

Why meditate? Because without practising meditation it is not possible to to gain sustained access to non-sensual pleasure (niramisasukha). "So what?" may be the objection. Here is why it matters.

① The quality of the experience itself: those who have access to non-sensual pleasure through meditation affirm that it is so superior to sense pleasure as to make comparisons seem ridiculous. As creatures with a deep instinct to pursue pleasure it surely makes sense to investigate whether such claims are credible. If they are, learning how to meditate should be of considerable interest.

(ii) Life-changing benefits: the unenlightened mind has a dysfunctional relationship with sense pleasure. The craving for it can easily lead to pain, disappointment, obsession and addiction. It may also lead to unethical behaviour, to violence, and on the larger scale, to wars between countries. Nevertheless, sense pleasure and the search for it, lies at the heart of almost everyone's lives; it seems to offer the only real hope for happiness in the world. Non-sensual pleasure provides a whole new perspective on human needs. It starkly reveals the flaws of sense pleasure. It also makes clear that craving for sense pleasure is one of the chief obstructions to experiencing anything more peaceful or profound. As a result, values start to shift. We are no more willing to put all our eggs in the basket of sense pleasure. We see the role of meditation in leading us to a more balanced, intelligent life.

(iii) Niramisasukha is not the goal of Buddhist meditation. If it becomes an object of craving then one is no longer practising Buddhist meditation. It's just another worldly project. Non-sensual pleasure empowers and stabilises the mind on the path of wisdom.

Ajahn Jayasāro 11/6/24 Mahabodhi Intl. Meditation Centre Leh, Ladakh

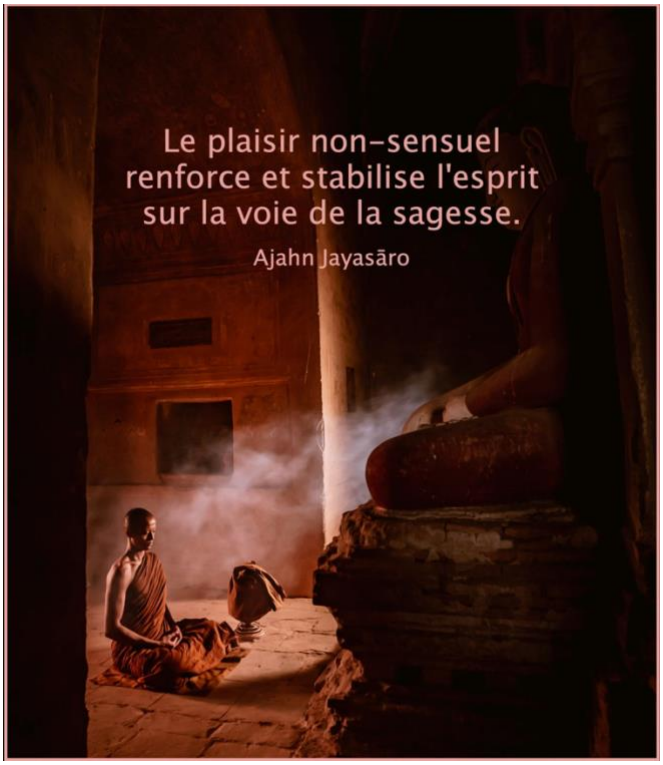
Pourquoi méditer ? Parce que sans la pratique de la méditation, il n'est pas possible d'accéder durablement au plaisir non-sensuel (niramisasukha). "Et alors ?" pourrait-on objecter.
Voici pourquoi c'est important :

(i) La qualité de l'expérience elle-même : ceux qui ont accès au plaisir non-sensuel par la méditation affirment qu'il est tellement supérieur au plaisir des sens que les comparaisons semblent ridicules. En tant que créatures profondément attachées à la recherche du plaisir, il est certainement logique de chercher à savoir si de telles assertions sont crédibles. Si c'est le cas, apprendre à méditer devrait susciter un intérêt considérable.

(ii) Des effets bénéfiques qui changent la vie : l'esprit non éveillé entretient une relation dysfonctionnelle avec les plaisirs sensoriels. L'envie de plaisir peut facilement conduire à la douleur, à la déception, à l'obsession et à la dépendance. Elle peut également conduire à des comportements contraires à l'éthique, à la violence et, à plus grande échelle, à des guerres entre pays. Néanmoins, le plaisir des sens et sa recherche sont au cœur de la vie de presque tout le monde ; ils semblent offrir le seul véritable espoir de bonheur dans le monde. Le plaisir non-sensuel offre une toute nouvelle perspective sur les besoins humains. Il révèle clairement les défauts du plaisir des sens. Il montre aussi que la recherche du plaisir des sens est l'un des principaux obstacles à l'expérience de quelque chose de plus paisible ou de plus profond. En conséquence, les valeurs commencent à changer. Nous ne sommes plus disposés à mettre tous nos œufs dans le panier du plaisir des sens. Nous voyons le rôle de la méditation pour nous conduire à une vie plus équilibrée et plus intelligente ;

(iii) Niramisasukha n'est pas le but de la méditation bouddhiste. S'il devient un objet de désir, on ne pratique plus la méditation bouddhiste, c'est juste un autre projet mondain. Le plaisir non-sensuel renforce et stabilise l'esprit sur la voie de la sagesse.

Ajahn Jayasāro
11/6/24
Mahabodhi Int, Meditation Centre Leh, Ladakh



Le grand défi de la pratique du Dhamma

Every day, wherever we are, whoever we are with, our life is a stream of physical and mental phenomena: forms, sounds, odours, tastes, touches, thoughts, perceptions and feelings. This is the real world: the world of direct experience. It is not random and not part of a divine plan. It is the manifestation of a beginningless, unimaginably complex flow of causes and conditions. Without mindfulness and clear comprehension (sati-sampajaññā) a sense of ownership dominates awareness. We take everything personally: "I" see, "I" hear, "I" smell, "I" taste, "I" touch, "I" think, "I" perceive, "I" feel. But in the presence of mindfulness and clear comprehension, that sense of ownership disappears. There remains seeing, hearing, smelling, tasting, touching, thinking, perceiving, feeling, arising and passing away. Reflecting on this, we realize that our sense of who we are, our personal identity, is not stable or reliable. Ideas we have about ourselves, all the assumptions we base our life upon, are dependent on the absence of sati-sampajaññā. This remarkable discovery can be both exhilarating and frightening.

Taking up the great challenge of Dhamma practice, we re-examine and re-cognize everything we have taken for granted, again and again. We learn how to look at the raw materials of our life with fresh, unbiased eyes. We embark upon a quest to transcend all the ways in which we have limited and constricted our awareness

Ajahn Jayasāro
15/6/24

Chaque jour, où que nous soyons, avec qui que ce soit, notre vie est un flux de phénomènes physiques et mentaux : formes, sons, odeurs, goûts, sensations tactiles, pensées, perceptions et ressentis. C'est le monde réel : le monde de l'expérience directe. Il n'est pas le fruit du hasard et ne fait pas partie d'un plan divin. C'est la manifestation d'un flux de causes et de conditions d'une complexité inimaginable sans commencement.
Sans la pleine conscience et la compréhension claire (sati-sampajaññā), un sentiment de propriété domine la conscience. Nous prenons tout personnellement : "Je" vois, "j'"entends, "je" sens, "je" goûte, "je" touche, "je" pense, "je" perçois, "je" ressens. Mais en présence de la pleine conscience et d'une compréhension claire, ce sens de la propriété disparaît. Il reste la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher, la pensée, la perception, le ressenti, qui apparaissent et disparaissent. En réfléchissant à cela, nous nous rendons compte que notre sentiment d'identité personnelle n'est ni stable ni fiable. Les idées que nous avons sur nous-mêmes, toutes les hypothèses sur lesquelles nous fondons notre vie, dépendent de l'absence de sati-sampajaññā. Cette découverte remarquable peut être à la fois exaltante et effrayante.
En relevant le grand défi de la pratique du Dhamma, nous réexaminons et reconnaissons tout ce que nous avons pris pour acquis, encore et encore. Nous apprenons à regarder les matières premières de notre vie avec un regard neuf et impartial. Nous nous engageons dans une quête pour transcender toutes les façons dont nous avons limité et construit notre conscience.

Ajahn Jayasāro
15/6/24

Le réalisme scientifique

The belief that measurable physical phenomena are somehow more 'real' than immeasurable mental phenomena is so pervasive these days that it is rarely even acknowledged as a belief. In many works of popular science, descriptions of human experience are followed by sentences beginning with phrases like, 'what is really happening here is...' and then an account of brain waves or hormones or some such. I lay no claims to being a scientist, but one useful reflection I picked up from my scientific education and treasured ever since is, 'Correlation is not causality.'

One of my favourite writers on the way that science can become a belief system is B. Alan Wallace. I will quote here from his 1989 book, 'Choosing Reality: A contemplative view of physics and the Mind'. He lists some underlying premises:

"i) There is a physical world that exists independently of human experience; (ii) it can be grasped by human concepts (mathematical or otherwise); (iii) among a potentially infinite number of conceptual systems that can account for observed phenomena, only one is true of reality; (iv) science is now approaching that one true theory; (v) scientists will know when they have found it.

It seems a safe guess that most people who adopt the view of scientific realism are not aware of the many articles of faith that this view entails."

Ajahn Jayasāro
18/6/24

La croyance selon laquelle les phénomènes physiques mesurables sont en quelque sorte plus 'réels' que les phénomènes mentaux incommensurables est tellement omniprésente de nos jours qu'elle est rarement reconnue en tant que telle.

Un grand nombre d'ouvrages de science populaire décrivent une quelconque expérience humaine et ajoutent ensuite une phrase telle que "ce qui se passe réellement dans ce cas" suivi d'un compte rendu des ondes cérébrales ou des hormones ou quelque chose de ce genre. Je ne prétends pas être un scientifique, mais une réflexion que j'ai tirée de mon éducation scientifique que je trouve très importante et précieuse est "corrélation n'est pas causalité. "

B. Alan Wallace est un de mes auteurs favoris sur la façon dont la science peut devenir un système de croyances. Je vais citer ici son livre de 1989, 'Choosing Reality : A contemplative view of physics and the Mind' (Science et bouddhisme : à chacun sa réalité).

Il liste quelques prémices de base :
" i) Il y a un monde physique qui existe indépendamment de l'expérience humaine ; (ii) il peut être compris en utilisant des concepts humains, mathématiques ou autres ; (iii) parmi le nombre potentiellement infini de systèmes conceptuels qui rendent compte des phénomènes observés, un seul représente la réalité ; (iv) la science s'approche désormais de cette seule et unique théorie ; (v) les scientifiques sauront quand ils l'auront trouvée.

On peut supposer que la plupart des gens qui adoptent le réalisme scientifique ne se rendent pas compte que ce point de vue implique de nombreux articles de foi. "

Ajahn Jayasāro
18/06/24

Nibbidā, le désenchantement

Sometimes we look back on a former belief that we used to hold onto strongly — in a person perhaps, or a relationship or an institution. Now, in retrospect we wonder at how unquestioning that belief used to be. It almost seems as if we were under some kind of spell.

Similarly, as our understanding of the three characteristics of existence deepens we wonder at how much we used to believe in permanence, sukha and self. It seems like some kind of enchantment. And an emotion arises dependent on this clearer vision — nibbidā, a corresponding disenchantment. In Thai, the most common translation of nibbida is 'being bored or fed up with'; the advanced student of Dhamma is bored by samsāra. Needless to say, nibbidā is not the normal kind of boredom, which is always prompted by some degree of aversion. It is the lack of interest in watching a magic show once you know how it is done. You were enchanted and now you are not. Disenchantment might not seem like a milestone on the spiritual path to look forward to. But a life without enchantment is not a life without joy. It is a life with a different kind of joy. A better kind.

Ajahn Jayasāro
22/6/24

Parfois, nous nous remémorons une ancienne croyance à laquelle nous étions fermement attachés, en une personne, une relation ou une institution. Rétrospectivement, nous nous étonnons que cette croyance ait été si inconditionnelle. C’est comme si nous avions été ensorcelés.
De même, à mesure que notre compréhension des trois caractéristiques de l'existence s'approfondit, nous nous demandons à quel point nous croyions à la permanence, au sukha et au soi. Cela ressemble à une sorte d'enchantement. Cette vision plus claire suscite une émotion : nibbidā, un désenchantement corrélatif. En thaï, la traduction la plus courante de nibbidā est "s'ennuyer" ou "en avoir assez"; l'étudiant avancé du Dhamma est ennuyé par le samsāra.
Il va sans dire que nibbidā n'est pas le type habituel d'ennui, qui est toujours provoqué par un certain degré d'aversion. Il s'agit du manque d'intérêt à regarder un spectacle de magie une fois que l'on sait comment il se déroule. Vous étiez enchanté et vous ne l'êtes plus. Le désenchantement peut paraître une étape du chemin spirituel que l'on n'attend pas avec enthousiasme. Mais une vie sans enchantement n'est pas une vie sans joie. C'est une vie avec une joie différente, d’une meilleure qualité.

Ajahn Jayasāro
22/6/24

La leçon du Vénérable Sāriputta

On one occasion, Ven. Sāriputta was falsely accused of attacking another monk physically. Absurd as the accusation was, the Buddha did not reject it out of hand. Instead, he called a meeting of the Sangha, in which the accuser was invited to repeat his allegations publicly, and Ven. Sāriputta was given the opportunity to reply to them. Ven. Sāriputta's response was so eloquent and so powerful it became known as his 'lion's roar'.

Ven. Sāriputta was not hurt or offended by the accusations because he was incapable of taking them personally:

"Just as, O Lord, people throw upon the earth things clean and unclean, dung, urine, spittle, pus and blood; yet for all that the earth feels no loathing, rewlsion or disgust. Even so, Lord, do I dwell with a heart that is like the earth, wide, extensive and measureless, without hostility and ill-will. Just as, O Lord, people wash in water things clean and unclean... so do I dwell with a heart that is like water... Just as, O Lord, fire burns things clean and unclean... so do I dwell with a heart that is like fire... Just as, O Lord, the wind blows over things clean and unclean... so do I dwell with a heart like the wind."

Ven. Sāriputta goes on to compare his heart's lack of pride to an outcast child, begging bowl in hand; his lack of aggression to a well-trained bull with its horns cut off. Only, he says, if he was enamoured of the physical body, would the volition to harm arises. He is not so enamoured.

The Buddha says to Ven. Sariputta: "Sariputta, forgive this silly man before his head explodes into seven pieces."

Ajahn Jayasāro
25/6/24

À une occasion, le Vénérable Sāriputta fut faussement accusé de s’en être pris physiquement à un autre moine. Aussi absurde que soit cette accusation, le Bouddha ne la rejeta pas d'emblée. Il convoqua une réunion du Sangha, au cours de laquelle l'accusateur fut invité à répéter publiquement ses allégations, et le vénérable Sāriputta eut l'occasion d'y répondre. Sa réponse fut si éloquente et si puissante qu'elle fut connue sous le nom de "rugissement du lion".
Le vénérable Sāriputta ne fut ni blessé ni offensé par les accusations parce qu'il était incapable de les prendre personnellement :
"Tout comme, ô Seigneur, les gens jettent sur la terre des choses pures et impures, des excréments, de l'urine, des crachats, du pus et du sang, la terre n'en éprouve pas pour autant du dégoût, de la répulsion ou de la répugnance. De même, Seigneur, je vis avec un cœur qui est comme la terre, large, étendu et sans limites, sans hostilité ni malveillance. De même, Seigneur, qu’on lave dans l'eau ce qui est pur et ce qui est impur... de même, je vis avec un cœur qui est comme l'eau... De même que, Seigneur, le feu brûle les choses pures et impures... de même, je reste avec un cœur qui est comme le feu... De même que, Seigneur, le vent souffle sur les choses pures et impures... je demeure avec un cœur comme le vent."
Le Vénérable Sāriputta poursuivit en comparant le manque de fierté de son cœur à un enfant exclu, son bol à la main ; son manque d'agressivité à un taureau bien dressé auquel on aurait coupé les cornes. Ce n'est que s'il était attaché à son corps physique que la volonté de nuire apparaîtrait. Ce n'est pas le cas.
Le Bouddha dit au Vénérable Sāriputta : "Sāriputta, pardonne à cet homme stupide avant que sa tête n'explose en sept morceaux."

Ajahn Jayasāro
25/6/24

L’esprit des bouddhas du passé, du présent et de l'avenir

On one occasion, Ven. Sāriputta proclaimed that there was no other teacher in the past, the present or the future whose wisdom could exceed that of the Buddha. The Buddha responded by asking Ven. Sāriputta for the basis on which he was making such a 'grand and dramatic statement.' Did he comprehend the minds of the Buddhas of the past and future? Did he comprehend the mind of the Buddha sitting in front of him? Ven. Sāriputta conceded that he could not comprehend the minds of Buddhas. Nevertheless, he stood by his statement, and offered an analogy to explain why the Buddha's wisdom might be equalled, but never surpassed.

"Suppose there were a king's capital city with a strong wall built around it, with a patrol path and a single gate. It also has a gatekeeper who is wise, experienced and clever. He keeps strangers out and lets known people in. As he walks around the patrol path, he doesn't see a single hole or crack in the wall, not even one big enough for a cat to slip in. He'd think, "Whatever sizeable creatures enter or leave the city, all of them do so through this gate."

In the same way, Lord, I understand by inference from the Dhamma: "All the fully enlightened Buddhas - whether of the past, present or future:

abandoned the five hindrances, corruptions of the mind that weaken wisdom.

Their mind is firmly established in the four foundations of mindfulness

They correctly develop the seven awakening factors.

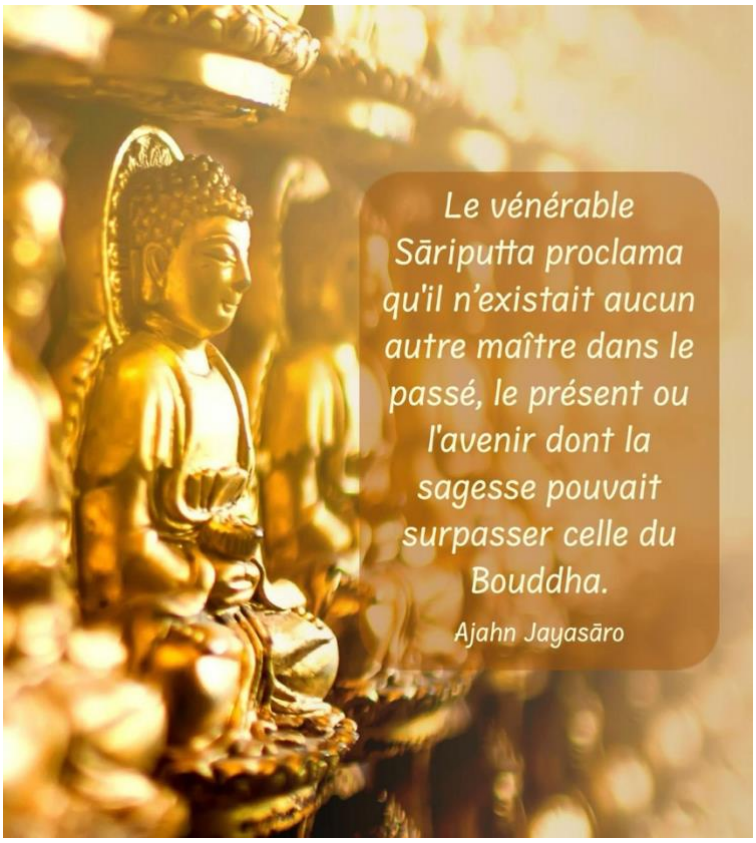
As a result they attain to the supreme enlightenment.

Ajahn Jayasāro
29/6/24

Un jour, Vénérable Sāriputta proclama qu'il n'existait aucun autre maître dans le passé, le présent ou l'avenir dont la sagesse pouvait surpasser celle du Bouddha. Le Bouddha répondit en demandant à Vénérable Sāriputta sur quelle base il faisait une telle "déclaration grandiose et dramatique". Saisissait-il l'esprit des bouddhas du passé et de l'avenir ? Saisissait-il l'esprit du Bouddha assis devant lui ? Vénérable Sariputta admit qu'il ne pouvait pas saisir l'esprit des Bouddhas. Néanmoins, il maintint sa déclaration et proposa une analogie pour expliquer pourquoi la sagesse du Bouddha pouvait être égalée, mais jamais surpassée.
" Imaginez que la capitale d'un royaume soit entourée d'une solide muraille, avec un chemin de ronde et une seule porte, et qu'elle ait un gardien sage, expérimenté et intelligent. Il empêche les personnes inconnues d'entrer et laisse entrer les personnes connues. En parcourant le chemin de ronde, il ne voit pas un seul trou ou une seule fissure dans le mur assez grands pour qu'un chat puisse s'y glisser. Il se dit alors : "Quelles que soient les créatures de grande taille qui entrent ou sortent de la ville, elles le font toutes par cette porte".
De la même manière, Seigneur, je comprends par déduction à partir du Dhamma : "Tous les bouddhas pleinement éveillés du passé, du présent et de l'avenir :

ont abandonné les cinq entraves, corruptions de l'esprit qui affaiblissent la sagesse.

Leur esprit est fermement établi dans les quatre fondations de la pleine conscience. Ils développent correctement les sept facteurs d'éveil.

En conséquence, ils atteignent l'éveil suprême".

Ajahn Jayasāro
29/6/24