

**LA LONGUE QUÊTE
POUR ATTEINDRE ÉVEIL
DU BOUDDHA SAKYA MUNI**

LE BOUDDHA SAKYA MUNI est un BOUDDHA historique

- **PRENOM :**
SIDDHATTHA (Pàli) (Selon le Livre Nikàya)
SIDDHÀRTHA (Sanskrit) (Selon le Livre Âgama)
- **NOM :** GOTAMA (Pàli) - GAUTAMA (Sanskrit)
- **TRIBU:** SAKKA (Pàli) / SÀKYA (Sanskrit) / SHAKYA (Anglais)

- **PÈRE : LE ROI SUDDHODANA**
- **MERE : LA REINE MÀYÀ**
- **BELLE MERE : PAJAPATI GOTAMI**
- **PAYS NATAL : KAPILAVATTHU**
- **NE en 563 BC et MORT en 483 BC**
- **EPOUSE : PRINCESSE YASODHARA**
- **FILS : RAHÙLA**

PREMIÈRE PRISE DE CONSCIENCE RECONNAISSANCE LOI DE L'IMPERMANENCE

- **A 29 ans: rencontra:**
 - **Un faible vieillard**
 - **Un grand malade**
 - **Un mort**
 - **Un moine**
- * **Il quitta sa famille, et vivra de mendicité.**

DEUXIÈME PRISE DE CONSCIENCE: CHOIX D'UN BON ENSEIGNEMENT (DHAMMA)

À la recherche d'un Maître :

- **Àlàra Kàlama:**

1- Samadhi de la sphère de l'Espace infinie

Hư không vô biên xứ định

2- Samadhi de la sphère de la Conscience infinie

Thức vô biên xứ định

3- Samadhi de la sphère du Néant

Vô sở hữu xứ định

- **Uddaka Ràmaputta:**

4- Samadhi de la sphère de Ni Perception Ni ni Perception

Phi tưởng phi phi tưởng xứ định

- **Từ bỏ pháp Thiền Yoga. Đi tìm Pháp khác.**

TROISIÈME PRISE DE CONSCIENCE: LA VOIE DU MILIEU

- **L' Ascétisme :**

Restreindre la nourriture, le sommeil, les vêtements

S'éloigner des gens.

Résultats : le corps est amaigri, malade, épuisé.

=> Mettre fin à l'ascétisme,

Reconnaître que notre corps est précieux.

Retour à la mendicité.

TROUVER LE BON ENSEIGNEMENT (DHAMMA JUSTE)

- **Souvenir d'une expérience vécue à 10 ans.**
- **À La fête du Labour, célébrée par son père Suddhodanna .**
- **Assis à l'ombre d'un arbre le Jambousier, sa respiration était faite de lentes inspirations et expirations.**
- **Atteinte d'une paix profonde et vif plaisir.**
- **Revivre cette expérience lui procura les mêmes résultats.**
- **Décision d'appliquer cette technique de Respiration pendant 7 semaines à l'ombre d'un grand arbre Pippal.**

PROCESSUS D'ÉVEIL

SEMAINE 1

**RESPIRATION
AVEC PAROLE**

**JE SAIS QUE J'INSPIRE
JE SAIS QUE J'EXPIRE**

**Obtention Paix et Plaisir,
Avec murmure et monologue intérieur**

PROCESSUS D'ÉVEIL

2ème
Semaine

RESPIRATION SANS
PAROLE
CONNAISSANCE TACITE

PLAISIR ET JOIE DUS A
L'ÉTAT SAMADHI

SANS PAROLE ET MURMURE
MENTAL
INTÉRIEUR UNIFIÉ

PROCESSUS D'ÉVEIL

3ème
Semaine

Connaissance claire
complète non attachée
aux sensations

REFUS ÉTAT D'ALLÉGRESSE
DEMEURER DANS L'ÉQUANIMITÉ

PROCESSUS D'ÉVEIL

SEMAINE 4

COGNITION NON
VERBALE

SAMMA SAMADHI

TRIPLE IMMOBILITÉ

FORMATION
VERBALE

FORMATION
PENSÉE

MANIFESTATION
CORPORELLE