

**PROCESSUS DE REALISATION  
DE LA TRIPLE CONNAISSANCE  
DU BOUDDHA SAKYA**

# **LE BOUDDHA SAKYA**

## **est un bouddha historique**

### **PRENOM**

**SIDDHATTHA(Pali)( D'après sutra Nikaya)**

**SIDDHĀTHA (Sanskrit) (D'après sutra Āgama)**

### **NOM**

**GOTAMA (Pali)**

**GAUTAMA (Sanskrit)**

### **NOM DE LA TRIBU**

**SAKKA (Pali)**

**SĀKYA (Sanskrit)**

**SHAKYA (Anglais)**

- . **PÈRE:** Roi SUDDHODANA
- . **MERE:** Reine MĀYĀ
- . **MERE II:** MAHĀPAJĀPATĪGOTAMĪ
- . **PAYS NATAL:** KAPILAVATTHU
- . **ANNEE DE NAISSANCE :**563 A JC
- . **ANNEE DE DECES :** 483 A JC
- . **EPOUSE:** Princesse YASODHARĀ
- . **FILS:** RĀHULA

## **PREMIERE PRISE DE CONSCIENCE: IDENTIFIER LA LOI DE L'IMPERMANENCE**

- **A l'âge de 29 ans a vu:**
  - **Un faible vieillard**
  - **Un grave malade**
  - **Un mort**
  - **Un moine**

**A quitté sa famille , et à la quête de la nourriture pour vivre**

# **DEUXIEME PRISE DE CONSCIENCE: IL FAUT CHOISIR LE BON ENSEIGNEMENT**

**A la recherche du maître:**

- **ĀḶĀRA KĀLĀMA**

- 1- Samadhi de la sphère de l'Espace infinie

- 2- Samadhi de la sphère de la Conscience infinie

- 3- Samadhi de la sphère du Néant

- **UDDAKA RĀMAPUTTA**

- 4- Samadhi de la sphère de Ni perception, Ni ni perception

- **Abandon de la Méditation Yoga. A la recherche d'un autre enseignement**

# **TROISIEME PRISE DE CONSCIENCE: LA VOIE DU MILIEU**

- **ASCETISME:**

**Restreindre: nourriture, habillement, repos, sommeil, vivre loin de la communauté**

**Résultats: corps devenu squelettique, santé complètement épuisée**

**\*Arrêt de l'ascétisme, reconnaît que le corps est précieux**

- **Retour sur la quête de la nourriture**

# DECOUVRIR LE BON ENSEIGNEMENT

- **Se rappelle de son expérience dans le passé, vers l'âge de 10 ans**
- **Lors de la fête du Labour, durant la cérémonie effectuée par le roi Suddhodana dans la rizière**
- **La pratique de la respiration sous l'ombre du Jambu**
- **Permet d'atteindre un état calme et joyeux du mental**
- **En pratiquant de nouveau la technique de la Respiration, les résultats obtenus sont similaires.**  
**Décision prise: pratiquer la Respiration durant 7 semaines sous l'ombre de l'arbre de la Bodhi,**

# **PROCESSUS D'EVEIL**

## **1er Niveau de méditation**

**1ère SEMAINE**

**RESPIRATION AVEC  
PAROLES**

**Je sais que j'inspire  
Je sais que j'expire**

**Joie et Allégresse dues à l'abandon  
des désirs, des cupidités et des  
malveillances  
Avec murmures mentaux et  
dialogues intérieurs**



# **PROCESSUS D'EVEIL**

## **2è Niveau de méditation**

**2è Semaine**

**RESPIRATION NON VERBALE  
CONNAISSANCE TACITE**

**JOIE ET ALLEGRESSE procurées  
par le Samadhi**

**SANS MURMURES MENTAUX - SANS DIALOGUES  
INTERIEURS  
SERENITE INTERIEURE ET UNITE D' ESPRIT**

# **PROCESSUS D'EVEIL**

## **3è Niveau de méditation**

**3è SEMAINE**

**CONNAISSANCE  
CLAIRE ET COMPLETE**

**ABANDONNER JOIE ET ALLEGRESSE  
DEMEURER DANS LE BIEN ETRE  
EQUANIME ET PRESENT D'ESPRIT**

# PROCESSUS D'ÉVEIL

## 4<sup>è</sup> Niveau de méditation

**4<sup>è</sup> SEMAINE**

**COGNITION NON  
VERBALE**

**ABANDON DU BIEN ETRE**

**SAMADHI DE  
L'IMMOBILITE**

# 4è Semaine **MENTAL TATHÀ/ MENTAL D'AINSITE**

**INTERPRETATION DE LA TRIPLE  
CONNAISSANCE**

**MEMOIRE DES  
VIES  
ANTERIEURES**

**VISION DE LA  
RENAISSANCE DES  
ETRES SELON LEUR  
KARMA**

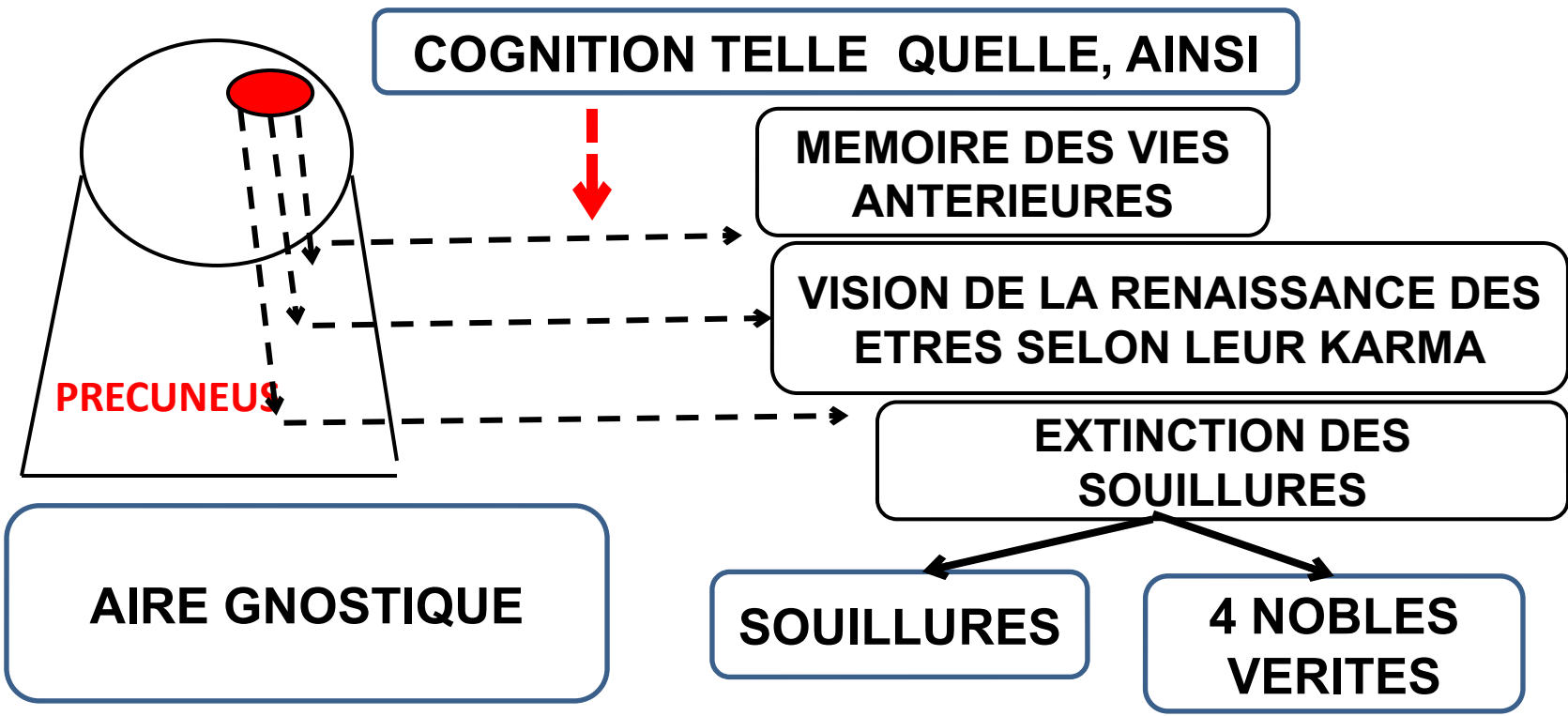
**EXTINCTION  
DES  
SOUILLURES**

**COGNITION TELLE QUELLE , AINSI**

**ABHISAMAYA- EVEIL TOTAL**

- **Avec un mental paisible, purifié, dénué de souillures, sans tâche, malléable, docile, stable, ayant atteint l'imperturbabilité, je dirigeai mon mental vers la connaissance de la remémoration des vies antérieures**
- Sutra SACCAKA

# PROCESSUS DE REALISATION DE LA TRIPLE CONNAISSANCE



# REALISATION NIVEAU ARAHANT (Pāli) / ARHAT (Sanskrit)

**Les naissances sont épuisées,  
la conduite pure est établie ,  
ce qui devait être fait est fait,  
après cette vie, je ne renaîtrai plus**

**ABHISAMAYA / Eveil total /  
Full Enlightenment**

# REALISATION NIVEAU BOUDDHA

**LOI DE COPRODUCTION CONDITIONNEE**  
**Les douze maillons de chaine d'interdépendance**

**+ LES 3 CARACTERISTIQUES DES PHENOMENES DU MONDE:**  
**IMPERMANENCE, SOUFFRANCE, NON SOI**  
**+ VACUITE**  
**+ ILLUSION**  
**+ AINSITE**  
**+EGALITE**

**ANUTTARA SAMMĀ SAMBODHI /**

**Illumination suprême**



# KIẾN TÁNH

## Vision de l'essence des phénomènes

**Comme l'eau est en contact avec l'eau  
Comme les arbres de la forêt avec la forêt  
La Connaissance est en fusion totale avec  
elle même**

**Les deux ne diffèrent pas**

**Ne vient ni ne part**

**Ne ressemble ni ne diffère**

**Comme l'artiste  
Qui peint un tableau  
Demeure dans son tableau  
Contemple  
Le tableau dans le tableau :  
La vision de l'essence des phénomènes  
T. Thông Triệt 1997**

**APRES CETTE NUIT...CHANGEMENT DU COURS  
DE LA VIE**

**C'est fini, mes préoccupations de ce monde**

**Mon mental est aussi léger que les nuages**

**Plus rien ne mérite d'en parler**

**Plus de pensées, ni de paroles, le cerveau est  
vide**

**Oh l'éveil, le mental plus éclairé**

**Débordante d'énergie, et vide de pensées**

**Ni possession, ni vide, ni non destruction**

**Paroles et langage en arrêt, principe de similarité**

**Dès maintenant, le corps n'est plus affecté par le Karma**

**Ne subit plus les cycles de renaissances, ni les dettes karmiques**

**Libre ou emprisonné est maintenant synonyme**

**Le seul mot "Vacuité" exprime tout**

**Qui saura que cette "Vacuité" est si miraculeuse**

**Les pensées sous silence, la compréhension sera  
immédiate**

**Si c'est sujet à discussion**

**Dans mille ans, on demeurera toujours dans la dualité**

**Plus on parle plus on tombe dans la dissertation  
théorique**

**Plus on sera proche des cycles de renaissance, sans  
issue de sortie**

**Le chemin de la délivrance est le silence**

**Plus de pensées, ni de paroles, on s'éloigne de ce bas  
monde**

**,L'Eveil de cette nuit, m'a rempli de joie**

**Le chemin de retour à la Maison est parfaitement connu.**

**Ma profonde reconnaissance envers vous, Maître ,  
gravée à jamais dans toutes mes vies**

**Les faibles sons des pleurs, et les larmes qui coulent**

**Le sac à dos du Prajna est désormais  
abandonné**

**Les évolutions de l'impermanence, sans  
aucune convoitise**

**Formes, vacuité, plus de préoccupation**

**Malgré l'emprisonnement, l'espace reste  
immense**

T. Thông Triệt- Nouvel An lunaire 1982