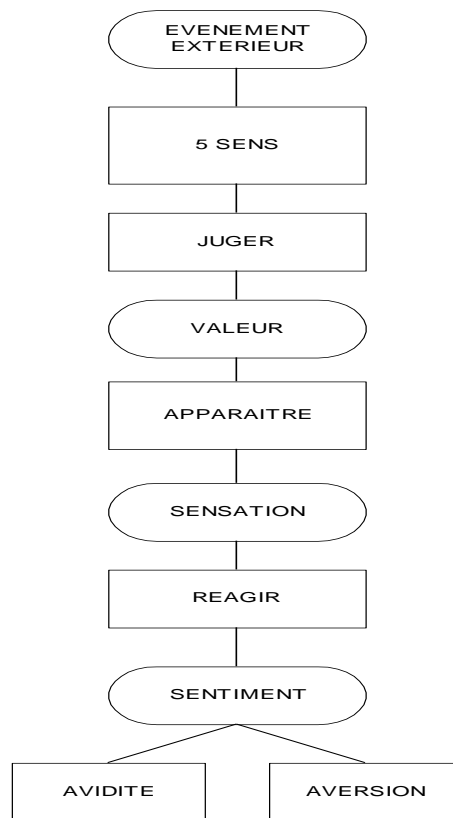
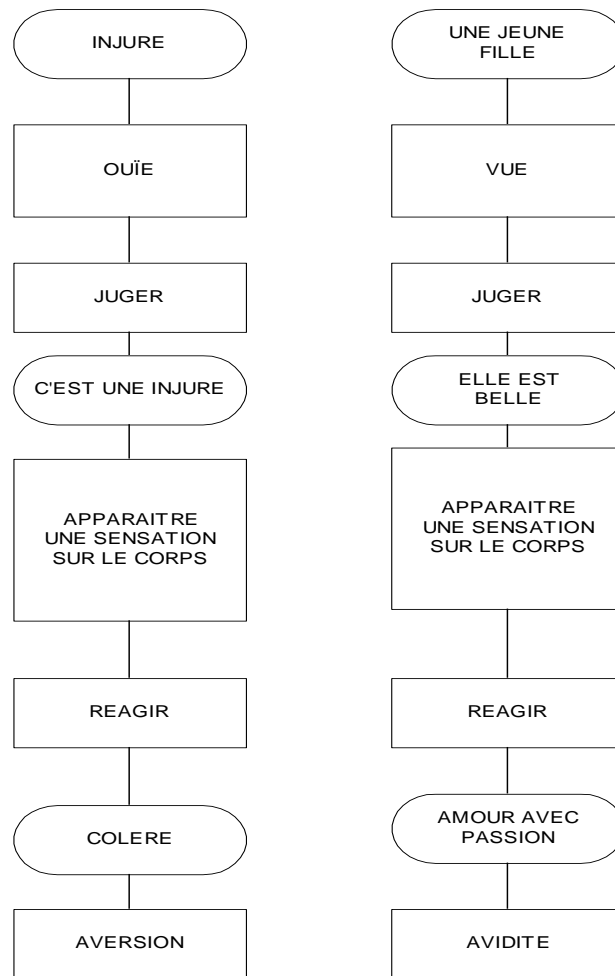


4. COMMENT UN EVENEMENT EXTERIEUR PEUT-IL NOUS ATTEINDRE ?





Un événement extérieur (objet visible, son, odeur, saveur, objet tactile, objet mental) arrive à entrer à l'intérieur de nous par nos six portes de la perception (*Salāyatana*) : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher, l'esprit, et rentre en contact avec notre conscience (*Viññāṇa*) : visuelle, auditive, nasale, linguale, corporelle, mentale.

Par rapport aux critères propres à chacun, nous jugeons cet événement (avec notre perception (*Sañña*) et lui affectons une valeur qui à son tour déclenche une sensation (*Vedanā*) sur le corps : agréable (sensation plaisante), désagréable (sensation déplaisante).

En fonction de cette sensation, nous "REAGISSONS" avec avidité ou aversion (*Saṅkhāra*).

Nous voyons ainsi que c'est le fait de "REAGIR" qui déclenche l'avidité ou l'aversion qui sont à l'origine de la souffrance.

La technique enseignée par le Bouddha consiste donc à ne pas "réagir", que ce soit par AVIDITE ou par AVERSION. Lorsqu'il n'y a plus de réaction [imperturbabilité (*Upekkhā*)], l'esprit se purifie instantanément.