

## 11. QUELQUES TERMINOLOGIES.

### 11.1 : Le Triple Joyaux :

- le **Bouddha**,
- le **Dhamma** (Enseignements de Bouddha),
- le **Saṅgha** (Communauté des disciples du Bouddha complètement libérés).

Dhamma (La Loi de la Nature) se divise en deux branches : la pratique (*Paṭipatti*) et la théorie (*Pariyatti*).

On trouve la théorie dans les paroles du Bouddha, regroupées dans ce que l'on a appelé les *Trois Corbeilles* (*Tripitaka*). Ces trois corbeilles sont :

- *Vinaya* : Les règles de discipline monastique
- *Sūtra* ou *Sutta* : Les discours populaires du Bouddha lui-même, et de quelques-uns de ses disciples
- *Abhidhamma* : Rassemble les commentaires et discussions des *Sūtra* et du *Vinaya* par les maîtres des époques postérieures, ainsi que les enseignements du Bouddha destinés aux pratiquants très avancés.

### 11.2 : PĀRAMITĀ, Les Dix Perfections :

C'est atteindre la *Terre de Bouddha* grâce aux différentes méthodes pratiques du Bouddhisme. Les 10 méthodes utilisées pour traverser ce monde de naissance et de mort à la rive de la *Terre d'Illumination* sont :

1. Générosité, Don (*Dāna*)
2. Moralité (*Sīla*)
3. Renoncement (*Nekkhamma*)
4. Sagesse (*Paññā*)
5. Energie, effort (*Vīryia*)
6. Patience (*Khanti*)
7. Vérité (*Sacca*)
8. Détermination (*Adhiṭṭhāna*)
9. Bonté toute d'amour (*Mettā*)
10. Equanimité (*Upekkhā*).

### 11.3 : EXEMPLES DE PĀRAMITĀ.

1. Puissé-je être Généreux et prêt à aider autrui. (*Dāna* - Générosité).
2. Puissé-je être bien Attentionné dans mes façons d'être. Puissé-je être Pur et Clair dans tout ce que j'entreprends. Que mes actes et mes paroles soient purs. (*Sīla*).

3. Puissé-je ne pas être égoïste ni possessif mais sans Ego et Désintéressé. Que je sois capable de sacrifier mon plaisir pour le bien d'autrui. (*Nekkhamā* - Renoncement).
4. Puissé-je avoir la Sagesse et être capable de voir les choses telles qu'elles sont réellement. Que je voie la vérité dans sa lumière et conduise les autres des ténèbres à la clarté. Puissé-je réaliser le parfait Eveil et être capable d'amener autrui au Parfait Eveil. Que les autres profitent de mon Savoir. (*Paññā* - Sagesse).
5. Puissé-je être Energique, Vigoureux et Persévérant. Que mon combat soit diligent jusqu'à ce que j'atteigne mon But. Que je sois sans crainte face aux dangers pour surmonter courageusement tous les obstacles. Puissé-je être capable de servir autrui au mieux de mes capacités. (*Viriyā* – Energie).
6. Puissé-je toujours être Patient, porter et supporter les erreurs d'autrui. Puissé-je toujours être Tolérant et voir la Bonté et la Beauté en tout. (*Khantī* – Patience).
7. Que je sois toujours Véridique et Honnête. Que je ne cache pas la Vérité par politesse. Que je ne m'écarte jamais du chemin de la Vérité. (*Sacca* -Vérité).
8. Puissé-je être Ferme, Résolu avec une volonté de fer. Doux comme une fleur, Solide comme un roc. Que mes principes soient toujours Nobles. (*Adhiṭṭhāna* – Détermination).
9. Puissé-je toujours être amical, bienveillant et plein de compassion. Que je considère tous les êtres comme mes frères et mes soeurs, que je fasse un avec eux. (*Mettā* – Bonté toute d'amour).
10. Puissé-je rester calme, Serein, Inébranlé et en Paix. Que j'obtienne un esprit équilibré. Puissé-je avoir une parfaite Equanimité. (*Upekkhā* – Equanimité).