



D'OÙ VIENT LE BOUDDHISME ?

Le bouddhisme vient du mot
«bouddha» qui signifie l'éveillé.

Bouddha n'est pas un Dieu mais un titre qui désigne une personne qui a atteint le nirvana, et qui s'est libéré de toutes les obstructions mentales.

Le plus connu des bouddhas est Siddhartha Gautama, un prince indien du VI^e siècle av JC.

C'est de ses expériences et réflexions que naît le bouddhisme

Qui est Bouddha ?

La vie du bouddha est essentielle à la compréhension du bouddhisme, elle donne l'exemple de la recherche et de la découverte de la voix dans laquelle il a été le premier à s'engager.

Sa vie nous apparaît à travers une auréole de légende, il est très difficile de découvrir la vérité historique.

La principale histoire nous dit que dans la seconde moitié du 6^e siècle avant notre ère, Siddhartha, de la famille des Gautama et du clan des Shakya (qui veut dire la terre des shakias = la terre grise et qui lui fera donner plus tard le nom de Shakiamouny) naquit près de Kapilavastu au pied des Himalayas dans une famille princière.



La légende

Elle raconte qu'avant sa naissance sa mère vit en rêve un éléphant blanc portant un lotus dans sa trompe qui s'approcha d'elle et sembla entrer dans son côté.

Les maîtres brahmanes en conclure qu'elle avait conçu un enfant mal qui deviendrait par la suite soit un grand roi soit un illuminé.

Au moment de la naissance selon la tradition on remarqua des signes distinctifs qui amenèrent les sages à affirmer que le nouveau-né devrait choisir plus tard la voix qui le conduirait à devenir un illuminé.

Son père qui souhaitait voir son fils devenir un grand roi chercha à savoir ce qui pourrait l'en détourner.

Il lui fut répondu que son fils choisirai la voix de l'illumination après avoir vu successivement :

- un vieillard
- un malade
- un mort
- et un moine.

Naturellement le père mis tout en œuvre pour empêcher de telles rencontres en le cloisonnant dans l'enceinte du palais. Mais bien sûr ces rencontres finirent par se produire.



Les rencontres :

Les trois premières, le vieillard, le malade et la mort lui révélèrent la tristesse infinie de la condition humaine.

La dernière celle du moine apparemment serein en dépit de sa pauvreté lui donna une idée de la direction à prendre pour chercher la solution.

Il décide alors de quitter secrètement le palais de son père à la recherche de maîtres qui pourraient guider sa recherche.

Il cherche d'abord du côté des ascètes, du côté des brahmanes mais fini par les quitter car leurs solutions étaient vaines.

Il décide enfin de chercher par lui-même, accompagné de quelques disciplines qui se joignent à lui.

Bientôt les disciples l'abandonnent, il se retrouve totalement seul le moment est venu de la décision suprême.

Il se rend à Bodh-Gaya en pleine forêt, et s'assoit au pied de l'arbre sacré bodhi où il fait le serment de ne se lever que lorsqu'il aura trouvé le sens de la vie, de la mort, et de la condition humaine.

Il y reste 7 semaines, pendant lesquelles il est éprouvé par les plus violentes tentations. On dit que le démon Mara déclenche contre lui la tempête et la foudre, et essayait la volupté, la sensualité et lui offre l'état de Nirvana, mais en vain.



Bodh-Gaya
au centre de l'Inde





Bodh-Gaya
au centre de l'Inde

Soutenu par les dieux Siddhartha Gautama résiste.

Et soudain tandis que les cœurs célestes font entendre une divine musique il reçoit l'illumination.

Il a trouvé la voix. Il est le bouddha ! L'éveillé ! Les choses vont désormais aller très vite.

Ayant miraculeusement retrouvé ses disciples, il prononce son premier sermon sur les quatre nobles vérités dans le parc des gazelles, près de Benares. Cela sera le pilier de son enseignement. Les disciples vont désormais devenir nombreux.

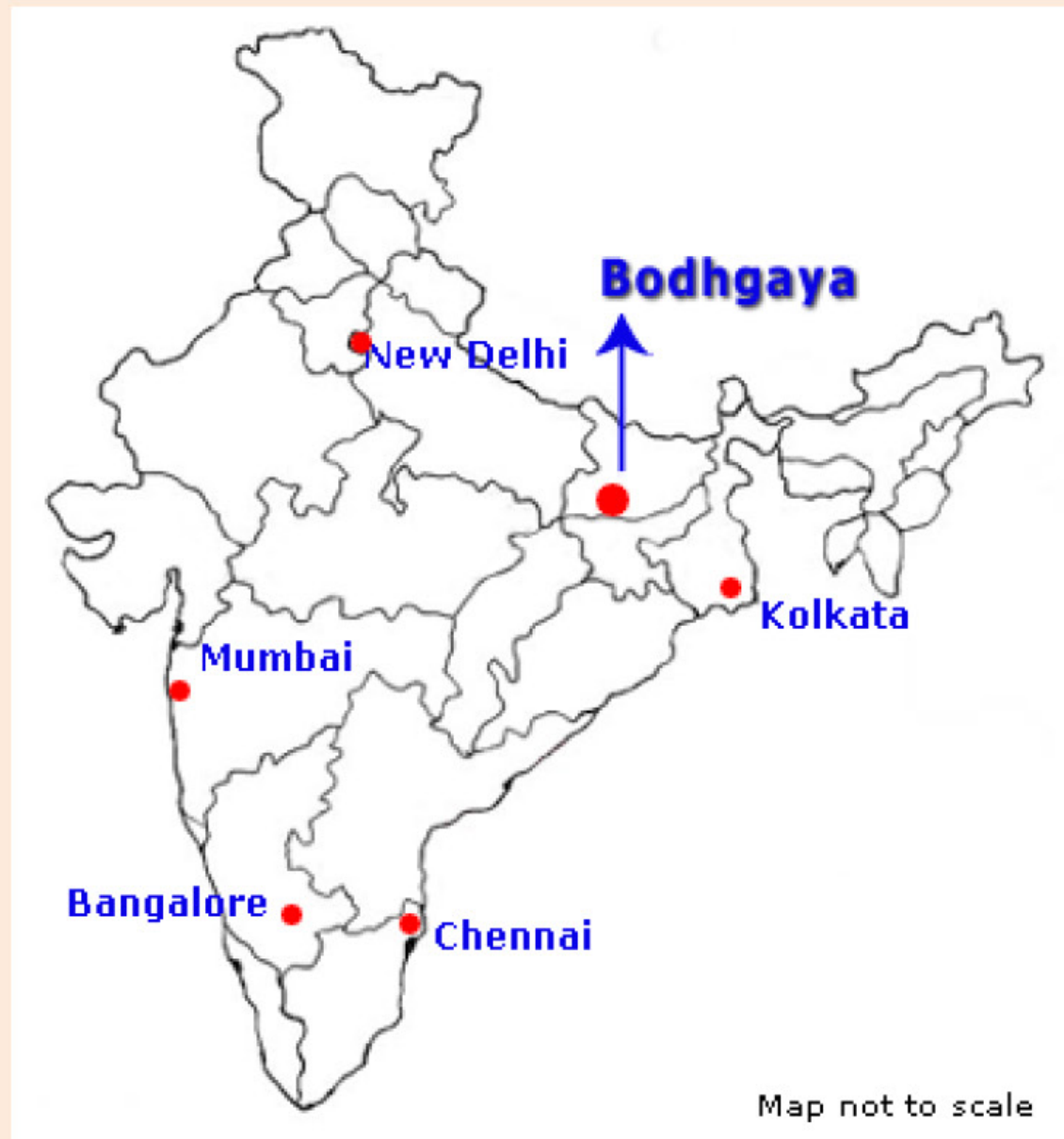
Bouddha fonde alors une communauté monastique, qui sera au cœur de la grande communauté bouddhique.

Ses disciples recueilleront ses propos inspirés et ses réponses aux questions posées que l'histoire aurait au réolera encore de légendes.

Il peut mourir dans la discrétion : le bouddhisme est né se distinguant de l'hindouisme par la philosophie et aussi par la manière de vivre avec l'abolition des castes. Des millions d'hommes suivront la voix qu'il vient d'inaugurer.



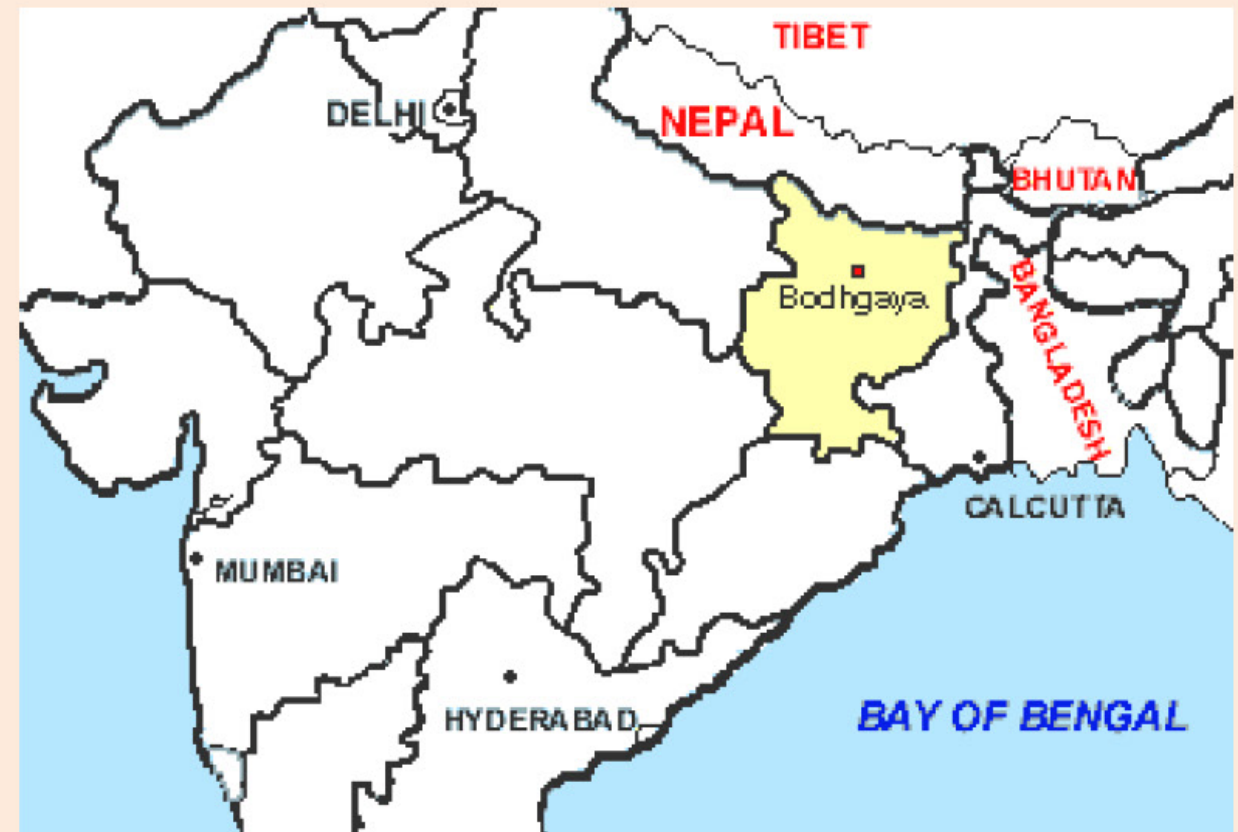




L'inde

Situation géographique de la naissance du bouddhisme

Bodhgaya = la terre de l'illumination



A l'intérieur de l'hindouisme 2 grands mouvements de sagesse

Le Jaïnisme et le bouddhisme ont surgi pour finir par se constituer en dehors de l'hindouisme :

Le jaïnisme n'est pas sorti des frontières de l'Inde (3 millions de fidèles)

Le but de la vie **pour les jaïns** est le même que pour l'hindouisme, l'adepte doit atteindre l'illumination de son âme appelée moksha ou nirvana menant à la fin des transmigrations : le samsara), grâce à des vœux dont le 1er, qui mène à tous les autres, est celui de l'universelle non-violence basé sur le fait que toutes les vies sont interdépendantes et se doivent un mutuel respect/assistance». La méditation et le jeûne sont aussi des pratiques jaïnes.

Le bouddhisme, lui s'est répandu dans l'Asie entière et aujourd'hui sur d'autres continents.

Ceci après avoir dominé sur toute l'Inde qui l'a vu naître et d'où aujourd'hui il a presque disparu, sauf dans les lieux de sa première expansion.



Les différentes branches du bouddhisme Theravada

Bouddha a vécu 80 ans - dont 40 de prédication, n'a pas nommé de successeur d'où un éparpillement de communautés avec une longue série d'emprunts aux traditions locales: tibetaïnes, chamaniques, népalaises... **Son enseignement se répartit aujourd'hui en 3 écoles principales, correspondant à trois zones d'implantation géographique en Asie.**

L'ÉCOLE THERAVÂDA «Petit Véhicule» la «voie des Anciens»
(école soupçonné de ne chercher que le salut individuel)

Ecole du Sud implantée dans le sud-est du continent :
au Sri Lanka, en Birmanie, au Cambodge, en Thaïlande, au Laos et au Vietnam pour partie seulement.

les textes sacrés sont en langue pâli
Il propose la voie du dépouillement de tout lien de souffrance ou de désir. Fort développement du «non-attachement»

L'objectif :
se libérer du samsara, le «cycle des renaissances».

Pour ne plus mourir, il ne faut plus renaître...

Les moines ne travaillent pas, ne reçoivent aucun argent, ne se font pas à manger. Ils sortent chaque matin pour mendier leur nourriture. Ils pratiquent de manière radicale la parole juste, l'acte juste etc.



L'ÉCOLE MAHAYANA «Grand Véhicule»

née au début de l'ère chrétienne dans le Nord du continent :
en Chine (Ier s.), au Japon (VIe s.), en Corée et une partie du Vietnam.

Cette réforme est due à la notion de bodhisattva : être voué à l'Eveil

L'objectif :

renoncer à son propre nirvana pour conduire à la délivrance tous les êtres.

Le bodhisattva, pour vivre une dimension de compassion totale, accepte de rester dans le «cycle des existences», et le monde de la souffrance.

Entre les deux écoles, la dimension intérieure change, mais la vie monastique est presque identique.

Dans la 2e, en Chine et au Japon par exemple, des moines se font à manger, ce qui est une hérésie pour un moine theravâda, birman ou sri-lankais. Dans tous les cas, les moines ne font pas de vœux perpétuels (puisque le monde est «impermanent»). Ils entrent et sortent du monastère, lieu de l'initiation de la plupart des jeunes.



L'ÉCOLE VAJRAYANA «Véhicule du diamant» (le diamant est le symbole de la force qui détruit les illusions)

Il est né dans le nord de l'Inde et s'est développée, entre les IIIe et VIe siècles, au Tibet, en Mongolie et au Bhoutan.

Il s'agit principalement du bouddhisme tibétain, minoritaire dans le bouddhisme mondial, mais le plus connu et pratiqué en Occident.

Mélange des 2 précédentes écoles est pratiqué aux Etats-Unis et en Europe.

Il comprend des éléments tantriques, ces techniques d'invocation de divinités et de récitation de formules rituelles, capables de provoquer une «transmutation» intérieure.

L'objectif :

Acquérir l'état d'éveil dès cette vie, et non sur un parcours étendu à de nombreuses existences.

Le maître spirituel (guru) y tient une place essentielle.

Ce bouddhisme a inspiré au Tibet un système hiérarchique fondé sur le pouvoir des lamas («maîtres»).

Le dalaï-lama est le maître dont la sagesse est aussi vaste que l'océan (dalaï). L'actuel dalaï-lama, Tenzin Gyatso, a dû quitter son pays occupé par les Chinois en 1959.



Le bouddhisme nous semble-t-il une religion, une philosophie, une morale, ou une science ?

Religion ?

La religion s'appuie sur l'existence d'un dieu créateur du monde et de l'homme.

La religion mène à une explication extérieure que l'homme subit et à laquelle il doit s'adapter.

La religion mène à rentrer en communication avec un être supérieur et respecter ses commandements.

Dans le bouddhisme, il y a des règles appelées le dharma = une explication intérieure.

Mais l'homme est le seul responsable de son existence et de sa souffrance par contre il est aussi responsable de son salut qui dépend de son engagement dans la pratique pour échapper à l'illusion.

Le bouddhisme ressemble à une religion car il existe des temples, des rituels, des statuts, des actes de dévotion. Et on peut parler de foi, mais c'est dans le sens d'une confiance dans les enseignements du bouddha.

Chacun est capable d'échapper à la souffrance et d'expérimenter l'éveil.

Bouddha reste un exemple à suivre on ne le prie pas pour qu'il nous vienne en aide, c'est l'image d'un objectif personnel.

Or si il n'y a pas de Dieu, il n'y a pas de religion.





Philosophie ?

Pour comprendre le monde et l'homme, la philosophie s'appuie sur l'intelligence et le raisonnement, sur un discours théorique qui n'implique pas forcément de changer sa manière de vivre.

Sauf dans l'Antiquité les philosophes étaient aussi des maîtres à vivre et leur philosophie se mettait en pratique.

Le Dharma et ses règles ressemble à une démarche proche des philosophes antiques puisqu'elle entraîne une nouvelle manière de vivre.

Mais le bouddhisme ne s'appuie pas seulement sur la raison et l'intelligence car si l'étude et la réflexion sont nécessaires à la pratique de la méditation, cette dernière elle ne fait pas appel au raisonnement mais à l'expérience directe ce n'est donc pas une philosophie.



Morale ?

Bouddhisme comporte des règles morales de vie commune.
Mais sa définition du bien et du mal ne dépend pas de commandement divins.
Elle part de la constatation de l'universalité de la souffrance.

**Mal = tout ce qui peut générer la souffrance,
pour soi et pour autrui**

**Bien = tout ce qui permet d'atténuer la souffrance
et d'empêcher son apparition.**

Le bouddhisme est constitué d'un ensemble de conseils pratiques qui doit faciliter l'accès à l'éveil pour tous.

Ce n'est pas une définition absolue de morale.



Science ?

Le bouddhisme constitue un projet de recherche dans le domaine d'études de l'esprit de ses expériences intérieures.

Mais chaque notion transmise par la tradition doit être vérifiée par l'expérience personnelle.

la méditation est le compte rendu d'une expérience de lucidité subjective et non objective
Or elle ne peut être prouvée sans l'avoir vécu soi-même.

Ce n'est donc pas une science absolue.



Conclusion

C'est à la fois un style de vie et une tradition spirituelle qui a pris naissance dans le Népal actuel il y a plus de 2 500 ans et surtout une idéologie, mais qui respecte des principes religieux...

La Voie du Bouddha...

Les 4 nobles vérités :

- Duhkha
- Samudava
- Le Nirvana
- Marga



1^{re} VÉRITÉ :

DUHKA = Souffrance - Douleur

Il signifie encore et plus précisément : Imperfection, vanité, impermanence...

Elle a trois aspects :

1 - La souffrance ordinaire : physique par la maladie, la mort, la séparation...

2 - La souffrance d'être plongé dans un perpétuel changement :

Rien n'est permanent, rien est éternel malgré nos désirs de points de repères et nos vains essais d'imposer des lois.

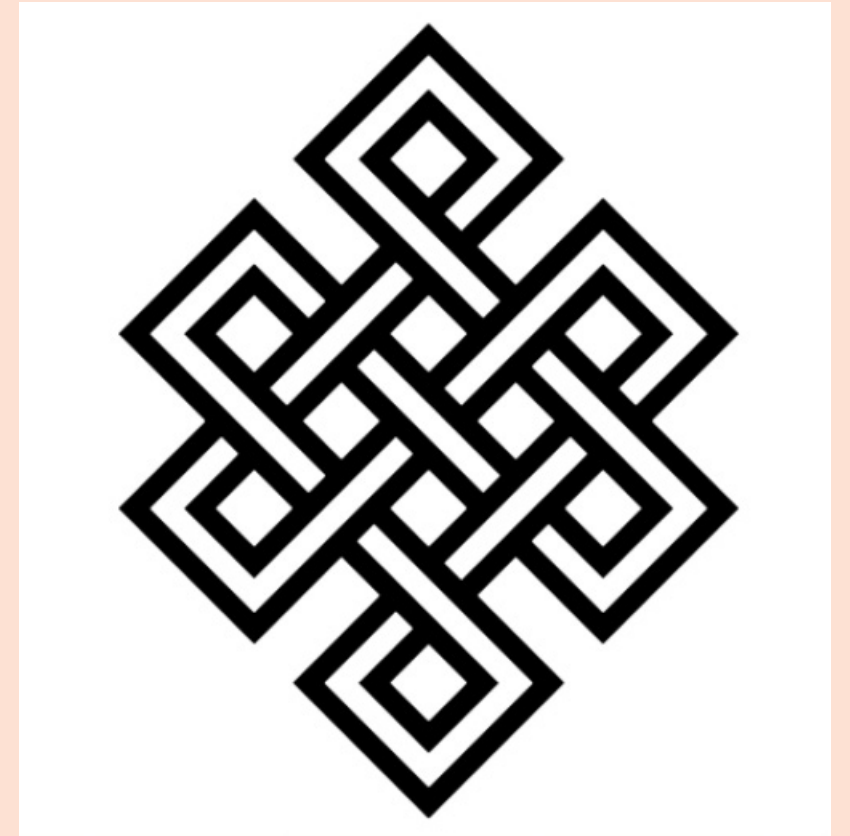
3 - La souffrance d'être des êtres conditionnés :

Dans le bouddhisme il n'y a rien qui puisse être appelé soi ou âme.

Ce que nous appelons âme n'est qu'une combinaison de force physique et mentale que l'on peut diviser en 5 agrégats nous constituant :

- La matière
- les sensations
- les perceptions
- les formations mentales
- la conscience elle-même conçu comme un acte d'attention à un objet.

Et pour un bouddhiste cette conscience ne correspond pas à quelque chose de permanent elle ne restera pas au cours des vies. Nous sommes en opposition totale avec le : Je pense donc je suis.



Nœud sans fin des actes et conséquences de la vie

Dans le bouddhisme c'est justement dans la mesure où l'on pense pleinement que l'on peut conclure que l'on existe pas vraiment.

Cette découverte de la souffrance ne rend pas pour autant les bouddhistes tristes ou mélancoliques, bien au contraire ils affirment être les plus heureux des êtres car ils voient les choses telles qu'elles sont.

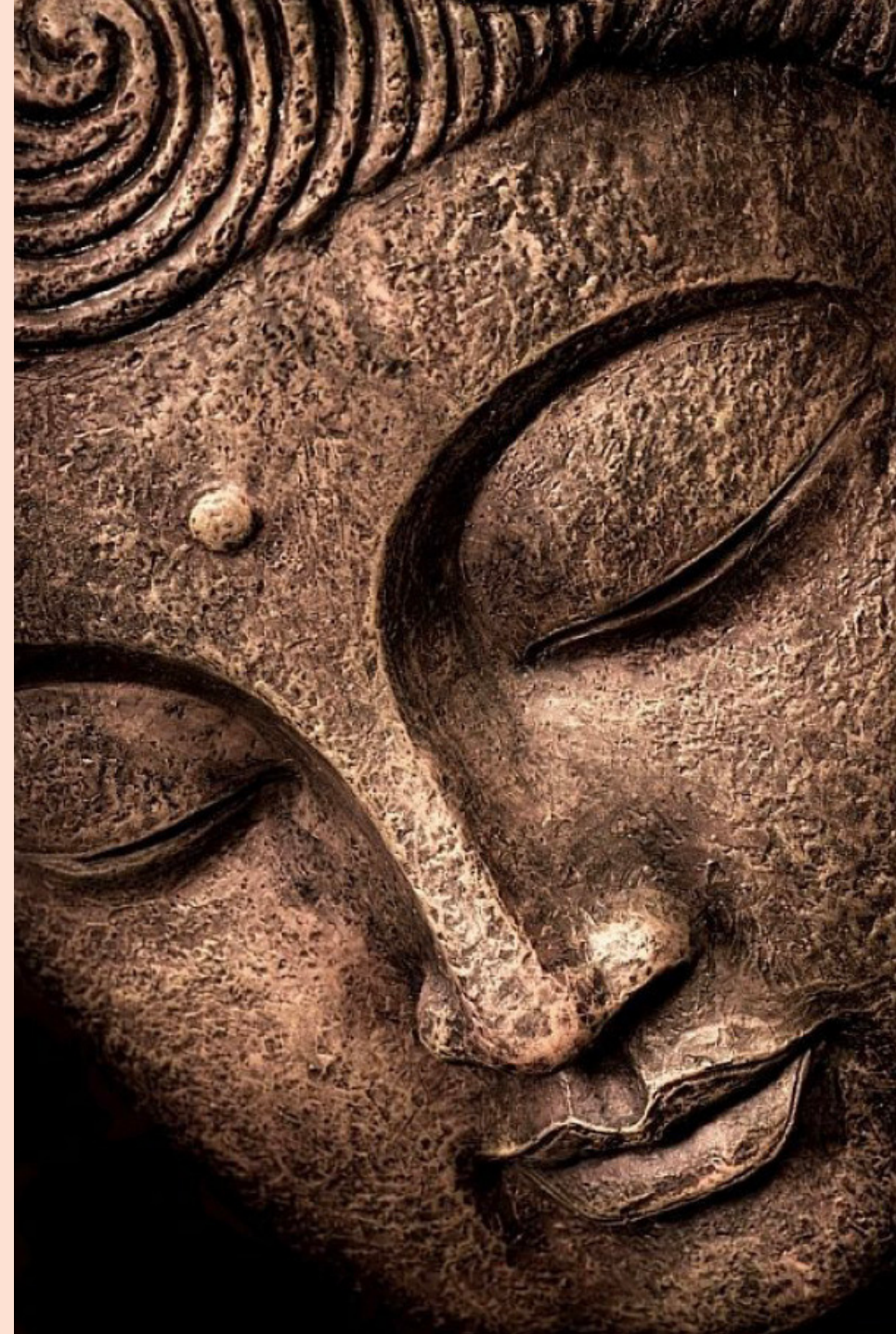
2^e VÉRITÉ : SAMUDAVA = désir - soif

Elle concerne l'apparition de la première : la souffrance

Elle enseigne que ce qui fait apparaître la première la souffrance c'est la soif la soif de plaisir, de savoir, et d'exister.

Cette soif est une force formidable qui après la mort produit la naissance d'une nouvelle existence.

Mais lors des renaissance l'homme qui revient n'est pas la même personne, il sera semblable à une flamme qui brûle, vit et meurt et chaque instant.



3^e VÉRITÉ : NIRVANA = extinction

Elle enseigne la cessation de la souffrance.

Elle a deux composantes :

Négativement c'est l'extinction du désir.

Positivement c'est la pureté la paix le refuge.

Dans le nirvana on est passé sur l'autre rive cela peut être réalisé dans cette vie, c'est la liberté joyeuse de celui qui est parvenu à être le plus heureux du monde.

Il est libéré de tous ses conditionnements, de toutes ses obsessions, ses difficultés, de tous ces tourments.

Sa santé mentale est parfaite.



Il ne regrette pas le passé, ne se préoccupe pas de l'avenir, il vit dans l'instant présent.

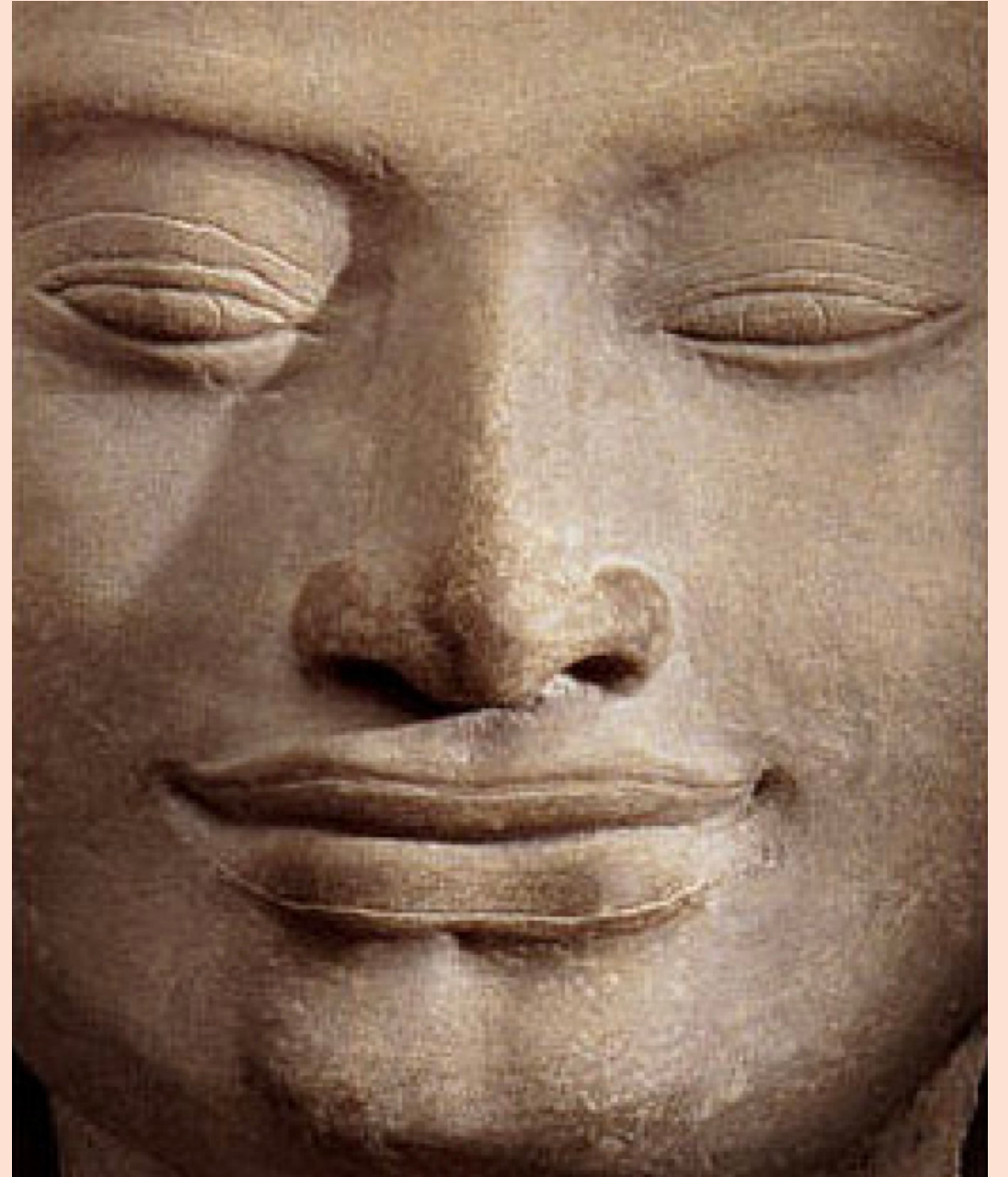
Il apprécie les choses et en jouit dans le sens le plus pur sans aucune projection de lui.

Il est libre des désirs égoïstes, de haine, d'orgueil, d'intolérance...

Il est pur et donne plein d'amour, de compassion, de bonté, de compréhension et de tolérance.

Il rend service aux autres il n'y a pas de pensées pour lui-même, ne cherche aucun gain, ne cumule rien, il est libéré de l'illusion de la soif de devenir et d'être le soi.

C'est au-delà de la dualité, c'est au-delà de nos conceptions du bien et du mal, du juste et de l'injuste, de l'existence et de la non-existence.



4e VÉRITÉ : MARGA ≈ Le sentier

C'est la voie qui conduit à Nirvana.

Le sentier commence par la prise de conscience des 3 premières vérités et la mise en place de la pratique détaillée en 8 points (le noble sentier octuple) de la 4e noble vérité qui constitue le chemin final.



LE BOUDHISME C'EST DONC LA VOIX :

- des 4 nobles vérités et
- des 8 pratiques du noble sentier octuple

1 - Prendre conscience de la première noble vérité : Duhka

- Identifier la souffrance
- comprendre que la souffrance fait partie de la vie

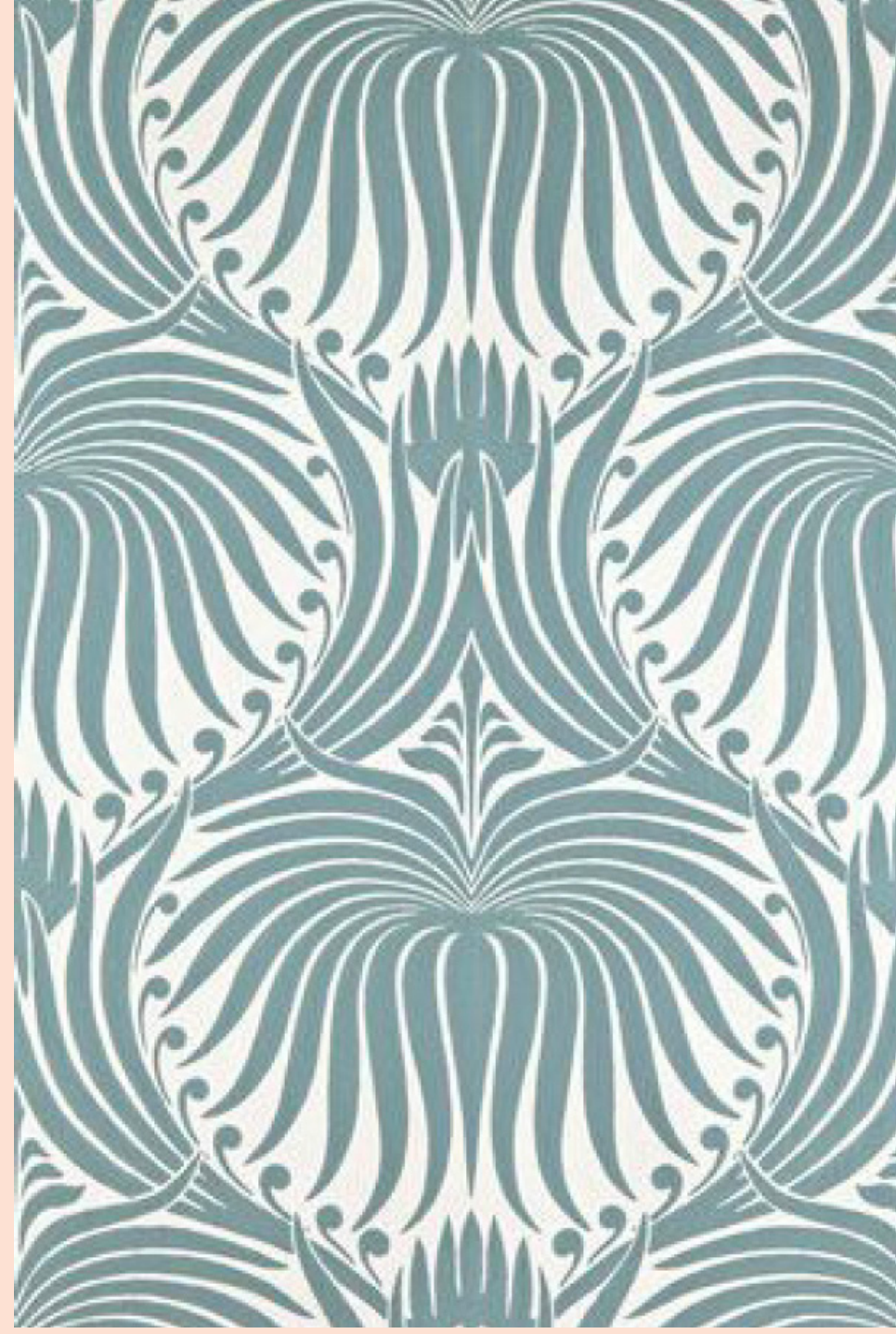
2 - Prendre conscience de la deuxième noble vérité : Samudava

- reconnaître la cause de sa souffrance : la soif et le désir

3 - Désirer se libérer des 2 premières nobles vérités : Nirvana

- admettre que l'on peut mettre fin à la cause de sa souffrance - la soif et le désir
- faire le vœu de se libérer de la souffrance et briser le cycle de vie, de mort et de renaissance.
- aspirez à atteindre le nirvana (cessation complète des souffrances) par l'étude et la mise en pratique du dharma (le Noble Chemin octuple)

4 - Se mettre sur le chemin de la 4^e noble vérité : Marga par l'étude et la pratique de ses 8 points



B Mettre en pratique la 4^e noble vérité et l'étude de ses 8 points

1) La vision juste ou compréhension juste

implique de croire dans les 4 Nobles Vérités (la vie est souffrance causée par le désir de choses temporaires), ainsi qu'en la renaissance (réincarnation) et en la loi du karma.

2) La pensée juste ou discernement juste

implique d'être prêt à nous améliorer en suivant les préceptes du bouddhisme et de juger ses pensées et attitudes à la lumière de ces préceptes.

3) La parole juste

implique d'éviter les commérages ou bavardages oisifs, le mensonge ou les agressions verbales. S'applique aux paroles écrites et orales.

4) L'action juste

implique de respecter les Cinq Préceptes :

- s'abstenir de tuer toute créature vivante ;
- s'abstenir de voler ;
- s'abstenir d'inconduite sexuelle ;
- s'abstenir de paroles fausses ;
- s'abstenir d'user de drogues.

Ce principe général permet de distinguer le bien du mal est de se demander si tel acte fera du tort à autrui.



5) Les moyens d'existence justes ou profession juste.

ressemblent aux actions justes tout en s'appliquant spécifiquement à notre profession. En vertu de ce principe, il ne faut pas tricher, mentir ou participer à des affaires qui font du tort à autrui. Du fait de l'approche bouddhiste de la vie animale et de la violence, cette règle exclut aussi toute activité liée à l'abattage d'animaux, à la vente de viande, à la fabrication ou à la vente d'armes.

6) L'effort juste ou persévérance juste (de vaincre ce qui est défavorable et d'entreprendre ce qui est favorable) ;

implique un effort de persistance et d'attention dans l'application des autres aspects du Sentier Octuple, afin d'éviter les pensées pessimistes et les émotions négatives comme la colère.

7) L'attention juste, pleine conscience ou prise de conscience juste (des choses, de soi - de son corps, de ses émotions, de ses pensées -, des autres, de la réalité) ;

ressemble à l'effort juste, mais se concentre davantage sur les aspects internes, mentaux et philosophiques.

Le bouddhisme encourage une forte conscience de soi, avec une attention particulière portée sur la manière dont on réagit aux expériences et à l'environnement. Cette attention est centrée sur le présent, davantage que sur le passé et l'avenir.

8) La concentration, établissement de l'être dans l'éveil

La pratique de la méditation est au cœur du bouddhisme et implique des techniques de respiration, des chants et d'autres moyens de concentration. L'objectif est de vider entièrement l'esprit, pour que l'objet de notre concentration prenne toute la place. L'expression ultime de cette forme de méditation est samadhi, par laquelle nous passons par divers niveaux de réflexion, jusqu'à atteindre un état d'absence totale de perception et de sentiments

Pour pratiquer le dharma au quotidien :

- Etre reconnaissant pour votre vie et de profiter de la vie.
- Exprimer votre gratitude par la prière, par des offrandes et par l'illumination
- Méditer :

1- Choisir un endroit calme. La méditation fait partie des pratiques les plus importantes du bouddhisme. Elle apporte une perspicacité, un calme, une tranquillité d'esprit, une paix intérieure, un soulagement temporaire des souffrances et mène sur le chemin de l'illumination.

2- S'asseoir confortablement, tenir sa tête bien droite et détendre le dos et les épaules
Placer ses paumes sur ses cuisses ou gardez ses mains croisées sur ses genoux.

3- Faites attention à sa respiration. Le plus important d'une séance de méditation est la concentration sur la respiration. Juste se concentrer sur l'air entrant et sortant de votre corps. Cela aide à se concentrer sur le présent sans pour autant fixer ses pensées sur une idée en particulier.

4- Méditer, c'est être conscient et présent, se concentrer sur ses mouvements respiratoires afin de se centrer sur soi-même et d'être présent dans l'instant présent

5- Laissez ses pensées aller et venir sans se laisser emporter par l'une d'elles. Se libérer l'esprit et trouver le calme intérieur est l'un des objectifs primordiaux de la méditation. Si une pensée nous emporte durant l'exercice, se focaliserà nouveau sur sa respiration.



Finalité de la méditation en 10 points

Pour la plupart d'entre nous jusqu'à aujourd'hui nous sommes aveuglé et plongé dans les ténèbres du cycle des renaissances il ne nous est pas possible en ce moment de nous libérer de ses illusions et de voir réellement notre nature originelle.

La pratique de la méditation permet de décanter les diverses souillures de notre mental et consiste à détruire les illusions pour s'éveiller et à percevoir la vraie nature des choses.

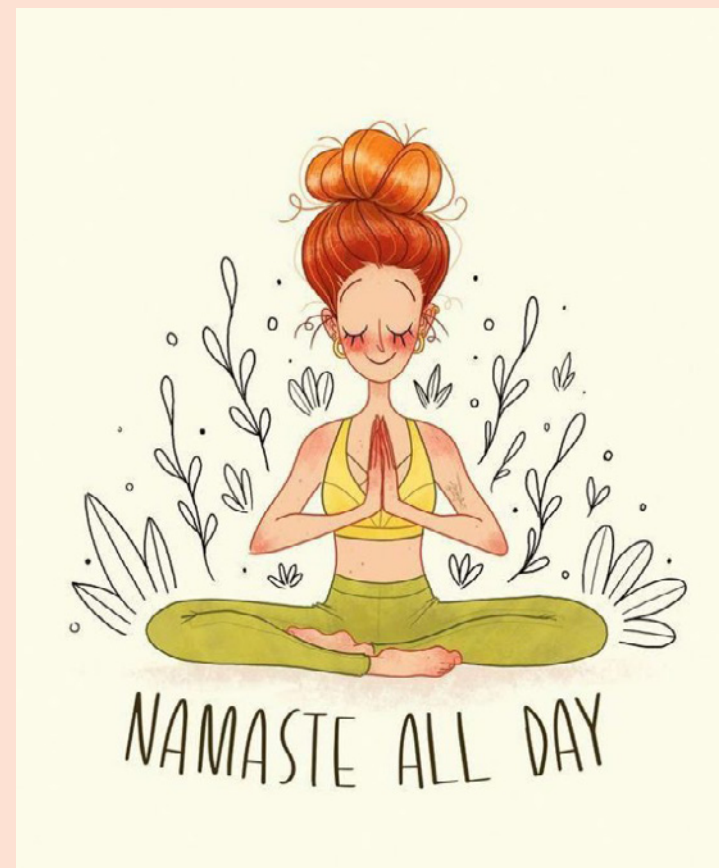
Nous obtenons alors l'arrêt des agitations mentales et la découverte de notre vraie nature de bouddha

Il en résulte :

- 1 - une clarté d'esprit mental tranquille
- 2 - Une existence sereine
- 3 - Une grande disposition à l'amour et la compassion vis-à-vis des autres
- 4 - Une dissipation de la colère et de l'ignorance
- 5 - Un contrôle sur ses sens et une grande force de résistance à ses pensées
- 6 - Un corps est un esprit joyeux
- 7 - Une libération des désirs qui ne se forment plus
- 8 - La délivrance de tous nos attachements
- 9 - La vérité atteinte et incontestable
- 10 - La découverte d'une sagesse illimitée

Une libération totale amener une prise de conscience de la nature de bouddha

https://www.francetvinfo.fr/france/sante-les-bienfaits-de-la-meditation_1822203.html



Tu es le maître des paroles
que tu n'as pas prononcées;
tu es l'esclave de celles
que tu laisses échapper.



Om Maní padme Hum : Mantra du joyau qu'est la fleur de lotus symbolant de fleurissement de la conscience.

Le lotus représentant l'épanouissement d'une fleur à la surface des eaux symbolise la réalisation des possibilités de l'être. Tout comme cette fleur, depuis les profondeurs obscures associées aux eaux inférieures, nous grandissons jusqu'à la floraison complète dans la pleine lumière des eaux supérieures au delà des vagues de la vie et du mental. Sa tige est associée à notre colonne et sa sève comparée à notre souffle de vie. Ses graines fleurissent en même temps que la fleur et peuvent germer jusqu'à 1000 ans plus tard tout comme notre karma peut se manifester au bout de plusieurs vies..



A close-up, low-angle shot of a Buddha statue's face, focusing on the eye and nose. The statue is made of a dark, textured material, possibly bronze or stone, with a weathered appearance. The lighting is dramatic, highlighting the contours of the face against a dark background.

« Rester en colère, c'est
comme saisir un charbon
ardent avec l'intention de le
jeter sur quelqu'un; c'est
vous qui vous brûlez. »

- Bouddha

DÉCOUVERTE DES EFFETS DE LA MÉDITATION SUR NOS CELLULES

Les scientifiques ne savent pas encore avec précision comment fonctionne l'effet placebo mais tous s'accordent sur la réalité des faits, la pensée influence la matière. Ce phénomène se produit lorsqu'un patient croit avoir un traitement et que son état commence à s'améliorer, bien qu'il ne reçoive pas réellement un médicament avec un principe actif.

Il est donc clair que l'esprit influence le corps, les cellules et la santé. La pratique de la méditation a fait ses preuves sur la gestion des émotions, la santé psychologique générale et la prévention des maladies du cœur.



BOUDDHISME : ENTRE MÉDITATION ET SOPHROLOGIE, LE CHEMIN EST PROCHE

Les divers exercices existants sont aussi appelés
Les dhyanas du monde de la forme et du monde sans forme.

Le mot sanskrit dhyana (en pâli : jhana) dérive de la racine verbale dhyai qui veut dire « penser à », « imaginer », « contempler », « méditer sur », « appeler à l'esprit », « se remémorer ».

Le but du dhyana est « de passer par la porte de l'esprit vers des régions de l'expérience autres que celles qui sont atteintes par les facultés communes de la pensée et de la perception des sens ».

Nous pouvons considérer dhyana comme comprenant deux choses :

des états de conscience supernormaux ou élevés et les diverses pratiques menant à l'expérience de ces états de conscience élevés...



Conclusion

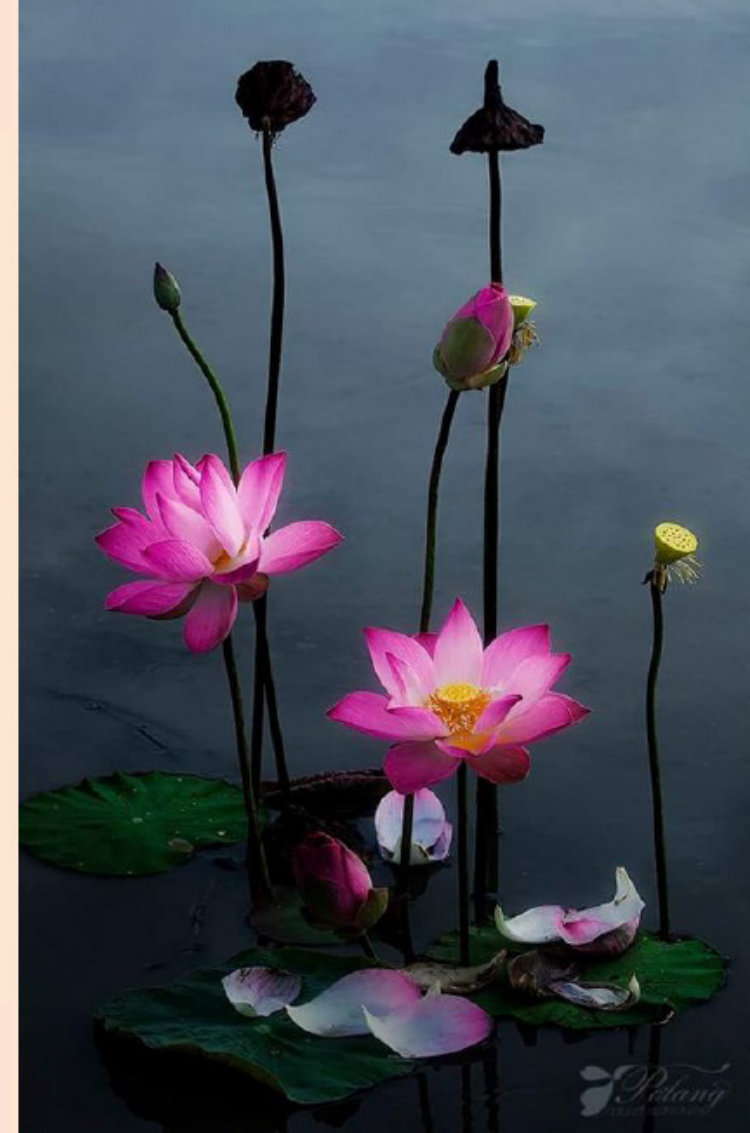
Dans la pratique de la méditation, nous ne sommes pas dans une quête de perfection ni de performance, nous sommes dans une quête de vérité. La méditation permet de révéler à la conscience ce que nous sommes réellement. La méditation est un acte radical de lucidité.

C'est uniquement quand nous nous posons au centre de nous-mêmes que notre essence ultime peut être libérée. C'est ainsi que sans effort, nous retrouvons notre potentiel de joie, d'amour et d'énergie.

Le refuge ultime de la méditation est de se tenir au centre de ce cyclone intérieur.

Dans cet espace, il n'y a plus de cyclone.

Je deviens un espace de clarté et de pureté pour éveiller en moi la bouddhité qui m'habite.



**« Chaque matin nous
renaissons à nouveau.
Ce que nous faisons
aujourd'hui est ce que
qui importe le plus. »**

Bouddha

