

Charlotte
Cruz

Les plus beaux
enseignements
de
Bouddha



Vous êtes votre propre maître,
vous créez votre propre avenir.

Si vous parlez et agissez avec un esprit pur,
le bonheur vous suivra comme votre ombre.

Pour que la vérité vous soit bénéfique,
il vous faut en faire l'expérience directe.
Faites de la vérité votre île, votre refuge.
Il n'y a pas de vérité hors de vous-même.

Devenez votre île, devenez votre refuge.
Il n'y a pas de refuge hors de vous-même.

Il n'y a qu'en s'abstenant nous-mêmes
de toute haine que nous pourrons apaiser
toute la haine du monde.

Comme une maison au toit percé
laisse passer la pluie, un esprit où la méditation
n'est pas cultivée laisse entrer la passion.
Une maison au toit bien ajusté est protégée
de la pluie; un esprit habitué à méditer est
imperméable aux passions et aux désirs.

Réciter des textes sacrés sans les appliquer
dans ses actions et pensées quotidiennes revient
à compter les vaches du voisin en étant convaincu
qu'elles forment son propre troupeau.

Intelligent est celui qui sait maîtriser
la trajectoire de ses pensées, à l'image d'un tireur
à l'arc dont les flèches atteignent la cible.

Réussir à dompter une pensée qui, aussi légère
qu'une plume, s'évade où elle le souhaite
est une grande source de bonheur.