

LE DHAMMAPADA

Bouddha

Livre français



LES IDÉES

TOUT COMMENCE PAR LA PENSÉE ...



« **La pensée précède toutes choses. Elle est gouverne, elle en est la cause.** Qui parle ou agit avec une pensée mauvaise, la souffrance le suit pas à pas, comme la roue suit le sabot du boeuf. Qui parle ou agit avec une pensée pure, le bonheur s'attache à ses pas, comme l'ombre qui jamais ne le quitte. » Premiers versets du Dhammapada. On pourrait parler de ça dans presque toutes les notes tant c'est important... Robin Sharma ([notes ici](#)) le disait ainsi : « **Si tu soignes ton esprit, si tu le nourris et si tu le cultives tout comme un jardin fertile et riche, il produira des fleurs bien au-delà de tes attentes [...]** Pour vivre pleinement, tu dois monter la garde à la porte de ton jardin et ne laisser pénétrer que les meilleures informations. » Et toi alors, quelles graines décides-tu de planter dans ton jardin ?



L'INÉBRANLABILITÉ

« Comme un roc solide que le vent ne peut ébranler, **les sages ne sont pas troublés d'être loués ou blâmés.** » #ToltèqueStyle !!! Don Miguel Ruiz ([notes ici](#)) nous en parlait ainsi : « Même lorsque vous vous faites insulter, cela n'a rien à voir avec vous. Ce que les gens disent, ce qu'ils font, et les opinions qu'ils émettent dépendent seulement des accords qu'ils ont conclus dans leur propre esprit. » J'adore cette idée de « roc-solide ». **On a tous un avis différent sur tout : il nous est propre. Lorsque tu reçois un louange, ou une remarque négative, cela en dit toujours plus sur l'autre que sur ta propre personne...**



COMMENT OPTIMISER SA VIE BY BOUDDHA : +1%



« Ne mésestime pas le mal, en te disant « Impossible qu'il m'atteigne ! » Goutte à goutte une cruche se remplit : le sot, accumulant le mal, en sera abreuvé. Ne mésestime pas le bien, en te disant « Impossible qu'il m'atteigne ! » Goutte à goutte une cruche se remplit : le sage, accumulant le bien, s'en trouvera comblé. » **Goutte à goutte.** Excellent. L'optimisation #ByBouddha !! Rien d'autre que le fameux : « petit à petit, l'oiseau fait son nid... ». **On peut s'appauvrir** (dans tous les sens du terme) **petit à petit sans s'en rendre compte.** Donc **créons des spirales positives !** C'est l'effet cumulé de Darren Hardy ([notes ici](#)) ! **Sois 1% meilleur aujourd'hui que la veille. Puis sois 1% meilleur demain qu'aujourd'hui.** Goutte à goutte ! Comment ? #StepByStep / Je suis là pour ça !! :)

« Qui nourrit ses rancunes ne verra pas sa haine se calmer, qui chasse ces rancunes verra sa haine s'apaiser. »

« La santé est le souverain bien. Le contentement, la plus grande richesse. Les gens loyaux sont la meilleure famille. Le Nibbana est la suprême félicité. » (Le Nibbana est caractérisé par la cessation de l'existence conditionnée. Vulgairement, c'est la libération.) Très beau verset, qui nous procure **un bel équipement de base : santé + contentement + loyauté + libération.** Prends soin de ta santé (c'est bouddha qui te parle de souverain bien, pas moi :P). **Sois satisfait de ce que tu possèdes** (#TeamMinimalisme), **fais confiance, et cherche sans cesse ton chemin vers la liberté !**



SANTÉ / CONTENTEMENT / LOYAUTÉ / LIBÉRATION

L'IMPORTANCE DE NOS RELATIONS AMICALES



« **Si l'on ne trouve pas de compagnons de route qui ne soient au moins ses égaux, mieux vaut marcher en solitaire :** il n'y a point de société avec les sots. » « Ne prends pas de méchants comme amis. Ne fréquente pas de gens mesquins. Fais-toi des amis de bonne conduite. **Cherche la compagnie des gens nobles.** » Voici deux très beaux versets sur l'importance de nos relations. La pensée moderne résume cela en nous disant que **nous sommes la moyenne des 5 personnes que nous côtoyons le plus.** D'ailleurs, t'as déjà fait un point sur ton entourage proche ? (garde bien ceci en mémoire... « si l'on ne trouve pas de compagnons de route qui ne soient au moins ses égaux, mieux vaut marcher en solitaire. »)