



Anguttara Nikāya / 40–50. L'esprit lumineux

L'esprit, bhikkhous, est lumineux.

Il est souillé par des souillures qui se sont invitées.

L'esprit, bhikkhous, est lumineux.

Il est délivré des souillures qui se sont invitées.

Anguttara Nikāya / 53–55. Une fraction de seconde

Bhikkhous, si un bhikkhou **pratique l'esprit de bienveillance**, même pendant une fraction de seconde, on l'appelle un bhikkhou qui est bien centré, qui suit l'enseignement du Maître, qui poursuit ses instructions, qui ne mange pas la nourriture donnée en vain. Et que dire de celui qui la pratique régulièrement!

Bhikkhous, si un bhikkhou **développe un esprit de bienveillance**, même pendant une fraction de seconde, on l'appelle un bhikkhou qui est bien centré, qui suit l'enseignement du Maître, qui poursuit ses instructions, qui ne mange pas la nourriture donnée en vain. Et que dire de celui qui la pratique régulièrement!

Bhikkhous, si un bhikkhou **s'installe dans un esprit bienveillant**, même pendant une fraction de seconde, on l'appelle un bhikkhou qui est bien centré, qui suit l'enseignement du Maître, qui poursuit ses instructions, qui ne mange pas la nourriture donnée en vain. Et que dire de celui qui la pratique régulièrement!