

LE SUTTA PITAKA

Les enseignements vivants du Bouddha

Qu'est-ce que le Sutta Pitaka ?

Le Sutta Pitaka est l'une des trois grandes parties du Canon bouddhique ancien, appelé le Tipitaka (« Trois Corbeilles »). Il rassemble plusieurs milliers d'enseignements attribués au Bouddha historique, ainsi qu'à certains de ses principaux disciples.
Le mot Sutta signifie « discours » ou « enseignement ».
Pendant plusieurs siècles après la disparition du Bouddha, ces enseignements furent transmis oralement par les moines avant d'être mis par écrit au Sri Lanka vers le Ier siècle avant notre ère. Le Sutta Pitaka constitue aujourd'hui la plus vaste collection de paroles du Bouddha conservée dans le monde.

LES CINQ GRANDES COLLECTIONS

Le Sutta Pitaka est composé de cinq grands ensembles :

1. Dīgha Nikāya
Les longs discours. On y trouve des enseignements complets sur la méditation, l'éthique, la société, la mort ou encore le chemin de l'Éveil.

2. Majjhima Nikāya
Les discours de longueur moyenne. C'est l'une des collections les plus étudiées aujourd'hui. Les enseignements y sont souvent très pratiques et accessibles.

3. Saṃyutta Nikāya
Les discours regroupés par thèmes. Ils abordent notamment la pleine conscience, les émotions; les agrégats, l'impermanence, la souffrance, la libération.

4. Aṅguttara Nikāya
Les discours classés par nombres. Le Bouddha y présente souvent des listes :
Les 3 qualités, les 4 fondements, les 5 obstacles, 7 facteurs d'Éveil, les 8 éléments du Noble Sentier.

5. Khuddaka Nikāya
La « Petite Collection ». Elle contient certains des textes les plus célèbres du bouddhisme : le Dhammapada, les Jātakas, le Sutta Nipāta, l'Udāna, le Theragāthā, le Therīgāthā.

Pourquoi le Sutta Pitaka est-il si important ?

Le Sutta Pitaka est souvent considéré comme la source la plus proche de l'enseignement originel du Bouddha. On y découvre une sagesse pratique, une psychologie de l'esprit, une écologie de la conscience, une éthique de la bienveillance, un art de vivre fondé sur l'observation de la réalité. Ces grands enseignements ne demandent pas de croire. Ils invitent à expérimenter.

Le Bouddha propose :
« Venez et voyez. »

Ce que le Sutta Pitaka peut nous apporter aujourd'hui

Dans un monde marqué par le stress, la vitesse, les conflits, l'incertitude, la surinformation, les suttas nous rappellent des vérités simples :

respirer avant de réagir ;
observer avant de juger ;
comprendre avant de condamner ;
ralentir avant de s'épuiser ;
cultiver la bienveillance avant de vouloir changer les autres.

Le Sutta Pitaka est moins un livre religieux qu'un guide de transformation intérieure.

LA PRATIQUE BUDDHACHANNEL

Après la lecture d'un sutta,
Ne cherchez pas à tout comprendre.
Ne cherchez pas à tout retenir.
Choisissez simplement une phrase.
Une seule.
Puis :
Fermez doucement les yeux.
Prenez trois respirations lentes.
Répétez intérieurement la phrase choisie.
Laissez-la descendre dans votre cœur.
Observez comment elle résonne dans votre vie aujourd'hui.
Demandez-vous simplement :
Que m'enseigne-t-elle ?
Comment puis-je l'appliquer aujourd'hui ?
Quel petit pas puis-je faire maintenant ?
Puis ouvrez les yeux.

LA PRATIQUE DES 3 MINUTES

Pendant trois minutes :
je respire ;
j'écoute ;
je ressens.
Je n'essaie pas de devenir quelqu'un d'autre.
J'apprends simplement à être présent.

LE PETIT ENGAGEMENT DU JOUR

Après chaque lecture, choisissez une action concrète :

sourire à une personne ;
écouter sans interrompre ;
remercier quelqu'un ;
marcher dans la nature ;
accomplir une tâche avec pleine attention.

Ainsi, le sutta quitte les pages du livre.
Il devient une expérience vécue.

L'esprit de Buddhachannel

Lire.
Comprendre.
Pratiquer.
Un enseignement.
Un souffle.
Un petit pas.
Et peut-être,
jour après jour,
une vie un peu plus paisible,
plus consciente,
plus bienveillante envers soi-même,
les autres
et le vivant.

aliénor & alain
buddhachannel