

Extrait Maha satipatthana sutta

Les nivarana / les 5 obstacles

Et comment, ô bhikkhu, un bhikkhu demeure-t-il considérant les objets mentaux ?

Les cinq obstacles

Voici, ô bhikkhu, un bhikkhu demeure considérant les cinq obstacles dans les objets mentaux. Et comment, ô bhikkhu, un moine demeure-t-il considérant les cinq obstacles dans les objets mentaux ?

Voici, ô bhikkhu, un bhikkhu, quand **le désir sensuel** est en lui, il sait : « En moi est le désir sensuel » ; quand le désir sensuel n'est pas en lui, il sait : « En moi n'est pas le désir sensuel ; il sait comment le désir sensuel, non apparu, apparaît. Il sait comment le désir sensuel apparu, est déraciné. Il sait comment le désir sensuel déraciné ne surgira plus.

Quand **l'aversion** est en lui, il sait : « En moi, est l'aversion ». Quand l'aversion n'est pas en lui, il sait : « En moi, n'est pas l'aversion ». Il sait comment l'aversion, non apparue, apparaît. Il sait comment l'aversion apparue est déracinée. Il sait comment l'aversion déracinée, ne surgira plus.

Quand **la torpeur physique et mentale** sont en lui, il sait : « En moi sont la torpeur physique et mentale ». Quand la torpeur physique et mentale ne sont pas en lui, il sait : « En moi ne sont pas la torpeur physique et mentale ». Il sait comment la torpeur physique et mentale, non apparues, apparaissent. Il sait comment la torpeur physique et mentale apparues sont déracinées. Il sait comment la torpeur physique et mentale déracinées ne surgiront plus.

Quand **l'agitation anxieuse** est en lui, il sait : « En moi, est l'agitation anxieuse ». Quand l'agitation anxieuse n'est pas en lui, il sait : « En moi, n'est pas l'agitation anxieuse ». Il sait comment l'agitation anxieuse non apparue, apparaît ; il sait comment l'agitation anxieuse apparue est déracinée ; il sait comment l'agitation anxieuse déracinée ne surgira plus.

Quand **le doute** est en lui, il sait : « En moi est le doute ». Quand le doute n'est pas en lui, il sait : « En moi, le doute n'est pas ». Il sait comment le doute, non apparu, apparaît ; il sait comment le doute apparu est déraciné ; il sait comment le doute déraciné ne surgira plus.

Ainsi demeure-t-il, pratiquant la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux, intérieurement ou extérieurement, ou à la fois intérieurement et extérieurement. Il demeure contemplant les facteurs d'origine dans les objets mentaux, ou il demeure contemplant les facteurs de dissolution dans les objets mentaux, ou il demeure contemplant à la fois les facteurs d'origine et de dissolution dans les objets mentaux. Ou la conscience qu'« il y a des objets mentaux » est établie en lui au degré nécessaire pour la connaissance et l'attention. Indépendant il demeure, ne s'attachant à rien au monde.

Ainsi demeure un moine, pratiquant la contemplation des objets mentaux sur les objets mentaux. »