

# Les Sept Facteurs d'Éveil

## Satipatthana Sutta

« Ensuite le Bhikkhu contemple les objets du mental dans les objets du mental, du point de vue des **Sept facteurs d'éveil**. Comment faire cela ?

« Quand le facteur d'éveil **Pleine conscience** est présent, le Bhikkhu est conscient qu'il est en Pleine conscience. Il contemple : 'la Pleine conscience est présente dans le mental'.

Quand il n'y a pas de Pleine conscience en lui, il est conscient : 'Il n'y a pas de Pleine conscience dans le mental'.

Il est conscient de l'apparition de la Pleine conscience non encore apparue et de la Pleine conscience déjà apparue qui se développe complètement.

« Quand le facteur d'éveil '**analyse des phénomènes**' est présent, le Bhikkhu est conscient que l'analyse des phénomènes est en lui. Il observe : 'Il y a ici de l'analyse des phénomènes'.

Quand l'analyse des phénomènes n'est pas présente en lui il est conscient de son absence.

Il est conscient de l'apparition de l'analyse des phénomènes non encore apparue et de l'analyse des phénomènes déjà apparue qui se développe complètement.

« Quand le facteur d'éveil '**diligence**' est présent, le Bhikkhu est conscient que la diligence est en lui. Il observe : 'Il y a ici de la diligence'.

Quand la diligence n'est pas présente en lui il est conscient de son absence.

Il est conscient de l'apparition de la diligence non encore apparue et de la diligence déjà apparue qui se développe complètement.

« Quand le facteur d'éveil '**joie**' est présent, le Bhikkhu est conscient que la joie est en lui.

Il observe : 'Il y a ici de la joie'.

Quand la joie n'est pas présente en lui il est conscient de son absence.

Il est conscient de l'apparition de la joie non encore apparue et de la joie déjà apparue qui se développe complètement.

« Quand le facteur d'éveil '**aisance**' est présent, le Bhikkhu est conscient que l'aisance est en lui. Il observe : 'Il y a ici de l'aisance'.

Quand l'aisance n'est pas présente en lui, il est conscient de son absence.

Il est conscient de l'apparition de l'aisance non encore apparue et de l'aisance déjà apparue, qui se développe complètement.

« Quand le facteur d'éveil '**concentration**' est présent, le Bhikkhu est conscient que la concentration est en lui. Il observe : 'Il y a ici de la concentration'.

Quand la concentration n'est pas présente en lui, il est conscient de son absence.

Il est conscient de l'apparition de la concentration non encore apparue et de la concentration déjà apparue qui se développe complètement.

« Quand le facteur d'éveil '**équanimité**' est présent, le Bhikkhu est conscient que l'équanimité est en lui. Il observe : 'Il y a ici de l'équanimité'.

Quand l'équanimité n'est pas présente en lui il est conscient de son absence.

Il est conscient de l'apparition de l'équanimité non encore apparue et de l'équanimité déjà apparue qui se développe complètement.