

*Les 12 actions du Bouddha ont été :*

1. de quitter les cieux et de se manifester sur terre au moment le plus adéquat,
2. d'entrer dans le ventre d'une mère, et ainsi de naître dans la famille la plus appropriée pour ce qui allait suivre,
3. de naître de manière miraculeuse,
4. de grandir en démontrant des prouesses physiques uniques et une grande intelligence mentale,
5. de se réjouir de ses compagnons et des plaisirs les plus raffinés que la vie mondaine put offrir,
6. de quitter les mondanités,
7. de pratiquer l'ascétisme de manière plus radicale qu'on ne le fit jamais et alors d'y renoncer parce que ce n'est pas pertinent,
8. d'aller à l'endroit où les Bouddhas de ce monde manifestent l'illumination,
9. et là de vaincre les énergies négatives de ce monde,
10. d'indiquer la reconnaissance de la voie du milieu et d'atteindre l'illumination,
11. d'enseigner les vérités universelles,
12. d'entrer en le nirvana.

*Enseignement du Bouddha, l'octuple sentier :*

1. la compréhension juste
2. la pensée juste
3. la parole juste
4. l'action juste
5. les moyens d'existence justes
6. l'effort juste
7. l'attention juste
8. la concentration juste

La compréhension juste est la vision juste de la réalité.

La pensée juste est une pensée dénuée de haine, d'avidité et d'ignorance.

La parole juste consiste à ne pas mentir, ne pas semer la discorde par ses paroles, ne pas parler abusivement, ne pas bavarder oisivement.

L'action juste est une action adaptée à la situation et qui ne cause pas de tort à autrui.

Les moyens d'existence justes sont ceux qui permettent de vivre sans tuer et sans faire de mal à autrui, par des moyens justes et honorables.

L'effort juste consiste à développer les conditions favorables à l'éveil, et à éviter ou surmonter les pensées négatives.

L'attention juste est la conscience aiguë des choses, de soi (corps, émotions et pensées), des autres, de la réalité.

La concentration juste est la stabilité de l'esprit libéré de l'agitation, la distraction ou l'excitation, laissant passer les pensées sans s'y attacher.