

*Lorsque tu abandonnes les désirs qui montent en toi  
et que tu te satisfais des choses telles qu'elles sont,  
tu fais l'expérience de la paix intérieure.*

*Lorsque ton esprit n'est pas troublé par le malheur, lorsque tu ne recherches  
pas le plaisir,  
lorsque tes émotions sont paisibles, lorsque tu es libéré de la crainte et de la  
colère,  
tu fais l'expérience du calme intérieur.*

*Lorsque tu es libéré de tous les liens, lorsque tu es indifférent au succès et à  
l'échec,  
tu fais l'expérience de la sérénité intérieure.*

*Lorsque tu soustrais tes sens au plaisir des sens, telle une tortue qui rentre ses  
membres,  
tu fais l'expérience de la sagesse intérieure.*