

Comment méditer avec une attitude juste?

1. Méditer c'est accepter et observer de manière détendue ce qui se passe, que ce soit plaisant ou déplaisant.
2. Méditer c'est observer et attendre patiemment avec attention et compréhension. Méditer ce n'est pas essayer de faire l'expérience de choses lues ou entendues.
3. Soyez attentif au moment présent. Ne vous perdez pas dans des pensées sur le passé. Ne vous laissez pas emporter par des pensées sur le futur.
4. Lorsque vous méditez, l'esprit et le corps doivent être confortables.
5. Si l'esprit et le corps deviennent fatigués, quelque chose ne va pas avec votre manière de pratiquer, et il est temps de vérifier la façon dont vous méditez.
6. Pourquoi vous concentrez-vous avec une telle force lorsque vous méditez?
Est-ce que vous voulez quelque chose?
Est-ce que vous voulez que quelque chose se produise?
Est-ce que vous voulez que quelque chose cesse de se produire?
Vérifiez si une de ces attitudes n'est pas présente.
7. L'esprit qui médite devrait être détendu et être en paix.
Vous ne pouvez pas pratiquer lorsque l'esprit est tendu.
8. Ne vous concentrez pas avec autant de force, n'essayez pas de contrôler. Ne forcez pas et ne vous restreignez pas.
9. N'essayez pas de créer quoi que ce soit, et ne rejetez pas ce qui arrive.
10. Essayer de créer quelque chose, c'est de l'avidité.
Rejeter ce qui se passe, c'est de l'aversion.
Ne pas savoir si quelque chose est en train de se produire ou a cessé de se produire, c'est de l'ignorance.
11. Vous pouvez dire que vous méditez, seulement lorsque l'esprit qui observe est dépourvu d'avidité, d'aversion et d'inquiétude.
12. N'ayez pas d'attentes, n'ayez aucun désir, ne soyez pas inquiet. Si ces attitudes sont présentes dans votre esprit, il devient difficile de méditer.
13. Vous n'essayez pas de faire en sorte que les choses se produisent de la façon dont vous voudriez qu'elles se produisent. Vous essayez de savoir ce qui se passe sans rien modifier.
14. Qu'est-ce que l'esprit est en train de faire? Est-ce qu'il est en train de penser? Ou bien est-il en train d'être attentif?
15. Où l'esprit se trouve-t-il maintenant ? À l'intérieur ? À l'extérieur ?
16. L'esprit qui observe ou qui regarde est-il conscient de manière correcte ou superficielle?
17. Ne pratiquez pas avec un esprit qui veut quelque chose ou qui attend que quelque chose se produise.
Vous finirez par vous fatiguer.
18. Vous devez accepter et observer non seulement les bonnes expériences, mais également les expériences difficiles.
Vous voulez seulement de bonnes expériences ?
Vous ne voulez pas même la plus petite expérience désagréable ?
Est-ce bien raisonnable ?
Est-ce cela la voie du Dhamma ?
19. Vous devez constamment revérifier l'attitude avec laquelle vous méditez. Un esprit libre et léger vous permet de bien méditer.
Votre attitude est-elle correcte ?

20. Ne vous laissez pas perturber par l'esprit qui pense. Vous ne pratiquez pas pour éviter la pensée, mais plutôt pour la reconnaître et la distinguer à chaque fois qu'elle survient.

21. Ne rejetez aucun objet qui se présente dans le champ de l'attention. Apprenez à reconnaître les impuretés de l'esprit qui surviennent relativement à l'objet et continuez à examiner ces impuretés.

22. L'objet de l'attention n'est pas vraiment important; l'esprit qui observe et qui travaille à l'arrière-plan afin d'être conscient présente une réelle importance. Si l'observation est faite avec l'attitude correcte, n'importe quel objet sera le bon.

23. C'est seulement lorsque *saddhā* (la foi ou la confiance) est présente, que *virīya* (l'effort) survient. C'est seulement quand *virīya* est présent, que *sati* (l'attention consciente ou la présence) devient continue. C'est seulement lorsque *sati* est continue, que *samādhi* (la concentration) s'établit. C'est seulement lorsque *samādhi* est établie, que vous commencerez à comprendre les choses telles qu'elles sont réellement (*paññā*).

Lorsque vous commencerez à comprendre les choses telles qu'elles sont, *saddhā* se renforcera.