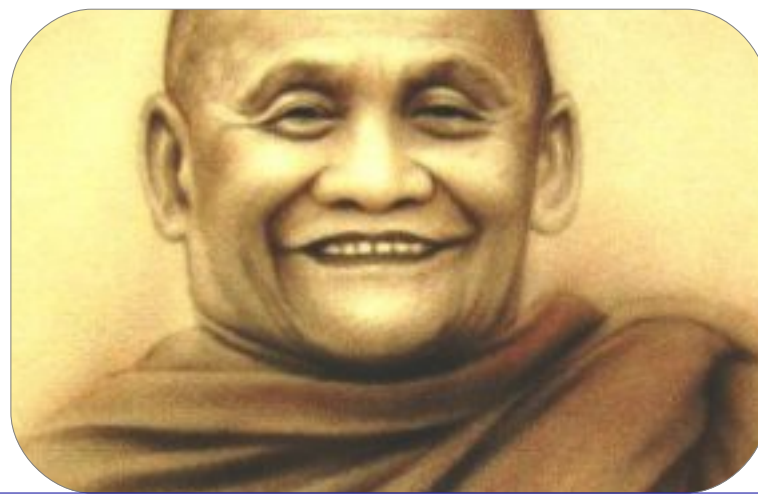


L'attention continue

Ajaan chah



Question: Est-il conseillé de lire beaucoup ou d'étudier les écritures pour la pratique?

R: Ce n'est pas dans les livres qu'on trouve le Dhamma du Bouddha. Si tu veux vraiment voir toi-même ce dont le Bouddha a parlé, tu n'as pas besoin de t'encombrer de livres. **Borne-toi à observer ton esprit.** Essaie de voir et de comprendre comment les sentiments naissent et disparaissent, comment les pensées naissent et disparaissent. **Ce faisant, ne sois jamais attaché à quoi que ce soit.** Il te suffit d'être attentif à tout ce qu'il y a à voir. C'est cela, la voie qui mène aux vérités du Bouddha. Sois naturel.

Tout ce que tu fais dans la vie, ici, constitue une occasion de pratiquer. Tout cela est Dhamma. Lorsque tu effectues les travaux du ménage, essaie d'être attentif. Lorsque tu vides un crachoir ou que tu nettoies les toilettes, ne considère pas que tu fais cela pour rendre service à quelqu'un d'autre. Le Dhamma est présent dans l'activité même de vider un crachoir.

Ne considère pas que les seules fois où tu pratiques, c'est quand tu es assis immobile, les jambes croisées. Quelques-uns parmi vous se sont plaints de ne pas disposer de suffisamment de temps pour méditer. A-t-on assez de temps pour respirer? **C'est cela, votre méditation: attention et comportement naturel dans tout ce que vous faites.**