



DipaMa1

Les raisons d'avoir une attention continue:

- **L'attention continue est chose importante – c'est l'un des 7 facteurs d'illumination.**

Comme Dipa Ma a dit quand on le lui a demandé: «Comment est-ce qu'on pratique Vipassana?»
« Laissez-moi vous dire un exemple: si je vous disais qu'il y avait des bijoux cachés quelque part et que je vous demandais d'aller les chercher. Pour trouver les bijoux, vous allez sortir de la maison et vous pourriez tomber sur un spectacle de rue, et vous arrêter et regarder. Mais après un certain temps de cela, vous pourriez voir une fête de mariage qui passe avec leurs tambours. Et vous, si vous n'êtes pas attentif et conscient, vous ne pourrez pas atteindre votre destination pour recueillir les bijoux que je vous ai demandé de chercher. Mais si vous continuez à aller avec une attention continue, même s'il y a des interruptions ou des obstacles, vous ne vous perdrez pas, vous continuerez à chercher. La conscience attentive de moment en moment vous permet d'atteindre votre but.

Source : <http://livre.fnac.com/a7395166/Amy-Schmidt-Dipa-Ma-presence-et-rayonnement-d-une-femme-bouddhiste>