

L'ATTITUDE JUSTE

Ne soyez pas gêné par votre esprit. Vous devriez plutôt sentir une certaine gratitude pour la présence de mauvaises herbes, car elles enrichiront votre pratique. Si vous avez quelque expérience de la façon dont les mauvaises herbes de votre esprit se transforment en nourriture mentale, votre pratique fera des progrès remarquables. Vous sentirez comment elles deviennent nourriture pour vous-même.

Il n'est pas difficile de donner une interprétation philosophique ou psychologique de notre pratique, mais cela ne suffit pas. Nous devons réellement savoir par expérience comment nos mauvaises herbes se transforment en nourriture.

Notre message est "cultive ton propre esprit", ce qui signifie ne rien aller chercher en dehors de soi-même. Ceci est très important, et c'est la seule façon de pratiquer.

Nous avons l'habitude d'accumuler des connaissances provenant de différentes sources dans l'idée d'accroître notre connaissance. En réalité, avec cette méthode, nous finissons par ne rien savoir du tout. Notre compréhension du bouddhisme ne devrait pas consister seulement à accumuler un grand nombre de renseignements, à chercher à acquérir la connaissance. Au lieu d'accumuler connaissance sur connaissance, clarifiez plutôt votre esprit. Si votre esprit est clair, vous aurez la vraie connaissance.

C'est pour comprendre la réalité en tant qu'expérience directe que nous pratiquons la méditation et que nous étudions le bouddhisme. A travers l'étude du bouddhisme, vous comprendrez votre nature humaine, vos facultés intellectuelles et la vérité.

Ce n'est pas un certain art de vivre exotique et spécial. Notre enseignement est simplement de vivre, toujours dans la réalité, dans son sens exact. Faire notre effort, d'instant en instant, c'est notre voie, et précisément la seule chose que nous puissions réellement étudier dans notre vie, c'est notre activité de chaque instant.

C'est uniquement par la pratique effective de la méditation que vous pouvez faire directement l'expérience de la réalité et comprendre le véritable sens des paroles du Bouddha.

Notre compréhension du bouddhisme n'est pas une compréhension intellectuelle. La vraie compréhension est la pratique effective.