

Quatorze Versets sur la Méditation

- 1- Tout comme l'oiseau a deux ailes
la méditation a Samatha et Vipasyana.
Comme les deux ailes battent à l'unisson
Samatha et Vipasyana vont ensemble.
- 2- Samatha, c'est s'arrêter
reconnaître, se mettre en contact
se nourrir, guérir
s'apaiser et se concentrer.
- 3- Vipasyana, c'est regarder profondément
dans la nature des cinq skandas
afin de faire naître la vision profonde
qui transforme toute souffrance.
- 4- La respiration et la marche attentive
gènèrent l'énergie de la Pleine Conscience
qui nous permet de reconnaître les merveilles de la vie
et nous met en contact avec elles.
- 5- Apportant la détente et le calme,
cette énergie nourrit et guérit le corps et l'esprit,
protège les six organes sensoriels
et maintient la concentration juste.
- 6- Le regard profond dans la réalité
aide à voir la nature propre des choses
et à lâcher-prise
de toute poursuite et de toute peur.
- 7- S'établir paisiblement dans le moment présent
permet de transformer les énergies d'habitude,
de faire jaillir la vision profonde
et de se libérer de toute affliction.
- 8- L'impermanence est le non soi,
le non soi est l'interdépendance.
C'est aussi la vacuité, les désignations conventionnelles,
la voie du milieu et l'inter-être.
- 9- La vacuité, la non-forme et la non-poursuite
appliquées dans la pratique quotidienne,
libèrent de toute souffrance
et taisent toute notion.
- 10- Le nirvana est la non-obtention.
L'éveil subtil et l'éveil soudain ne font qu'un.
Comprendre et réaliser cela,
c'est vivre librement dans l'instant présent.
- 11- Les Soutras de base de la méditation,
comme le Soutra de la Pleine Conscience de la Respiration
et le Soutra des Quatre Etablissements de la Pleine Conscience
montrent pas à pas
la Voie aboutissant à la transformation du corps et de l'esprit.
- 12- Les Soutras et les Sastras du Mahayana
ouvrent de nouvelles portes
et font voir la profondeur
du courant de la méditation originelle.
- 13- La méditation du Tathagata et celle des Patriarches,
ne devraient pas être séparées.
Les Quatre Nobles Vérités doivent être vues les unes dans les autres
pour être la fondation de la transmission.
- 14- En s'engageant dans la voie de la pratique,
avec le soutien de la Sangha,
la pratique est plus facile à réussir,
et le grand voeu d'aider tous les êtres plus vite réalisé