

La pleine conscience quotidienne de Dipa Ma, en 4 outils

1) La pleine conscience c'est tout le temps. Soyez toujours conscient de ce que vous faites.

"Quand je bouge, que je fais du shopping, je le fais toujours en pleine conscience." « Quoi que vous fassiez, soyez-en conscient. Si vous êtes occupé, alors l'occupation est la méditation. La méditation consiste à savoir ce que vous faites. Lorsque vous faites des calculs, sachez que vous faites des calculs. Si vous vous précipitez au bureau, vous devez être conscient de la "précipitation". Lorsque vous mangez, enfiler vos chaussures, vos chaussettes, vos vêtements, vous devez être attentif. Tout est méditation ! Même lorsque vous vous coupez les ongles, concentrez-vous là-dessus. Sachez que vous vous coupez les ongles.

2) Abandonnez les pensées du « je ». Lâchez la dépendance aux pensées et aux histoires.

"Votre esprit c'est que des histoires." "Les pensées du passé et du futur gâchent votre temps." "Ce problème que vous rencontrez n'est pas un problème du tout. C'est parce que vous pensez "C'est à moi". C'est parce que vous pensez "Il y a quelque chose que je dois résoudre". Ne pensez pas de cette façon, et alors il n'y aura pas de problème."

3) Voyez l'impermanence et apprenez de l'impermanence.

« Quand vous êtes en vie, vous pourriez penser que : c'est ma fille, c'est mon mari, c'est ma propriété, c'est ma maison, cette voiture m'appartient. Mais quand vous êtes mort, rien n'est à vous, n'est-ce pas ? Vous devez vraiment apprendre que tout est impermanent. »

4) Bénédiction contre blâme.

Elle ne critiquait, ni ne blâmait les autres. Elle ne bavardait pas ou n'utilisait pas des discours inutiles. Elle suivait les 5 préceptes du bouddhisme dans la vie quotidienne. Elle bénissait tout le monde et toutes les choses. Elle était une prière vivante de bonté, tout le temps. Elle disait que bénir les autres vous gardait "attentif".

