

Quatorze Versets sur la Méditation

- 1- Tout comme l'oiseau a deux ailes
La méditation a Samatha et Vipasyanā.
Comme les deux ailes battent à l'unisson
Samatha et Vipasyanā vont ensemble.
- 2- Samatha, c'est s'arrêter
Reconnaître, se mettre en contact
Se nourrir, se guérir
S'apaiser et se concentrer.
- 3- Vipasyanā, c'est regarder profondément
Dans la nature des cinq skandhas
Afin de faire naître la vision profonde
Qui transforme toutes souffrances.
- 4- Respirer et marcher consciemment
Génèrent l'énergie de la Pleine Conscience
Permettant de reconnaître les merveilles de la vie
Et de se mettre en contact avec elles.
- 5- Se détendre le corps et calmer son esprit
Peuvent les nourrir et les guérir,
Protéger les six organes sensoriels
Et maintenir la concentration juste.
- 6- Regarder profondément dans la réalité
Pour voir la Vrai-Nature des choses
Ce regard discerné favorise le Lâcher-Prise
De toute poursuite et de toute peur.
- 7- S'établir dans le calme du moment présent
Permet de transformer les énergies d'habitude,
De faire jaillir la vision profonde
Et de se libérer de toutes afflictions.
- 8- L'impermanence est le Non-Soi,
Le Non-Soi est l'interdépendance.
C'est aussi la vacuité, une désignation métaphorique,
La voie du milieu ou l'inter-être.
- 9- La vacuité, la non-forme et la non-poursuite
Appliquées dans la pratique quotidienne,
Libèrent de toutes souffrances
Détachant du raisonnement logique.
- 10- Le Nirvana est la Non-Obtention.
L'éveil soudain et progressif ne sont pas deux
Réaliser cela, vivre librement et sans souci
Immédiatement dans l'instant présent.
- 11- Les soutras de base de la pratique sont :
La Respiration Consciente et les Quatre Etablissements
Ces soutras montrent pas à pas le chemin
Pour transformer Corps et Esprit.
- 12- Soutras et sāstra du Mahayana
Ouvrent de nouvelles portes
Et font voir la profondeur
Des pratiques méditatives de la tradition Theravada.
- 13- La méditation selon Tathagata et selon des Patriarches,
Ne devraient pas être distinguées.
Les Quatre Nobles Vérités, les unes dans les autres.
Ce sont là, la fondation de la transmission.
- 14- Avec le soutien de la Sangha
La pratique est plus efficace
Le Grand-Vœu d'aider tous les êtres
Commencera et se réalisera rapidement.