

## ***De l'ennui lors de la méditation***

*Il est difficile d'imaginer quelque chose d'intrinsèquement plus ennuyeux que de rester assis immobile pendant une heure avec rien d'autre à faire que d'observer l'air entrant et sortant de vos narines. Vous allez rencontrer l'ennui de façon répétée dans votre méditation. Cela arrive à tout le monde. L'ennui est un état mental et il doit être traité comme tel. Quelques stratégies simples vous aideront à y faire face.*

### *Tactique A Ré-établisiez l'attention véritable*

*Si la respiration paraît exagérément ennuyeuse à observer de manière continue, vous pouvez être sûr d'une chose: vous avez cessé d'observer le processus avec l'Attention véritable. L'Attention ne peut jamais être ennuyeuse. Regardez encore. Ne vous imaginez pas que vous savez ce qu'est la respiration. Ne prenez pas pour argent comptant que vous avez vu tout ce qu'il y a à voir. Si vous le faites, c'est que vous conceptualisez le processus. Vous n'êtes pas en train d'observer sa vivante réalité. Lorsque vous êtes clairement Attentif à la respiration ou, en vérité, à quoi que ce soit d'autre, ce n'est jamais ennuyeux. L'Attention regarde tout avec des yeux d'enfant, avec le même sens du merveilleux. Elle voit chaque seconde comme si elle était la première et la dernière dans l'univers. Alors, regardez de nouveau.*

### *Tactique B Observez votre état mental*

*Observez avec Attention votre état d'ennui. Qu'est-ce que l'ennui? Où est l'ennui? Que ressent-on? Quelles sont ses composantes mentales? Est-ce qu'il comporte des sensations physiques?*

*Quelle influence a-t-il sur votre pensée? Regardez bien l'ennui, comme si vous n'aviez jamais expérimenté cet état précédemment.*

## ***Vénérable Hénépola Gunaratana « Méditer au quotidien » Comment traiter les problèmes lors de la pratique***

*Même au cœur de notre méditation silencieuse, l'ennui persiste en nous tel un aiguillon...*

*Il traduit ce désir de fuir encore vers un ailleurs improbable vers un « mieux que maintenant » qui ne surviendra jamais.*

*Regardons l'ennui bien en face, il vient à nous comme un ami nous rappeler que nous avons quitté le moment présent.*

