

Sans se soucier de ce qui arrive (par exemple, si vous vous endormez, vous perdez votre concentration, vous continuez à penser à d'autres choses ou vous vous centrez sur une mauvaise partie du corps, ou vous ne sentez rien), **faites-le, c'est tout !** Ce sont vos expériences du moment, soyez simplement conscients de celles-ci.

# 1 Suggestion  
pour la pratique

Si votre esprit voyage beaucoup,  
remarquez seulement les pensées  
(comme des événements éphémères)  
et ramenez alors doucement votre  
esprit vers l'examen du corps.

**#2** Suggestion  
pour la pratique

Laissez de côté les idées de « réussite », d' « échec », de « le faire réellement bien » ou d' « essayer de purifier le corps ». Ce n'est pas une compétition. Ce n'est pas une pratique pour laquelle vous avez besoin de lutter.

**La seule discipline est la pratique régulière et fréquente. Faites-le, c'est tout, avec une attitude d'ouverture et de curiosité.**

**#3** Suggestion  
pour la pratique

Laissez toute attente à propos de ce que la pratique pourra vous apporter : imaginez-la comme une graine que vous avez plantée. Au plus vous fouillez et intervenez, au moins elle sera capable de se développer. Ainsi, avec l'examen du corps, donnez-lui seulement les conditions adéquates – tranquillité et calme, pratique régulière et fréquente. C'est tout. Au plus vous essayez d'influencer ce qu'il fera pour vous, au moins il fera.

## #4 Suggestion pour la pratique

Tentez d'aborder votre expérience de chaque moment avec l'attitude : « **OK, c'est juste la façon dont les choses sont maintenant.** » Si vous essayez de

combattre les pensées déplaisantes, les émotions, ou les sensations corporelles, les émotions contrariantes vont seulement vous distraire de faire quelque chose d'autre. Soyez conscients, soyez non combattifs, soyez dans l'instant présent, acceptez les choses comme elles sont.

**Faites-le, c'est tout.**

**#5**

Suggestion  
pour la pratique