

LA MEDITATION VIPASSANĀ

Conférences et guide pratique sur la
méditation de la vision intérieure
selon la tradition birmane



Shwedagon Pagoda Yangon (Myanmar) Copyright © 2006 Philippe LECOQ

VENERABLE CHANMYAY SAYADAW

ASHIN JANAKĀBHIVAMSA

LA MEDITATION VIPASSANĀ

selon la tradition birmane



VENERABLE CHANMYAY SAYADAW

Enseignements donnés durant la
retraite
du 30 mars au 8 avril 1983

Malaysian Buddhist Meditation Center

Penang Malaysia

LA MEDITATION VIPASSANĀ

selon la tradition birmane

Conférences et guide pratique

VENERABLE CHANMYAY SAYADAW

ASHIN JANAKĀBHIVAṂSA

Edition originale sous le titre "Vipassana Meditaton"

Traduction Philippe LECOQ

Copyright © 2006 Association Le Refuge

ISBN xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Le code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle

Préface

Remerciements

Nous souhaitons tout d'abord remercier le vénérable Chanmyay Sayadaw, que les birmans appellent affectueusement « U Janaka », pour cet enseignement d'une qualité exceptionnelle, « bon en son début, bon en son milieu et bon en sa fin », qui résume parfaitement la méditation telle qu'elle est encore actuellement pratiquée dans les centres de méditation du Myanmar. Puisse ce texte nous conduire au *nibbāna*.

Merci à la vénérable Ariya Ñani qui a relu et corrigé cette traduction, en apportant sa connaissance de la langue pāli et de sa grande expérience de la pratique de la méditation selon la tradition birmane. Sans sa venue dans notre centre, nous n'aurions jamais découvert cette tradition.

Merci à la présidente de notre association, l'infatigable Betty Picheloup qui, en invitant régulièrement des moines et des nonnes, nous a fait découvrir la tradition des anciens ou « Theravada ».

Remerciements à ma compagne, Annie, pour sa patience et ses encouragements durant les heures passées à la traduction du texte original, la mise en forme, les contacts avec l'imprimeur jusqu'à la publication de ce livre.

Que tous les membres de l'association « Le Refuge » soient également remerciés pour leur participation assidue à nos séances de pratique de méditation. Sans eux ce projet de traduction n'aurait pas eu grand sens.

Philippe LECOQ

Eguilles mai 2006

Sommaire

CHAPITRE 1 3

PAIX ET JOIE GRACE A LA COMPREHENSION JUSTE 3

LA CAUSE DE LA SOUFFRANCE	3
LA CAUSE DE LA VUE ERRONEE	5
VOIR LES CHOSES TELLES QU'ELLES SONT	7
LA PLEINE CONSCIENCE SANS CHOIX	10
ETIQUETER OU PRENDRE NOTE MENTALEMENT	12
SAMATHA ET VIPASSANA	13
REALISER LES QUATRE NOBLES VERITES	18
LE NOBLE SENTIER OCTUPLE	18

CHAPITRE 2 23

INSTRUCTIONS PRELIMINAIRES POUR LES MEDITANTS 23

QU'EST CE QUE VIPASSANA ?	25
LA PLEINE CONSCIENCE DES QUATRE ELEMENTS	26
LA PLEINE CONSCIENCE DE L'ESPRIT ET LES ETATS EMOTIONNELS	28
LA MEDITATION EN MARCHANT	29
LE NOBLE SILENCE OU L'ATTENTION NUE DE CHAQUE INSTANT	33

CHAPITRE 3 **37**

**SEPT BENEFICES DE LA MEDITATION DE
PLEINE CONSCIENCE** **37**

L'ASPECT DEVOTIONNEL	37
L'ASPECT ETHIQUE	39
L'ASPECT MORAL	43
L'ASPECT PRATIQUE	44
LES RESULTATS BENEFIQUES DE LA MEDITATION	45
LE PREMIER BENEFICE : LA PURIFICATION	45
LE SECOND BENEFICE, SURMONTER LA PEINE ET L'INQUIETUDE	47
LE TROISIEME BENEFICE, SURMONTER LA LAMENTATION	48
LE QUATRIEME BENEFICE, LA CESSATION DE LA SOUFFRANCE PHYSIQUE	51
LE CINQUIEME BENEFICE, LA CESSATION DE LA SOUFFRANCE MENTALE	54
LE SIXIEME BENEFICE, L'ATTEINTE DE L'EVEIL, LE SENTIER ET LE FRUIT (<i>MAGGA</i> ET <i>PHALA</i>)	54
LE SEPTIEME BENEFICE, L'ATTEINTE DU <i>NIBBANA</i>	54

CHAPITRE 4 **57**

LES QUATRE FONDEMENTS DE L'ATTENTION**57**

LA CHAINE DES CAUSES ET EFFETS	61
LA PLEINE CONSCIENCE DU RESENTI	62
L'ATTENTION A LA CONSCIENCE	64
L'ATTENTION AU DHAMMA	66

CHAPITRE 5 **71**

LES SEPT ETAPES DE LA PURIFICATION **71**

LA PURIFICATION DE LA CONDUITE MORALE	71
LA PURIFICATION DE L'ESPRIT	74
LA PURIFICATION DE LA VUE	74
LA PURIFICATION PAR LE DEPASSEMENT DU DOUTE	75
LA PURIFICATION PAR LA CONNAISSANCE ET LA VUE DE CE QUI EST LE CHEMIN ET DE CE QUI NE L'EST PAS.	79
LA PURIFICATION PAR LA CONNAISSANCE ET LA VUE DES ETAPES DE LA PRATIQUE	80
LA PURIFICATION DE LA CONNAISSANCE ET DE LA VUE	84

CHAPITRE 6 **85**

**NEUF MANIERES D'AIGUISER LES FACULTES
MENTALES** **85**

EQUILIBRER LES FACULTES MENTALES	86
----------------------------------	----

CHAPITRE 7 **97**

LES CINQ QUALITES DU MEDITANT **97**

LA PREMIERE : LA FOI (<i>SADDHA</i>).	97
LA SECONDE : LA SANTE.	97
LA TROISIEME : L'HONNETETE.	98
LA QUATRIEME : L'ENERGIE (<i>VIRIYA</i>).	98
LA CINQUIEME : LA SAGESSE (<i>PAÑÑA</i>).	98

ATTA DANS LE BRAHMANISME.	100
ATTA DANS LE BOUDDHISME	102

<u>ANNEXE</u>	<u>107</u>
----------------------	-------------------

GUIDE PRATIQUE DE MEDITATION 107

LA CONDUITE MORALE	107
LA SIGNIFICATION DE VIPASSANA	108
NOTER ATTENTIVEMENT ET AVEC PRECISION	109
LA MEDITATION ASSISE	109
LA MEDITATION EN MARCHANT	112
LA PLEINE CONSCIENCE AU QUOTIDIEN	114
DOULEUR ET PATIENCE	116
NOTER LES ETATS MENTAUX ET EMOTIONNELS	117
LES CINQ FACULTES DU MEDITANT	119
ENTREVUES OU SESSIONS DE « REPORTING »	120

**NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO
SAMMĀSAMBUDDHASSA**

**HOMMAGE A LUI, L'ARAHANT,
LE BIENHEUREUX, LE PARFAITEMENT
ET PLEINEMENT EVEILLE**

La méditation Vipassana

Chapitre 1

Paix et joie grâce à la compréhension juste

Chacun dans le monde désire la paix et la joie. C'est pour cette raison que les gens cherchent la voie qui les conduira infailliblement à la cessation de la souffrance. Toutes sortes de religions dans le monde ont fait leur apparition du fait de cette recherche. Le Bouddhisme est l'une des grandes religions de ce monde. Il conduit les gens vers la cessation de la souffrance (*dukkha*). Le terme *dukkha* est en réalité plus général que 'souffrance', il englobe toutes nos insatisfactions, tant matérielles que spirituelles.

Pour simplifier, nous emploierons généralement le mot 'souffrance' pour traduire *dukkha*.

La cause de la souffrance

Le Bouddha a découvert la cause de la souffrance, (*samudaya-sacca*). Selon ses enseignements, tout ce qui se produit est dépendant de conditions. Tout dans le monde, a une cause ; rien n'arrive sans cause. Quand le Bouddha voulut se délivrer de la souffrance, *dukkha*, il dut en rechercher la cause. Et quand il éradiqua la cause, il n'en ressentit plus aucun effet. Quand le Bouddha omniscient parvint à l'illumination, il découvrit que la cause de la souffrance est l'attachement (*tanhā*).

Le mot *tanhā* signifie littéralement « soif », ce qui recouvre le sens des mots avidité, envie, désir charnel ou sexuel, appétit ardent, attachement ou toute chose de ce genre.

Les bouddhistes érudits traduisent *tanhā* par « attachement », terme qui recouvre toutes les formes de désir.

Nous utiliserons donc en français le mot attachement pour traduire *tanhā*.

L'attachement est la cause de la souffrance. S'il y a *tanhā* il y a *dukkha*. Si une personne peut se débarrasser de *tanhā*, elle peut être sûre de se débarrasser de *dukkha*. *Tanhā* émerge aussi du fait d'une cause. S'il n'y avait pas de cause, il n'y aurait pas de *tanhā*. *Tanhā* est un état mental, un processus mental, conditionné. Le Bouddha tout-puissant découvrit que la cause de *tanhā* est la compréhension fautive (*sakkāya-diṭṭhi* ou *atta-diṭṭhi*), c'est à dire la vue erronée d'une âme, d'un soi, d'un « je » ou d'un « vous », d'un individu ou d'un être. Ainsi, ce *sakkāya-diṭṭhi* ou *atta-diṭṭhi* est la cause de *tanhā* qui entraîne *dukkha*. Mais alors, qu'elle est la cause de *sakkāya-diṭṭhi* ou *atta-diṭṭhi*?

Le Bouddha omniscient découvrit que l'ignorance (*moha* ou *avijjā*) des processus physiques ou mentaux naturels est la cause de la vue erronée d'une âme ou un soi. Grâce à la réalisation ou la compréhension juste de ce processus dual (physique **et** mental) pour ce qu'il est vraiment, nous pouvons endiguer l'ignorance. Ensuite, nous parvenons à comprendre la loi des causes et effets.

Nous pouvons résumer cette chaîne de causes et effets comme ceci : l'ignorance est la cause, la vue erronée en est l'effet. La vue erronée est la cause, l'attachement est l'effet. L'attachement est la cause, la souffrance est l'effet.

Ensuite, ce que nous commençons à comprendre est ceci : si les processus mentaux et physiques sont compris de façon juste, alors la compréhension juste va chasser l'ignorance. Quand l'ignorance aura été dépassée, il n'y aura plus de vue erronée d'une âme, d'un soi, d'un individu ou d'un être. Quand on aura éliminé cette vue erronée, la souffrance ne surviendra plus. Alors nous atteindrons un état où toutes les sortes d'insatisfactions cessent d'exister et dans lequel on expérimente la cessation de la souffrance (*nirodha-sacca*).

La cause de la vue erronée

Nous devons comprendre comment l'ignorance des processus corps-esprit (physiques **et** mentaux) entraîne l'opinion erronée de l'existence d'une âme, d'un soi, d'un « je » ou d'un « vous », d'un individu ou d'un être, et comment cette vue erronée fait naître l'attachement. Puisque nous n'avons pas la compréhension de la véritable nature de ce processus dual, nous prenons ce processus pour un individu, un être, une âme ou un soi. Ensuite, cette personne, cet être, ce « je » ou ce « vous » a le désir d'être riche, de devenir roi, reine, président de la république, premier ministre ou millionnaire. Ce désir d'être reine ou président, etc. est attachement. Il prend corps à partir de l'idée erronée d'une âme, d'un soi, de « je » ou de « vous », d'un individu ou d'un être.

Si nous voulons mettre fin au désir ou à l'attachement, nous devons en supprimer la cause. Quelle est la cause ? Comme je l'ai expliqué précédemment, cet attachement provient de la vue erronée ou de la conception erronée d'une personne ou d'un être, d'une âme ou d'un soi.

Quand la vue erronée aura disparu, l'attachement à devenir un homme riche, un roi ou un président ne surviendra plus. Le désir d'être ceci, d'obtenir cela, de posséder quelque chose, survient au travers de la vue erronée ou de la conception erronée d'une personne, d'un être, d'un « je » ou d'un « vous ». Quand le désir ou l'attachement monte en nous, cela nous apporte toutes sortes de souffrances et d'insatisfactions.

Quand nous sommes attachés à notre maison, un objet inanimé, nous nous tracassons pour notre maison. Si notre maison prend feu, nous sommes tristes. La tristesse est une des principales catégories de souffrances. Ici, cette souffrance est causée par notre attachement à notre maison. De même, quand nous sommes attachés à nos proches, nos amis, nos enfants ou nos parents, cet attachement cause également de la souffrance.

Quand nous sommes attachés à nos enfants, nous nous faisons du souci quant à leur santé, leur éducation etc. S'ils échouent dans leurs études, nous sommes malheureux, nous nous sentons désolés et tristes. Cette souffrance est de la souffrance psychique, mentale, *dukkha*, dont la cause est l'attachement à nos enfants.

Ainsi, l'attachement, *tanhā*, est la cause de notre souffrance.

D'où vient cet attachement ? A nouveau, il est le fruit d'une conception erronée qui assimile des processus physiques et mentaux à une personne ou un être, un « je » ou un « vous », une âme ou un soi.

Quand ce concept de personnalité ou d'individu a été démonté, plus aucun attachement, plus aucune souffrance ne se manifeste.

Voir les choses telles qu'elles sont

Le Bouddha omniscient attire notre attention sur le fait qu'être pleinement conscient de la dualité de ce processus corps-esprit, de le voir tel qu'il est, nous permet de comprendre correctement sa nature intrinsèque, véritable, ultime.

Si nous voulons comprendre correctement la nature de quelque chose, nous devons l'observer, la contempler, être pleinement conscient de la façon dont elle apparaît, sans l'analyser, sans raisonnement logique, sans démarche philosophique, et sans conception à -priori. Nous devons être très attentifs et pleinement conscients des choses telles qu'elles sont.

Par exemple, prenons une montre. Si nous n'observons pas cette montre très attentivement, très précisément, nous ne pouvons pas comprendre ce que c'est.

Quand nous l'observons avec attention, de très près, nous repérons sa marque, nous voyons sa forme et ses décorations. Nous parvenons à comprendre que c'est une montre de marque Seiko, qu'elle a un calendrier universel etc.

Cependant, si nous ne l'observons pas pour ce qu'elle est vraiment, si par exemple notre observation est entachée par une réflexion telle que « J'ai vu la même il y a peu, c'est une montre de marque Omega ! », nous allons la prendre pour une Omega dès que nous la verrons. Pourquoi ? Parce que nous n'observons pas les choses attentivement et de près. Nous avons dans la tête une idée préconçue quand nous voyons la montre, ce qui nous entraîne vers une conclusion fautive sur ce qu'elle est réellement.

Si nous laissons de côté nos concepts prédéfinis, et l'observons simplement avec attention et concentration, nous allons la prendre pour ce qu'elle est : c'est une Seiko, elle est fabriquée au Japon, elle a un calendrier universel etc. Nous savons cela parce que nous avons laissé de côté notre idée préconçue d'une Omega.

De la même façon, quand nous voulons comprendre précisément les processus corps-esprit dans leur véritable nature ou comme ils sont réellement, nous devons pas les analyser ou y réfléchir. Nous ne devons pas raisonner, utiliser notre intellect ou bien quelque idée préconçue. Nous devons laisser tout cela de côté et apporter une attention nue aux phénomènes corps-esprit pour vraiment comprendre comment ils apparaissent. C'est seulement ensuite que nous pourrons voir ces phénomènes pour ce qu'ils sont réellement. Quand nous sentons que notre corps est chaud, nous devons noter cette sensation comme de la chaleur. Quand nous sentons que notre corps est froid, nous devons noter cette sensation comme de la froideur. Quand nous ressentons une douleur, nous devons la noter comme de la douleur. Quand nous sommes heureux, nous devons noter ça comme de la gaieté. Quand nous sommes en colère, nous devons seulement noter cette colère.

Quand nous sommes affligés, nous devons être pleinement conscients de ce chagrin. Quand nous sommes tristes ou déçus, nous devons être pleinement conscients de notre état émotionnel de tristesse ou de désappointement pour ce qu'il est.

L'apparition de tous les processus mentaux ou physiques doit être observée pour ce qu'elle est, pour que nous puissions les comprendre dans leur véritable nature. Cette compréhension juste nous amènera à déraciner l'ignorance.

Quand l'ignorance aura été déracinée, nous ne considérerons plus le corps-esprit comme une personne, un être, une âme ou un soi. Si nous prenons les processus corps-esprit pour de simples processus naturels, l'attachement ne surviendra plus. Quand l'attachement sera déraciné, nous deviendrons libres de toutes sortes de souffrance et atteindrons la cessation de la souffrance.

Ainsi, la pleine conscience de la véritable nature des processus corps-esprit est la voie vers la cessation de la souffrance.

C'est la voie que le Bouddha omniscient nous enseigne dans le « Discours sur les Quatre Fondements de l'Attention ».

Dans ce discours, en *pāḷi Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, le Bouddha omniscient nous apprend à être pleinement conscients des phénomènes physiques et mentaux pour ce qu'ils sont véritablement.

Il y a quatre sortes de prise de conscience des processus corps-esprit.

Ce sont :

- La pleine conscience des phénomènes corporels. (*kāyānupassanā satipaṭṭhāna*)
- La pleine conscience des sentiments ou des sensations. (*vedanānupassanā satipaṭṭhāna*)
- La pleine conscience de la conscience. (*cittānupassanā satipaṭṭhāna*)
- La pleine conscience des objets mentaux : colère, torpeur, chagrin etc. (*dhammānupassanā satipaṭṭhāna*)
-

La pleine conscience sans choix

Quand nous sommes pleinement conscients de nos processus corps-esprit, nous n'avons pas besoin de choisir tel ou tel processus mental ou physique comme objet de notre méditation. Notre esprit va faire ce choix de lui-même. Si nous choisissons tel ou tel processus corps-esprit comme objet de méditation, cela signifie que nous y sommes attachés. Pendant la méditation, l'esprit qui « prend note » ou l'esprit pleinement attentif va choisir cet objet de lui-même. Cela peut être un sentiment de joie, une sensation douloureuse ou le mouvement abdominal. Bien qu'initialement nous choisissons le mouvement abdominal, l'esprit ne reste pas sur ce mouvement si la douleur est plus distincte ou plus saillante ailleurs. L'esprit qui prend note va se porter sur la douleur et l'observer car la sensation distincte a une grande force d'attraction sur l'esprit.

Ainsi, nous n'avons pas besoin de choisir l'objet de méditation, mais observer l'objet que notre esprit a choisi.

Quand, par exemple, la douleur disparaît grâce à une observation précise et attentive, l'esprit va se porter sur un autre objet qui devient plus prééminent. Si une sensation de démangeaison dans le dos est plus prééminente ou plus prononcée que le mouvement abdominal, l'esprit va se tourner vers cette sensation de démangeaison et l'observer. Quand la sensation de démangeaison aura disparu, l'esprit choisira de nouveau, par exemple, le mouvement abdominal comme objet, parce qu'il sera plus distinct que les autres phénomènes. Si la joie est plus présente que le mouvement abdominal, l'esprit choisira la joie comme objet et l'observera en tant que joie.

Le principe de la méditation *Vipassanā* ou « méditation de pleine conscience » est donc l'observation ou l'attention pure à tout phénomène physique ou mental prédominant pour ce qu'il est réellement.

Cette méditation de pleine conscience n'est pas seulement simple et facile, mais également très efficace pour atteindre le but souhaité : la cessation de la souffrance.

Quand nous mangeons de la nourriture, nous devons être conscients de chaque action, de toute l'activité engendrée par l'action de manger. Quand nous étirons nos bras, nous devons être conscients de nos mouvements d'étirement. Quand notre main touche la cuillère ou la nourriture, la sensation de tenir la cuillère doit être observée.

Quand nous plongeons la cuillère dans le curry, ce mouvement doit être observé. Quand nous prenons le curry avec la cuillère, ce mouvement doit être observé. Il en va ainsi de tous les faits et gestes liés à l'acte de manger : ils doivent être observés parce qu'il nous faut prendre conscience de tous les processus physiques pour déraciner l'ignorance, qui est la cause de la vue erronée. De la même façon, quand nous prenons un bain, quand nous travaillons au bureau ou à la maison, nous devons être pleinement attentifs à tous les mouvements et actions induits par notre activité.

Quand nous pratiquons la méditation en marche pendant une retraite, les mouvements du pied, comme lever, avancer et baisser, doivent également être observés de près, avec une grande précision, pour ce qu'ils sont véritablement.

Etiqueter ou prendre note mentalement

Quand nous sommes pleinement conscients d'un phénomène, nous devons l'étiqueter ou le noter mentalement. Quand nous levons le pied pour marcher, nous devons noter mentalement « lever », de même lorsque nous l'avancions ou le baissions.

De cette manière nous notons « lever », « avancer », « baisser ». Etiqueter ou prendre note mentalement va conduire l'esprit vers l'objet de méditation avec précision et présence. C'est également très utile pour un méditant de faire converger son esprit vers l'objet de méditation. Cependant, il se peut que certains méditants n'aient pas besoin d'étiqueter l'objet de méditation.

A l'inverse, ils se contentent de simplement l'observer. Ils doivent observer attentivement les mouvements du pied, à partir du tout début où le pied se lève jusqu'à la toute fin où le pied se baisse. L'esprit doit suivre très précisément le mouvement du pied pour ce qu'il est, sans penser et sans analyser. De cette façon, on peut développer plus profondément la concentration.

Au début de la pratique, l'esprit (le mental) vagabonde très souvent. Malgré ces vagabondages, vous devez le suivre et l'observer. Si vous pensez à vos problèmes familiaux, cette pensée doit être observée pour ce qu'elle est, en la notant mentalement, « penser », « penser »... Quand la pensée a disparu, vous devez retourner à votre marche et noter « lever », « avancer », « baisser »...

Samatha et Vipassanā

Ici, nous allons parler de la différence entre les méditations *Samatha* et *Vipassanā*.

Samatha signifie concentration, calme, tranquillité. Quand l'esprit (le mental) est profondément concentré sur l'objet de méditation, il devient calme et tranquille.

L'objectif de la méditation *Samatha* est uniquement d'atteindre une profonde concentration de l'esprit sur un seul objet. Ainsi, le résultat de la méditation

Samatha est-il l'atteinte d'un état profond de concentration ou d'absorption (*appanā samādhi* ou *jhāna*), ou de « concentration d'accès», (*upacāra samādhi*).

Lorsque l'esprit est profondément concentré sur l'objet de la méditation, toutes les émotions perturbatrices comme le désir charnel ou sexuel, l'avidité, la haine, la concupiscence, la vanité, l'ignorance etc. sont tenus à distance de l'esprit qui est absorbé dans l'objet. Quand l'esprit est libre de toute entrave, *nīvaraṇa*, nous nous sentons calmes, tranquilles, sereins et en paix.

Ainsi, le résultat de la méditation *Samatha* est un état de bonheur grâce à l'atteinte de la concentration totale ou concentration d'accès. Cependant, cela ne nous permet pas de comprendre les phénomènes inhérents aux processus physiques ou mentaux pour ce qu'ils sont en réalité.

Le *Visuddhimagga* décrit quarante sujets de méditation *Samatha*. Un méditant *Samatha* peut utiliser n'importe lequel de ces quarante sujets de méditation. Par exemple, il peut utiliser la couleur rouge comme objet de méditation. Il doit faire un cercle rouge sur le mur à environ soixante centimètres du sol comme décrit dans le *Visuddhimagga*. Le cercle rouge doit être à peu près de la taille d'une assiette et la couleur doit être un rouge pur, uni et doux. Quand le support est prêt, le méditant doit s'asseoir à environ soixante centimètres du mur, regarder le cercle rouge et se concentrer sur lui, disant mentalement « rouge », « rouge », « rouge »... Si l'esprit vagabonde, il ne doit pas le suivre mais le ramener sur l'objet de méditation, c'est à dire le cercle rouge. Il doit se focaliser à nouveau sur le cercle rouge et l'observer en tant que « rouge », « rouge », « rouge »...

Ceci donne un bref aperçu de la méditation *Samatha*.

Pour ce qui est de la méditation *Vipassanā*, l'objectif est d'atteindre la cessation de la souffrance par la compréhension juste des phénomènes physiques et mentaux dans leur nature véritable. Pour cela, nous avons besoin d'un certain degré de concentration.

Nous pouvons l'atteindre en étant pleinement conscients, à chaque instant, des processus corps-esprit. Nous devons être parfaitement conscients d'un état mental ou d'un phénomène physique tel qu'il se produit. Nous avons à notre disposition toute une variété d'objets de méditation : la joie est un objet de méditation, de même que la colère, le chagrin, mais également les sensations physiques telles que la douleur, la raideur, l'engourdissement etc.

Les objectifs et les résultats de *Samatha* et *Vipassanā* sont différents ; leur pratique également.

Nous devons revenir à ce que j'expliquais précédemment au sujet de la concentration. Quand nous marchons, nous devons observer les mouvements du pied : « lever », « avancer », « baisser ».

Au début de la pratique, l'esprit n'est pas bien concentré sur les pieds. Quand le mental vagabonde, nous devons le suivre et l'observer pour ce qu'il est, jusqu'à ce que le vagabondage s'arrête. Ce n'est qu'à la fin de ce vagabondage que nous pourrions, comme à notre habitude, prendre note des mouvements du pied. Quand l'esprit est bien concentré sur les mouvements du pied, ce que nous observons sont les mouvements de lever, avancer, baisser, il ne faut pas observer la configuration du pied ou l'attitude du corps pendant la marche.

Quand le pied est levé, l'esprit note « lever », quand le pied est amené vers l'avant, l'esprit note « avancer », quand on fait descendre le pied, l'esprit note « baisser ». Quand nous commençons à ressentir ces mouvements comme des processus naturels du corps en mouvement, nous commençons également à réaliser l'esprit qui note comme un processus naturel du mental.

Ceci nous permet d'avoir la compréhension juste du fait que « lever » est un processus (physique) et l'esprit qui note « lever » un autre processus (mental). De cette manière, nous comprenons, de façon approfondie, les deux processus des phénomènes : le processus physique et le processus mental.

Nous obtenons la compréhension de ce double processus comme un processus tout à fait naturel des phénomènes physiques et mentaux. Nous ne les prenons pas pour une personne, un être, un « je » ou un « vous ». Il n'émergera donc pas la fausse conception d'une personnalité, individualité, âme ou soi.

Quand cette vue erronée aura été déracinée, aucun attachement ou désir, cause de souffrance, ne surviendra plus. Lorsque l'attachement ne survient plus, aucune souffrance ne survient plus en tant que résultat de l'attachement. Nous atteignons la cessation de la souffrance à l'instant même ou nous sommes pleinement conscients que « lever », « avancer », « baisser » sont des processus naturels du corps.

Plus nous poursuivons cette démarche, plus notre pleine conscience, notre présence, devient constante, ininterrompue et puissante.

Plus la pleine conscience devient constante et puissante, plus la concentration devient profonde et forte. Quand la concentration est profonde et forte, alors la réalisation ou vision pénétrante des processus mentaux et physiques devient claire. Nous parvenons donc à nous rendre compte de l'apparition des mouvements « lever » et de la succession de ces mouvements l'un après l'autre. De même pour les mouvements « avancer » et « baisser ».

Durant une telle expérience, nous parvenons à comprendre qu'aucun de ces processus n'est permanent ou éternel. Tout processus de mouvement est soumis à l'impermanence, *anicca*, survenant et disparaissant très rapidement. Aucun processus n'est continu.

Chaque processus est fugace, évanescent. Nous commençons donc à être conscients de l'une des trois caractéristiques des processus mentaux et physiques : la souffrance, *dukkha*.

Quand nous réalisons la nature impermanente et douloureuse des processus physiques du mouvement, alors nous ne les prenons plus pour une entité permanente, une personne, un être, un « je » ou un « vous ».

C'est la réalisation de *anattā*, non-âme, non-soi, et de la nature non-égotique, la non-appartenance à un « je », des processus physiques et mentaux. Ainsi nous réalisons les trois caractéristiques des phénomènes physiques et mentaux : l'impermanence – *anicca*, la souffrance – *dukkha*, le non-âme ou le non-soi, le non-je – *anattā*.

Réaliser les Quatre Nobles Vérités

Ainsi, le méditant parcourt tous les stades de la connaissance intérieure par l'observation perspicace des processus physiques et mentaux les uns après les autres. Lorsque le dernier stade a été atteint, il parvient à l'illumination de « l'entrée dans le courant », *sotāpatti-magga*.

Le méditant réalise alors les Quatre Nobles Vérités :

Dukkha-sacca La vérité de la souffrance

Samudaya-sacca La vérité de la cause de la souffrance

Nirodha-sacca La vérité de la cessation de la souffrance

Magga-sacca La vérité du chemin qui mène à la cessation de la souffrance.

Quand il réalise le changement perpétuel des phénomènes physiques et mentaux, le méditant réalise la vérité de la souffrance. Et par la même, l'attachement, qui est la cause de la souffrance, est déraciné. Le méditant atteint alors un stade où la souffrance cesse d'exister.

Le Noble Sentier Octuple

Arrivé à ce stade de « l'entrée dans le courant », le méditant a déjà complètement développé le Noble Sentier Octuple:

Il se compose de :

<i>Sammā-diṭṭhi</i>	La compréhension juste
<i>Sammā-saṅkappa</i>	La pensée juste
<i>Sammā-vācā</i>	La parole juste
<i>Sammā-kammanta</i>	L'action juste
<i>Sammā-ājīva</i>	Le moyen d'existence juste
<i>Sammā-vāyāma</i>	L'effort juste
<i>Sammā-sati</i>	L'attention juste
<i>Sammā-samādhi</i>	La concentration juste

A partir du moment où il peut concentrer son esprit sur l'objet de méditation, c'est à dire les processus physiques et mentaux, il développe ce Noble Sentier Octuple mais pas encore parfaitement). Comment ? Par exemple, quand il focalise son esprit sur les mouvements du pied, il doit faire un effort mental. Cet effort mental est appelé '**effort juste**'. Grâce à cet effort mental, il peut prendre pleinement conscience des mouvements du pied. Cette pleine conscience est appelée '**attention juste**' parce qu'elle le mène vers la compréhension juste des processus physiques et mentaux. Quand son esprit est attentivement présent aux mouvements du pied, la concentration devient graduellement plus profonde et plus forte. Cette concentration est la '**concentration juste**'.

C'est naturel que l'esprit vagabonde au début de la pratique. Cependant, quels que soient les efforts faits par le méditant, l'esprit ne se stabilise pas immédiatement sur les mouvements du pied. Par la suite, parmi les états mentaux qui surviennent conjointement à la pleine conscience des mouvements du pied en tant que phénomène physique, il s'en élève un qui dirige l'esprit vers son objet de méditation, ici le mouvement du pied.

Cet état mental qui dirige l'esprit vers son objet de méditation est la '**pensée juste**'. La caractéristique de la pensée juste est le fait qu'elle dirige l'esprit vers l'objet de méditation. De cette façon, l'esprit devient bien concentré sur son objet de méditation, le mouvement du pied. Ensuite, il pénètre dans la vraie nature du processus physique du mouvement, comprenant de façon juste qu'il s'agit d'un processus naturel du corps. Cette compréhension est la '**compréhension juste**'. Ainsi en étant pleinement attentifs aux mouvements du pied, nous avons développé cinq facteurs mentaux du Noble Sentier Octuple. Ce sont :

<i>Sammā-vāyāma</i>	L'effort juste
<i>Sammā-sati</i>	L'attention juste
<i>Sammā-samādhi</i>	La concentration juste
<i>Sammā-saṅkappa</i>	La pensée juste
<i>Sammā-diṭṭhi</i>	La compréhension juste

Ces cinq facteurs mentaux font partie de la prise de conscience des processus corps-esprit pour ce qu'ils sont véritablement. Quand nous nous engageons dans la méditation de pleine conscience, nous nous abstenons de mauvaises paroles, de mauvaises actions et de mauvaises façons de gagner notre vie. S'abstenir de paroles néfastes, c'est la '**parole juste**', s'abstenir de mauvaises actions c'est l' '**action juste**', s'abstenir de moyens d'existence répréhensibles c'est le '**moyen d'existence juste**'.

Nous avons simultanément les huit facteurs du Noble Sentier Octuple en étant simplement conscient de n'importe quel processus physique ou mental.

En développant le Noble Sentier Octuple, nous déracinons les vues fausses (*sakkāya-diṭṭhi* et *atta-diṭṭhi*) par la puissance de la compréhension juste, un des facteurs du Noble Sentier Octuple. Ainsi, quand un méditant atteint « l'entrée dans le courant », *sotāpatti-magga*, il a complètement développé le Noble Sentier Octuple, *magga-sacca*, le chemin qui mène à la cessation de la souffrance.

Le simple fait de cultiver la pleine conscience de la véritable nature des phénomènes physiques et mentaux l'amène à la réalisation du Noble Sentier Octuple.

Chapitre 2

Instructions préliminaires pour les méditants

Le Bouddha, dans ses enseignements, indique trois manières de s'entraîner :

L'entraînement à la conduite morale (*sīla*)

L'entraînement à la concentration (*samādhi*)

L'entraînement à la sagesse, la vision intérieure ou l'illumination (*paññā*)

Quand nous nous entraînons à la conduite morale, nous modérons nos paroles et nos actes, par exemple en observant au moins les cinq ou huit préceptes pour les laïcs, et pour la Sangha (la communauté des moines) les deux cent vingt sept préceptes ou règles de la pratique monastique connus sous le nom de *pātimokkha*. En nous abstenant d'actes et de paroles inadéquats, malveillants, nous observons parfaitement ces préceptes.

Quand nous observons cinq préceptes nous devons nous abstenir de tuer, de voler, d'avoir une conduite sexuelle inappropriée, de dire des mensonges et de prendre n'importe quel type d'intoxicant.

Le premier précepte, s'abstenir de tuer, nous demande de refréner nos actes malveillants. Le deuxième précepte, s'abstenir de voler et de posséder des objets qui n'ont pas été donnés par leurs propriétaires, nous demande également de refréner nos actes malveillants.

Il en est de même pour les troisième et cinquième préceptes. Le quatrième précepte, s'abstenir de mentir, nous demande de refreiner nos paroles erronées et désobligeantes.

Ainsi, si nous refreignons nos actes et nos paroles négatives, nous observons parfaitement *Sila*.

Pendant une retraite, nous devons observer huit préceptes, pour avoir plus de temps à nous consacrer à la méditation.

Le sixième précepte, nous demande de nous abstenir de prendre de la nourriture après midi, jusqu'à l'aube du lendemain matin. Cependant nous sommes autorisés à manger du miel et à boire des jus de fruits comme par exemple du jus d'orange ou du jus de citron.

Pour observer le septième précepte, nous devons nous abstenir de danser, de chanter, d'écouter de la musique et d'embellir notre corps en utilisant du parfum, des fleurs, du maquillage etc.

Le huitième précepte est l'abstention des sièges et des lits hauts et confortables.

Le troisième des huit préceptes se rapporte à l'abstention de tout contact sexuel et non pas seulement d'inconduite sexuelle. En nous refreinant dans ces activités, notre parole et nos actes sont purs.

Voilà donc les huit préceptes que nous devons observer durant une retraite.

Observer les huit préceptes c'est purifier notre conduite morale : *sīla-visuddhi*.

Sila-visuddhi est un pré-requis pour qu'un méditant puisse faire des progrès dans sa pratique. Quand nous avons une conduite morale pure, nous ne nous sentons plus coupables. Par voie de conséquence, notre esprit devient clair, serein et stable, et l'on peut ainsi atteindre aisément une profonde concentration mentale, *samādhi*, ce qui a pour effet de fait émerger la vision intérieure, la sagesse et *paññā*.

Qu'est ce que Vipassana ?

Le mot *Vipassanā* est un terme propre au *Dhamma* (Enseignement du Bouddha). C'est une combinaison de deux mots : *vi* et *passanā*. Ici, *vi* se réfère aux trois caractéristiques du corps et de l'esprit, c'est à dire l'impermanence, *anicca*, l'insatisfaction ou la souffrance, *dukkha*, et le non-âme, non-soi ou non-ego, *anattā*. *Passanā* signifie la réalisation ou la 'compréhension juste' des trois caractéristiques du mental '*nāma*' et du corps '*rūpa*' que sont *anicca*, *dukkha* et *anattā*. Quand nous pratiquons la méditation *Vipassanā* ou méditation de pleine conscience, l'objectif est de réaliser *anicca*, *dukkha* et *anattā*, les trois caractéristiques de tous les phénomènes.

En réalisant ces trois caractéristiques du corps et de l'esprit, nous pouvons éliminer toutes les souillures ou '*kilesas*', comme la luxure, l'avidité, le désir physique et sexuel, la convoitise, la haine, la mauvaise volonté, la jalousie, la vanité, la paresse et la torpeur, la tristesse et les soucis, l'agitation et le remord.

Ayant détruit tous ces poisons, nous atteignons la libération, et donc, la cessation de la souffrance.

Aussi longtemps que nous garderons ces souillures, nous devons nous attendre à expérimenter toutes sortes de souffrances. Les souillures sont la cause de la souffrance. Quand les *kilesas* sont éliminées, les différentes sortes de souffrance cessent d'exister.

La pleine conscience des quatre éléments

Durant la pratique, nous devons observer chacun des processus mentaux et physiques au moment où ils surviennent. Au début de la pratique, nous devons contempler les mouvements abdominaux, ainsi que l'a enseigné le vénérable Mahāsi Sayadaw. La contemplation des mouvements de l'abdomen est préconisé dans le *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, le discours des quatre fondements de l'attention. Dans ce discours, il y a un chapitre concernant la pleine conscience des quatre éléments primaires. Ici, le Bouddha nous enseigne à être pleinement conscient des quatre éléments quand ils se manifestent : l'élément terre '*paṭhavī-dhātu*', l'élément eau, '*āpo-dhātu*', l'élément feu, '*tejo-dhātu*', et l'élément air, '*vāyo-dhātu*'. Nous ne devons pas observer uniquement ces quatre éléments, mais également tous les phénomènes physiques et mentaux qui se passent en nous.

Nous devons comprendre que l'élément terre ne se rapporte pas à la terre réelle, mais à la véritable nature de cet élément que sont ses caractéristiques intrinsèques de dureté et de douceur. Les écritures disent « la dureté et la douceur sont les caractéristiques propres ou spécifiques de l'élément terre ».

Ainsi, en réalisant la dureté et la douceur dans n'importe quelle partie de notre corps, nous pouvons mieux percevoir la vraie nature ou les caractéristiques propres de l'élément terre.

Pour l'élément eau, ce n'est pas réellement de l'eau dont il s'agit, mais du nom donné aux caractéristiques propre de cet élément. La fluidité et la cohésion sont les caractéristiques propres de l'élément eau.

Quand vous prenez conscience de la fluidité et de la cohésion à l'intérieur de votre corps, vous réalisez l'élément eau.

De même, pour les autres éléments. Pour l'élément feu, il s'agit en fait des principes de chaleur et de froideur. Pour l'élément air, il s'agit du mouvement, de la mobilité, de vibrations ou de soutien. Voilà donc ce que l'on entend par pleine conscience des quatre éléments.

Le Bouddha omniscient disait : « Tout processus mental ou physique doit être observé, reconnu, pour ce qu'il est vraiment ». Quand nous sommes assis dans une position confortable et focalisons notre esprit sur les processus physiques et mentaux, il se peut que nous ne sachions pas quel objet doit être observé en premier. Donc, pour surmonter cette difficulté, le très vénérable Mahāsi Sayadaw enseignait à ses méditants de commencer par l'observation des mouvements de l'abdomen. Quand nous inspirons, l'abdomen monte, quand nous expirons, l'abdomen descend. Nous devons focaliser notre esprit sur ce mouvement abdominal. Quand l'abdomen monte, nous devons noter 'monter, quand l'abdomen descend, nous devons noter 'descendre'.

Ainsi nous pouvons ressentir les mouvements en avant et en arrière dans l'abdomen. Par cette observation, cette présence, les méditants peuvent réaliser les caractéristiques propres de l'élément air. Cela leur permettra de détruire l'idée erronée de l'existence d'une personne, d'un être ou d'une âme. Ils doivent observer les mouvements en avant et en arrière ou les mouvements de monter et descendre en notant mentalement : 'monter', 'descendre', 'monter'.....

Si pendant la contemplation des mouvements de l'abdomen vous entendez un son qui est assez fort pour être clairement perçu, vous notez simplement 'entendre', 'entendre', 'entendre'.... Au début de la pratique, vous n'allez pas endiguer cela et vous devrez donc répéter le plus possible 'entendre', 'entendre', 'entendre'... Quand vous pensez que vous avez suffisamment noté 'entendre', 'entendre' et que vous souhaitez arrêter, alors vous devez retourner à l'objet initial et observer les mouvements de l'abdomen. Quelquefois le son peut durer deux ou trois secondes. Alors, quand le son aura disparu, l'esprit reviendra naturellement sur l'objet primaire de la méditation, et vous continuerez à noter 'monter', 'descendre', 'monter', 'descendre' etc.

La pleine conscience de l'esprit et les états émotionnels

Quand vous vous sentez heureux ou malheureux ou quand vous vous sentez désolés et tristes, ces états émotionnels doivent être observés pour ce qu'ils sont véritablement en notant mentalement 'heureux', 'malheureux', 'triste' etc.

Après la disparition de cet état émotionnel, l'esprit qui notait retourne naturellement vers le mouvement abdominal, qui doit être observé comme à l'accoutumée. Quand votre mental s'échappe et que vous pensez à votre travail, votre famille ou vos amis, vous devez laisser de côté votre mouvement abdominal et observer le vagabondage des pensées, et noter mentalement 'penser', 'penser' etc. Vous devez être vigilant sur ce point.

Quand vous observez un état mental ou un état émotionnel, l'esprit qui note doit être énergique, attentif, précis et suffisamment rapide pour que l'observation soit continue, ininterrompue et constante.

Quand l'esprit qui note devient puissant, les pensées, les vagabondages, ou plus globalement 'l'esprit qui pense', toute cette agitation mentale s'arrête d'elle-même. Alors l'esprit qui note n'a plus cet objet. Il retourne naturellement à l'observation des mouvements abdominaux qui doivent être notés comme d'habitude.

La méditation en marchant

Le Bouddha a enseigné que la pleine conscience, la présence, devait s'appliquer aux quatre postures du corps : marchant, étant debout, assis ou couché.

Quand vous marchez, vous devez être pleinement conscient de votre posture.

De même quand vous êtes debout, quand vous êtes assis et quand vous êtes allongés. Ainsi, quelle que soit la posture, vous devez en être pleinement conscients.

Nous demandons à nos méditants de pratiquer alternativement la méditation assise et la méditation en marchant pour qu'ils puissent se concentrer plus facilement, et, ainsi, atteindre la vision intérieure des processus d'être assis et de marcher. Chaque session de méditation assise doit être précédée de méditation en marchant parce que durant la méditation en marchant le mouvement du pied est beaucoup plus facile à distinguer que le mouvement de l'abdomen pendant la méditation assise.

Quand votre pratique de la méditation mûrit, vous pouvez alors avoir besoin de longues séances de méditation assise plutôt que de méditation en marchant. Quand vous avez atteint le sixième stade de la connaissance intérieure, vous pouvez pratiquer la méditation assise plus longtemps que la méditation en marchant, vous pouvez vous asseoir pendant deux ou trois heures et marcher une heure. Arrivé à ce stade, votre concentration est bonne, profonde et suffisamment forte pour réaliser la dissolution de *nāma* et *rūpa*, les phénomènes physiques et mentaux. Mais, au début, vous devez pratiquer plus longtemps la méditation en marchant que la méditation assise parce que vous n'êtes pas encore capables de rester assis aussi longtemps que vous pouvez marcher. De plus, vous pourrez plus facilement atteindre un degré de concentration élevé en marchant qu'en étant assis.

Donc, tout d'abord, vous devez pratiquer la méditation en marchant en étant parfaitement conscient de vos pas. Quand vous faites un pas avec la jambe gauche, notez 'gauche', quand vous faites un pas avec la jambe droite, notez 'droite'. De cette manière, notez 'gauche', 'droite', 'gauche' ou simplement 'marcher', 'marcher' etc.

Étiqueter ou nommer n'est pas aussi important que le fait d'avoir l'esprit focalisé sur le mouvement du pied. Ce qui compte, c'est la présence, l'attention aiguë au mouvement du pied.

Cependant, au début de la pratique, il est préférable d'utiliser l'étiquetage ou la notation mentale tel que 'monter', 'descendre', 'gauche' ou 'droite' pour aider l'esprit à se focaliser sur l'objet avec attention et précision.

Quand vous atteindrez un stade avancé d'expériences de méditation, l'étiquetage ou la notation mentale pourra être laissé de côté parce que votre présence, votre attention, sera devenue précise et puissante.

Quand vous pratiquez la méditation en marche, vous ne devez pas fermer les yeux. Au contraire, vos yeux doivent être à moitié clos, c'est à dire être détendus de façon naturelle. Vous devez regarder le sol à environ deux mètres devant vos pieds. Vous ne devez pas excessivement pencher la tête. Si vous le faites, vous allez rapidement sentir une tension dans votre cou ou dans vos épaules. Vous pourriez également attraper mal à la tête ou un torticolis. Vous ne devez pas regarder vos pieds. Si vous le faites, vous ne pouvez plus vous concentrer sur le mouvement. Vous ne devez pas non plus regarder ici et là. Si vous regardez à l'entour, votre pensée suit votre regard et votre concentration disparaît. Vous pouvez avoir tendance à regarder à l'entour quand vous sentez que quelqu'un arrive vers vous ou passe devant vous. Ce désir de regarder autour de vous doit être observé minutieusement et noté comme 'tendance' ou 'désir de voir' jusqu'à ce que cela disparaisse.

Quand la tendance ou le désir de voir a disparu, vous ne regarderez plus ailleurs.

Alors vous pourrez maintenir votre concentration. Aussi, s'il vous plait, soyez attentif à ne pas regarder autour de vous pour pouvoir maintenir à la fois votre concentration et progresser dans cette concentration et votre vision intérieure durant la méditation en marchant. Vos mains doivent être jointes devant ou derrière vous.

Quand vous avez l'intention de changer de position, vous devez noter 'intention', 'intention'.

Même ainsi, vous ne devez changer de position que très lentement, en observant toutes les actions et tous les mouvements induits par l'acte de bouger. N'oubliez pas de noter mentalement les actions et mouvements que vous effectuez.

Si vous avez envie de changer la position de vos mains, faites-le, mais en pleine conscience. Après avoir modifié la position de vos mains, continuez à noter les mouvements du pied comme auparavant.

Dans la méditation assise, ceux qui ont un minimum d'expérience devraient s'asseoir au moins quarante cinq minutes sans changer de position. Les débutants devraient rester trente minutes sans bouger. Un débutant peut être incapable de supporter une forte douleur lorsqu'elle survient. Il peut avoir envie de changer de posture. Avant de le faire, il doit noter son intention de modifier sa posture : 'intention', 'intention'. Ensuite il pourra modifier sa posture très très lentement, en étant totalement conscient des mouvements et des actions induites par son intention de changer de posture.

Quand il aura changé de posture, il devra retourner à l'observation des mouvements de l'abdomen, l'objet initial, et les noter, comme d'habitude.

Le Noble Silence ou l'attention nue de chaque instant

Pendant une retraite de méditation, vous ne devez jamais faire un mouvement ou effectuer une action rapidement. **Vous devez ralentir au maximum toutes les actions et tous les mouvements que vous faites** de façon à garder une attention de chaque instant aux mouvements et aux actions du corps.

Chez vous, vous n'avez pas besoin de ralentir toutes vos actions et tous vos mouvements. Au contraire, ils doivent être naturels, mais le plus possible faits en pleine conscience, avec présence. Toutes vos actions et tous vos mouvements doivent être perçus pour ce qu'ils sont véritablement, sans notation mentale ou étiquetage.

Cependant, dans une retraite, vous devez ralentir toutes vos actions et tous vos mouvements parce que vous n'avez rien d'autre à faire que d'être totalement conscients de vos activités physiques et mentales. **Vous ne devez pas parler**, excepté pour les quelques mots nécessaires à la routine quotidienne. Ces quelques mots doivent être prononcés lentement et doucement de façon à ne pas perturber la concentration des autres méditants.

Vous devez tout faire aussi silencieusement que possible. Vous ne devez pas vous cogner partout en marchant paresseusement et lourdement.

Si vous êtes réellement conscients des mouvements de vos pieds, vous ne devez faire aucun bruit quand vous marchez.

Vous devez être attentifs à tous ce qui monte dans votre corps et dans votre esprit.

Vous devez être conscients de toutes les activités de votre corps et de votre esprit telles qu'elles sont. Quand vous mangez, vous devez être pleinement conscients de vos actions et de vos mouvements induits par l'acte de manger. Que vous preniez un bain, que vous vous habilliez ou que vous buviez un verre d'eau, vous devez ralentir vos actions et observer vos mouvements. Quand vous vous asseyez, faites le très lentement, en étant conscient de tous les mouvements nécessaires pour s'asseoir. Quand vous vous levez, cela doit être également fait très lentement en étant conscient de tous les mouvements induits par l'action de se lever.

Ceci parce que vous devez prendre conscience de tous les processus physiques et mentaux dans leur véritable nature. Aucun processus physique ou mental ne dure, apparaissant et disparaissant, survenant et s'évanouissant.

Vous devez réaliser cela comme la véritable nature des processus physiques et mentaux. D'où la nécessité de ralentir les actions et les mouvements au maximum.

La pleine conscience, la présence et la concentration vont préparer l'épanouissement de notre chemin vers l'éveil. Quand la pleine conscience devient continue, la concentration devient naturellement plus profonde.

Quand la concentration devient plus profonde, la connaissance intérieure va s'épanouir d'elle-même. C'est pourquoi nous devons nous efforcer de maintenir la pleine conscience constamment et continuellement.

Chapitre 3

Sept bénéfiques de la méditation de pleine conscience

On trouve les paroles du Bouddha sur les sept bénéfiques de la méditation de pleine conscience dans le *Mahāsatipatṭhāna Sutta*: le « Discours sur les Quatre Fondements de l'Attention ». Mais avant d'en parler, je veux vous expliquer brièvement les quatre aspects du Bouddhisme. Ce sont :

- L'aspect dévotionnel
- L'aspect éthique
- L'aspect moral
- L'aspect pratique, incluant l'aspect expérimental.

L'aspect dévotionnel

L'aspect dévotionnel du Bouddhisme concerne les rites et rituels, le chant des *suttas* et *parittas*, les offrandes de fleurs, d'encens, de nourriture ou de robes monastiques. Quand nous effectuons d'aussi bonnes actions, nous le faisons avec *sraddhā* (en sanscrit) ou *saddhā* (en *pāḷi*). Le mot *saddhā* est difficile à traduire en français. Il n'y a pas de mot français équivalent. Si nous le traduisons par « foi », cela ne couvre pas tout le sens du mot *pāḷi*. Pas plus que « confiance ».

Nous ne pouvons pas trouver en français un seul mot donnant la complète signification de *saddhā*.

Pour moi, *saddhā* peut être pris dans le sens de « croyance, conviction à travers la compréhension juste du *Dhamma* ».

Quand nous effectuons des cérémonies religieuses, nous le faisons avec la *saddhā* dans les Trois Joyaux (*tiratana*). Nous croyons au Bouddha, au Dhamma (Ses enseignements) et au Sangha (La communauté des moines Bouddhistes). Nous sommes convaincus que le Bouddha a éradiqué toutes ses émotions perturbatrices grâce à sa suprême illumination, et que de ce fait il est digne de respect. (*arahant*). Il est devenu Bouddha parce qu'il a fait des efforts et qu'il s'est illuminé par lui-même. Il n'a pas appris le *Dhamma* par un autre enseignant. Nous croyons au Bouddha de cette façon.

Le Bouddha nous a enseigné comment vivre dans la joie et dans la paix. Il nous a enseigné la voie menant à la cessation de toutes formes de souffrance. Nous croyons que si nous suivons ses enseignements ou sa voie, nous sommes certains de vivre dans la paix et la joie, en éliminant la souffrance. Pour cette raison, nous croyons également dans le *Dhamma* .

De la même façon, nous croyons en la *Sangha*. Quand nous parlons de *Sangha*, cela signifie principalement la '*ariya-sangha*', la noble Sangha qui a atteint un des quatre stades du sentier (*magga*). Mais dans un sens plus général, nous nous référons également à la *puthujjana-sangha* (ceux qui bataillent encore pour éradiquer les émotions perturbatrices).

Ainsi nous rendons hommage aux Trois Joyaux.

Nous croyons également que par le fait de chanter des *suttas* et des *parittas* comme l'a enseigné le Bouddha, nous acquérons des mérites qui nous conduiront à la cessation de la souffrance.

Effectuer ces actions méritoires, c'est cela l'aspect dévotionnel du Bouddhisme. Cependant, nous ne devons pas nous contenter de cet aspect dévotionnel si nous voulons apprécier l'essence du Bouddhisme et nous libérer de toutes formes de souffrances : pour cela, nous devons procéder par la pratique des aspects les plus élevés.

L'aspect éthique

Le second aspect du Bouddhisme concerne l'éthique. Cela signifie que la purification de nos actes, de nos paroles et de nos pensées doit se faire conformément aux enseignements du Bouddha.

Il existe plusieurs doctrines concernant l'aspect éthique du Bouddhisme. En suivant ces doctrines, nous pouvons mener une vie heureuse dans cette existence aussi bien que dans la suivante, mais nous ne pouvons cependant pas totalement en finir avec la souffrance.

Les aspects éthiques du Bouddhisme sont :

- S'abstenir de toute action malveillante
- Effectuer des actions méritantes ou bienveillantes
- Purifier l'esprit de toute perturbation mentale

Ceci constitue les trois parties de l'aspect éthique de ce que l'omniscient Bouddha nous a enseigné. Ce sont également les exhortations de tous les Bouddhas. Si nous suivons ces doctrines, nous pouvons mener une vie heureuse et paisible parce que le Bouddhisme est fondé sur la loi des causes et effets. Si nous nous abstenons de toute action malveillante, nous ne souffrirons plus de résultats négatifs.

En ce qui concerne la purification des émotions perturbatrices, nous devons pratiquer la méditation *Samatha* tout autant que la méditation *Vipassanā*. Grâce à la méditation *Samatha*, notre esprit se purifie seulement durant la pratique, mais en dehors de la pratique, les émotions perturbatrices vont nous attaquer de nouveau.

Si nous purifions notre esprit à travers la réalisation des processus corps-esprit dans leur vraie nature, les émotions perturbatrices ne reviendront plus.

La réalisation ou la connaissance intérieure des phénomènes physiques et mentaux est connue sous le nom de *vipassanā-ñāna*.

Cela permet de vaincre quelques aspects des émotions perturbatrices, et réduit notamment l'avidité, la colère, la désillusion etc. Certaines émotions perturbatrices qui ont été détruites au moyen de *vipassanā-ñāna* ne seront plus en mesure de nous attaquer de nouveau.

En d'autres termes, quand nous avons expérimenté la connaissance intérieure, cette expérience ne disparaîtra plus et ne nous quittera plus.

Quand nous réfléchissons aux expériences que nous avons eues durant la méditation, la vision intérieure que nous avons atteinte nous revient en mémoire, et grâce à cette vision, les aspects des émotions perturbatrices que nous avons abandonnés n'apparaissent plus. C'est ainsi que nous purifions notre esprit.

Cependant, si nous avons assez de *saddhā*, nous pouvons mettre une grande quantité d'énergie dans notre pratique et atteindre le quatrième stade de l'éveil, l'état d'Arahant. Nous pouvons alors exterminer toutes les émotions perturbatrices.

Quand les émotions perturbatrices ont été totalement détruites, et l'esprit complètement purifié, aucune souffrance, aucune insatisfaction n'apparaîtra plus. La souffrance cesse d'exister. Purifier l'esprit de ses émotions perturbatrices concerne l'aspect pratique du Bouddhisme alors que les deux premiers points font partie de l'aspect éthique.

Il y a également le *Mangala Sutta* (*Suttanipāta* versets 258-269) qui expose trente huit sortes de bénédictions. Dans les *suttas*, on trouve beaucoup d'informations concernant l'éthique qui vous permettent de vivre dans la joie et la paix comme par exemple :

- Vivre dans un endroit agréable dans lequel vous pourrez prospérer car vous avez effectué des actions méritoires dans le passé.
- Effectuer autant d'actions méritoires que possible dans le présent.
- Porter attention à vos actes, paroles et pensées.

Cela signifie que vous devez effectuer des actions du corps, de la parole et de l'esprit libres de toutes émotions perturbatrices. De cette façon, il y a beaucoup d'aspects éthiques à suivre pour vivre heureux et en paix.

Je voudrai vous remémorer l'*Ambalaṭṭhikārāhu lovāda Sutta (Majjhima-Nikāya, Sutta N°61)* qui doit vous être familier. Dans ce *sutta*, le Bouddha encourage son fils Rāhula, qui est alors un jeune novice (*sāmanera*) à vivre harmonieusement, joyeusement et paisiblement.

Le Bouddha demande à Rāhula de s'arrêter et de réfléchir à tout ce qu'il entreprend.

« Rāhula, quand vous allez faire une action avec votre corps, vous devez réfléchir aux actions du corps comme suit : 'Est-ce que cette action que je veux faire avec mon corps mène à ma propre peine, ou à la peine des autres ou les deux ? Est-ce une action malveillante du corps aux conséquences néfastes, aux résultats négatifs ?'

Quand vous réfléchissez, si vous savez : 'Cette action que vous voulez faire avec votre corps va mener à votre propre affliction ou à l'affliction des autres ou les deux, que c'est une action négative du corps aux conséquences néfaste pour vous, pour les autres ou pour les deux', alors vous ne devez jamais effectuer cette action du corps.

Quand vous réfléchissez, si vous savez : 'Cette action que vous voulez faire avec votre corps ne va pas mener à votre propre affliction ou à l'affliction des autres ou les deux, que c'est une action positive du corps aux conséquences heureuses pour vous, pour les autres ou pour les deux', alors vous devez effectuer cette action du corps.

De cette façon, le Bouddha enseigne à Rāhula à réfléchir à ce qui va être fait et à ce qui a été fait. Le Bouddha lui donne la même méthode concernant les actes par la parole et par la pensée.

Ces considérations éthiques sont la meilleure manière d'avoir une vie heureuse et paisible au quotidien. Il y a d'innombrables aspects de l'éthique conduisant à une existence joyeuse et détendue.

Comprendre et suivre ces méthodes nous assure de vivre dans la joie et la paix même si nous ne sommes pas encore capable d'éliminer toutes les formes de souffrance.

L'aspect moral

Bien que la pratique de l'éthique conduise à une vie heureuse et paisible, nous ne pourrons pas être totalement satisfaits uniquement avec le second aspect du Bouddhisme (l'aspect éthique). Nous devons accéder à un aspect plus élevé du Bouddhisme, le troisième aspect, l'aspect moral. Dans cet aspect, vous devez observer des préceptes, soit cinq, soit dix. Les dix préceptes sont pour les novices (*sāmanera*), tandis que les deux cent vingt sept règles s'adressent aux moines. (*bhikkhus*).

Dans la vie quotidienne, en tant que laïques, nous devons observer au minimum les cinq préceptes. Lorsque nous sommes arrivés à observer parfaitement les cinq préceptes, notre moralité est purifiée. Quand notre conduite morale est purifiée, nous pouvons facilement pratiquer la méditation, que ce soit la méditation *Samatha* ou la méditation *Vipassanā*.

En basant sa pratique sur la purification de la conduite morale, un méditant peut facilement se focaliser sur les objets de méditation atteignant une profonde concentration, ce qui permet à l'esprit d'être clair, serein et joyeux.

L'aspect pratique

Ensuite, nous arrivons au quatrième aspect, l'aspect pratique du Bouddhisme. Nous devons pratiquer la méditation de telle sorte que nous soyons libérés de nos émotions perturbatrices et, subséquentement, atteindre la cessation de toute forme de souffrance ou d'insatisfaction.

Ici, nous pratiquons deux sortes de méditation qui constituent le quatrième aspect du Bouddhisme.

Une première qui nous permet d'atteindre une profonde concentration, une seconde qui nous permet d'atteindre la cessation de la souffrance au travers de la réalisation des phénomènes physiques et mentaux pour ce qu'ils sont réellement.

Le Bouddha mettait l'accent sur le second type de méditation : *Vipassanā*. Quand nous pratiquons la méditation *Vipassanā*, comme expliqué précédemment, nous suivons le *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, le discours des quatre fondements de l'attention.

Quand nous appliquons l'attention à tous nos processus corps-esprit, nous sommes sûrs d'atteindre la cessation de nos souffrances. Le Bouddha décrivit ces quatre fondements de l'attention quand il donna un discours sur le *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* dans la province de Kuru.

Les résultats bénéfiques de la méditation

Dans le chapitre d'introduction de ce *Sutta*, le Bouddha explique les sept bénéfiques qu'un méditant peut attendre de sa propre expérience du *Dhamma*.

Le premier bénéfice : la purification

Lorsqu'une personne pratique la méditation de pleine conscience (*Vipassanā*), elle peut purifier son être de toute perturbation mentale. Le mot Pāḷi *kilesa*, doit vous être familier. Il est traduit par « émotions perturbatrices » par les érudits Bouddhistes.

Ces *kilesas* sont de dix principaux types :

- *Lobha*
- *Dosa*
- *Moha*
- *Diṭṭhi*
- *Māna*
- *Vicikicchā*
- *Thīna-middha*
- *Uddhacca-kukkucca*
- *Ahirika*
- *Anottappa*

Lobha signifie non seulement avidité, cupidité, mais également désir, désir charnel, besoin impérieux, attachement, et passion amoureuse.

Lorsque l'un de ces états mentaux monte en nous, notre esprit se perturbe. Ainsi ces états mentaux sont connus sous le nom d'émotions perturbatrices.

Dosa signifie la haine, la colère, la mauvaise volonté ou l'aversion.

Moha signifie l'illusion ou l'ignorance.

Diṭṭhi signifie la vue fausse ou la vue erronée.

Māna signifie la vanité, la suffisance.

Vicikicchā signifie le doute sceptique.

Thīna-middha signifie la paresse ou la torpeur.

La somnolence fait également partie de la paresse. La paresse et la torpeur sont de 'vieux amis' des méditants, et aussi de ceux qui écoutent le *Dhamma*.

Aujourd'hui, durant nos entretiens, tous les méditants ont rapporté cette expérience : 'Je suis fatigué, j'ai envie de dormir'.

Lorsque nous débutons dans la pratique, nous devons nous bagarrer parce que nous ne sommes pas accoutumés aux tâches liées à la pratique de la méditation de la pleine conscience. C'est une période critique de la pratique de la méditation, mais ça ne dure généralement pas très longtemps. C'est une question de deux ou trois jours. Après trois jours, les méditants se sentiront bien. Ils ne trouveront pas si difficile que ça de dépasser ces 'vieux amis' qui font obstacle à leur progression dans la concentration et la vision pénétrante.

Uddhacca-kukkucca signifie l'activité débordante, l'agitation et le remord.

Ahirika signifie sans honte à l'égard des actions amORAles. Cela décrit celui qui n'est pas gêné de faire des actions malveillantes par le corps, la parole et l'esprit.

Anottappa signifie l'absence de crainte. Cela décrit celui qui n'a aucune crainte des conséquences de ses actions du corps de la parole et de l'esprit. Cette absence de crainte est l'une de ses émotions perturbatrices.

Ce sont les dix sortes d'émotions perturbatrices qui doivent être abandonnées ou éliminées de notre esprit, au moyen de la méditation *Vipassanā*.

Le Bouddha dit : « Celui qui pratique la méditation de la pleine conscience peut se défaire de toutes ses émotions perturbatrices ».

Cela signifie qu'il peut atteindre l'état *d'Arahant* quand il est complètement débarrassé de ses émotions perturbatrices. C'est le premier bénéfice.

Le second bénéfice, surmonter la peine et l'inquiétude

Lors de la mort d'un proche, vous ne vous sentirez plus désolé, pas plus que de la perte de vos richesses matérielles. Rien ne vous affligera plus si vous pratiquez la méditation de la pleine conscience.

Bien que vous n'ayez pas atteint la connaissance intérieure liée à un sentier ou à un fruit, (*magga* et *phala*) vous pouvez, jusqu'à un certain point, dépasser la peine et le chagrin.

Quand la peine ou le chagrin monteront en vous, vous serez pleinement conscients de ce que c'est réellement. Quand l'attention, la présence devient puissante, la peine et le chagrin s'arrêtent et disparaissent. Quand vous aurez complètement développé la méditation de la pleine conscience, vous serez certain d'atteindre l'état *d'Arahant*, et par-là même vous serez libéré définitivement de la peine et de l'inquiétude. De cette manière, la méditation de la pleine conscience peut vous aider à surmonter le chagrin et les soucis.

Le troisième bénéfice, surmonter la lamentation

Même si vos parents, enfants ou amis proches meurent, vous ne vous lamenterez pas pour eux parce que vous aurez pleinement réalisé que les soi-disant 'enfants' ou les soi-disant 'parents' ne sont en fait constitués que de processus corps-esprit.

De cette manière, nos lamentations, nos chagrins peuvent être dépassés par la pratique de la méditation de pleine conscience.

Au sujet du troisième bénéfice, le commentaire sur le *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* mentionne une histoire ; cette histoire est racontée comme preuve que la méditation de pleine conscience peut nous aider à surmonter la peine, le chagrin et les lamentations :

Une femme nommée *Patācārā*, dont le mari, les deux enfants, les parents et les frères étaient morts à quelques jours d'intervalle, devint folle de chagrin et de douleur. Elle était accablée, écrasée de douleur par la mort des personnes qu'elle aimait.

Un jour, le Bouddha donnait un enseignement au monastère de Jetavana, près de Sāvathī. Alors, cette femme folle, qui déambulait dans la ville, entra dans le monastère et vit les gens qui écoutaient l'enseignement. Elle s'approcha d'eux. Un vieil homme, qui était très bon avec les pauvres, enleva sa robe du dessus, la lança à cette femme et lui dit : « Chère fille, servez-vous de ma robe pour vous couvrir le corps. »

Au même instant, le Bouddha lui dit : « Chère sœur, soyez attentive ». La voix apaisante du Bouddha la ramena à la raison. Elle s'assit alors à côté de l'auditoire et écouta le discours.

Le Bouddha, sachant qu'elle avait retrouvé ses facultés, dirigea son discours vers elle. En écoutant l'enseignement donné par le Bouddha, l'esprit de la femme s'emplit progressivement de l'essence de la doctrine.

Quand son esprit fût prêt à réaliser le Dhamma, le Bouddha exposa les Quatre Nobles Vérités .

Ce sont :

<i>Dukkha-sacca</i>	La vérité de la souffrance
<i>Samudaya-sacca</i>	La vérité de la cause de la souffrance
<i>Nirodha-sacca</i>	La vérité de la cessation de la souffrance

Magga-sacca

La vérité du chemin qui mène à la cessation de la souffrance

La quatrième noble vérité comprend des conseils pour être pleinement conscient de la véritable nature de ce qui survient dans notre corps et dans notre mental.

Patācārā, ayant retrouvé ses sens, comprit parfaitement la technique de la pleine conscience, l'appliqua à tous les phénomènes mentaux qui surgissaient en elle, et à tout ce qu'elle entendait.

Comme son attention devenait plus consistante, sa concentration devint plus forte et plus profonde.

Parce que sa concentration était plus intense, sa vision intérieure et sa connaissance pénétrante des phénomènes corps-esprit devenaient plus puissantes, et elle réalisa peu à peu à la fois les caractéristiques spécifiques et les caractéristiques générales des phénomènes physiques et mentaux.

Ainsi, elle expérimenta progressivement tous les stades de la connaissance intérieure en écoutant l'enseignement, et atteint le premier sentier, *sotāpattimagga*.

Au travers de son expérience personnelle du *Dhamma* au moyen de la méditation de la pleine conscience, ses peines, chagrins et lamentations disparurent totalement de son mental, et elle devint une nouvelle femme. Ainsi en rendent compte les commentaires du *Mahāsatiṭṭhāna Sutta*.

Comme les gens le firent à l'époque du Bouddha, nous pouvons aujourd'hui dépasser la douleur et le chagrin. Ceci se fait par la pratique de la méditation de la pleine conscience qui nous permet d'atteindre les plus hauts degrés de la vision intérieure.

Vous faites également partie de ceux qui peuvent surmonter la peine et le chagrin en pratiquant la méditation *Vipassanā*.

Le quatrième bénéfice, la cessation de la souffrance physique

La souffrance physique, par exemple la douleur, les courbatures, les démangeaisons, l'engourdissement etc., peut être surmontée par cette pleine conscience, cette présence, aussi bien pendant une retraite de méditation que dans la vie quotidienne.

Quand vous commencez à avoir une certaine expérience de la pratique de la méditation, vous pouvez surmonter un large éventail de souffrances physiques et mentales.

Si vous investissez suffisamment d'efforts et de temps, vous pouvez totalement exterminer les souffrances physiques et mentales en atteignant le stade *d'Arahant*.

Mais, pendant la méditation, vous pouvez dépasser la douleur, les courbatures, les démangeaisons, l'engourdissement et toutes sortes de sensations physiques désagréables en les observant très attentivement, avec une précision chirurgicale.

En conséquence, vous n'avez plus à avoir peur de la douleur, des courbatures ou des démangeaisons.

Ils deviennent de 'bons amis' qui vont vous permettre d'atteindre la cessation de la souffrance.

Si vous observez la douleur avec énergie, attention et précision, elle peut vous sembler plus forte du fait que vous en prenez conscience de plus en plus clairement. Quand vous avez compris le caractère désagréable de cette sensation de douleur, vous ne vous identifierez plus à elle car vous la percevrez simplement comme un processus naturel d'un phénomène mental. Vous n'êtes pas attaché à la sensation de douleur comme « je », « moi », « ma douleur » ou une personne, un être. De cette manière, vous pouvez éradiquer la vue erronée d'une âme, d'un moi, d'une personne, d'un être, d'un « je » ou d'un « vous ».

Quand les racines de toutes les perturbations, c'est à dire *sakkāya-diṭṭhi* ou *atta-diṭṭhi*, ont été détruites, vous êtes certains d'atteindre le premier sentier, « l'entrée dans le courant » , *sotāpatti-magga*. Vous pouvez ensuite poursuivre votre pratique pour atteindre les trois plus hauts stades du sentier et du fruit. C'est pourquoi je dis que les sensations physiques les plus désagréables, comme la douleur, les courbatures ou les démangeaisons sont vos 'bons amis' qui peuvent vous aider à atteindre la cessation de la souffrance.

En d'autres termes, cette torpeur ou n'importe quelle sensation de douleur est la clé qui permet d'ouvrir la porte du *nibbāna*. Quand vous ressentez de la douleur, vous avez de la chance.

La douleur physique est l'objet de méditation le plus valable car il demande à « l'esprit qui note » de demeurer sur cette sensation pendant un temps assez long.

« L'esprit qui note » peut se concentrer sur elle profondément et s'y absorber. Quand l'esprit est totalement absorbé dans la sensation de douleur, vous n'êtes plus conscient de votre forme corporelle ni de vous-même.

Alors vous réalisez *sabhāva-lakkhana* ou caractéristique individuelle de la sensation de douleur physique (*dukkha-vedanā*).

En continuant dans cette pratique, vous allez pouvoir réaliser les trois caractéristiques générales des phénomènes physiques et mentaux : l'impermanence, la souffrance et la nature non-âme, non-soi. Cela va vous mener à la cessation de tous les types de souffrances. Réjouissez-vous donc de ressentir des douleurs physiques.

Au Myanmar, certains méditants, ayant dépassé le troisième stade de la connaissance intérieure, (*sammasana-ñāna*), avaient presque totalement surmonté les sensations de douleur et se déclaraient insatisfaits de leur pratique car ils n'avaient plus de douleur à noter.

C'est pourquoi ils pliaient leurs jambes sous eux et appuyaient dessus pour ressentir à nouveau de la douleur. Ils recherchaient leurs 'bons amis' qui pouvaient les conduire à la cessation de la douleur.

Le cinquième bénéfice, la cessation de la souffrance mentale

Quand vous vous sentez malheureux, observez intensément cette sensation attentivement et précisément en notant 'malheureux', 'malheureux' etc. Si vous vous sentez déprimés, cette dépression doit être observée avec beaucoup d'attention, de finesse et de persévérance.

Quand votre attention, votre présence devient puissante, le malheur et la dépression vont cesser d'exister. Ainsi, surmonter les souffrances mentales constitue le cinquième bénéfice de la méditation de pleine conscience, *Vipassanā*.

Le sixième bénéfice, l'atteinte de l'éveil, le sentier et le fruit (*magga et phala*)

Quand vous aurez consacré suffisamment de temps et d'effort à votre méditation, vous atteindrez au moins le premier sentier, *sotāpatti-magga*. C'est le sixième bénéfice de la méditation.

Le septième bénéfice, l'atteinte du *Nibbāna*

Vous êtes certain d'atteindre la délivrance ou l'émancipation, *nibbāna*, grâce à votre méditation de pleine conscience.

En résumé, les sept sortes de bénéfiques apportés par la méditation de pleine conscience que le méditant *Vipassanā* peut atteindre au travers de son expérience personnelle du *Dhamma* sont :

- La purification de tous les types de perturbations, d'empêchements.
- Surmonter les peines et les soucis
- Surmonter les lamentations
- La cessation de toute souffrance physique
- La cessation de toute souffrance mentale
- L'atteinte de l'éveil
- L'atteinte du *Nibbāna*

Le Bouddha commença le *Mahāsatiṭṭhāna Sutta* par ces sept bénéfiques apportés par la méditation de pleine conscience. Vous êtes donc certain d'acquérir ces sept bienfaits si vous êtes suffisamment tenaces dans votre pratique.

Nous sommes chanceux, car nous croyons en le Bouddha pleinement éveillé, qui enseigne la véritable voie menant à la cessation de la souffrance. Mais nous ne devons pas être complaisant envers nous-mêmes. Dans les textes Pāḷi il y a une anecdote :

Il y a une grande mare remplie d'eau claire dans laquelle fleurissent de magnifiques lotus. Un voyageur aux mains sales s'en approche. Il sait qu'en se lavant les mains dans la mare, il les nettoiera.

Mais, bien qu'il le sache, il ne va pas jusqu'à la mare pour se laver, et ses mains restent sales. Il s'éloigne de la mare et continue son chemin.

La question suivante est posée dans le texte : « Si ses mains restent sales, qui est à blâmer, la mare ou le voyageur ? »

Bien entendu, le voyageur. Bien qu'il sache pouvoir se laver les mains dans la mare, il a poursuivi son chemin. C'est donc le voyageur qui est à blâmer.

Le Bouddha nous enseigne le chemin vers l'éveil. Mais si nous connaissons le chemin sans pratiquer pour autant la méditation, nous ne nous affranchirons pas de la souffrance.

Si nous ne nous affranchissons pas de la souffrance, qui blâmer : le Bouddha, le chemin vers l'éveil ou nous-même ? Bien entendu, c'est nous qui devons être blâmés.

Si vous pratiquez la méditation de pleine conscience avec ténacité, vous allez vous purifier de vos souillures et vous libérer de la souffrance en expérimentant les sept bénéfices décrits par le Bouddha.

Chapitre 4

Les quatre fondements de l'attention

Après avoir expliqué les sept bénéfiques de la méditation, le Bouddha enchaîna sur les quatre fondements de l'attention.

- *kāyānupassanā satipaṭṭhāna*
- *vedanānupassanā satipaṭṭhāna*
- *cittānupassanā satipaṭṭhāna*
- *dhammānupassanā satipaṭṭhāna*

kāyānupassanā satipaṭṭhāna signifie la contemplation du corps ou la pleine conscience de tous les processus du corps pour ce qu'ils sont réellement.

vedanānupassanā satipaṭṭhāna veut dire la contemplation de notre ressenti ou de nos sensations. Ce ressenti ou ces sensations sont de trois types : plaisantes, déplaisantes ou neutres. Le ressenti ou la sensation agréable est appelé *sukkha-vedanā*. (*sukkha* signifie plaisant, *vedanā* veut dire ressenti ou sensation). La sensation désagréable est appelée *dukkha-vedanā* en Pāḷi. (*dukkha* signifie ici désagréable). La sensation neutre est appelée *upekkhā-vedanā*. (*upekkhā* veut dire neutre, ni agréable ni désagréable).

Quand un ressenti agréable, désagréable ou neutre se produit, le méditant doit être pleinement conscient de sa véritable nature.

Certains méditants pensent qu'il ne faut pas observer les sensations déplaisantes sous prétexte qu'elles sont déplaisantes. En fait, toutes les sortes de ressentis doivent être notées très attentivement telles qu'elles apparaissent réellement. Si nous n'observons ni ne notons pas les sensations agréables ou désagréables, nous sommes certains de nous y attacher ou de les repousser plus tard.

Quand nous apprécions une sensation agréable, nous nous y attachons. Cet attachement ou *tanhā* se produit en dépendance de la sensation. Dans ce cas, le ressenti agréable est la cause et l'attachement son effet.

Lorsqu'un méditant pratique avec ténacité et persévérance, sa concentration devient profonde et forte. Quand sa concentration devient profonde et forte, il se sent heureux puis expérimente le ravissement, car à ce moment son esprit est tout à fait libre de souillures comme l'avarice, la haine, l'illusion, la vanité etc. Le méditant qui a de la persévérance a atteint un très bon stade de vision intérieure car son esprit est devenu calme, tranquille et serein.

Si le méditant est joyeux et se sent satisfait de ce qu'il expérimente, il s'y attache et ne peut plus progresser vers des niveaux supérieurs. Une telle expérience se rencontre quand on atteint la première partie du quatrième stade de la vision intérieure. Arrivé à ce point, le méditant devrait se contenter d'observer l'expérience à laquelle il est parvenu.

Peut importe ce qu'il expérimente, il ne s'y attachera pas s'il observe cette expérience avec attention et énergie.

Si le méditant note cela avec concentration et persévérance, cette joie, cette tranquillité ou cette sérénité ne se manifesteront plus très distinctement dans son esprit. Ce qu'il réalisera à cet instant, sera simplement le ressenti qui arrive et qui disparaît. Puis un autre ressenti survient et disparaît. Il ne fait pas de différence entre les sensations agréables et désagréables. Il devient donc détaché de cette expérience. C'est seulement de cette manière qu'il passera du stade actuel aux stades ultérieurs.

Si un méditant marche très consciemment, notant les six parties du pas :

- Soulever le pied
- Faire monter les orteils
- Avancer le pied
- Baisser le pied
- Toucher le sol
- Presser sur le sol

et qu'il en résulte une bonne concentration, profonde et forte, il ne sera plus conscient de la forme du pied ni de la forme du corps. Il sera simplement conscient du mouvement du pied. Le mouvement pourra également lui sembler léger ; le méditant pourra penser qu'il marche dans les airs. Il pourra se sentir monter vers le ciel.

A ce stade, il expérimentera une excellente expérience de méditation. S'il n'observe pas ces expériences de façon très consciente, il va les apprécier et désirer les renouveler.

Il pourra se trouver très satisfait de sa pratique et penser qu'il a atteint le *nibbāna* (la cessation de toute souffrance) parce que c'est la meilleure expérience qu'il n'ait jamais eue.

Cela se produira parce qu'il n'observe pas correctement ses expériences plaisantes, et donc il s'y attache. Cet attachement survient à cause du ressenti ou de la sensation agréable que lui procure cette expérience.

Si un méditant apprécie le ressenti agréable procuré par une expérience sans en être parfaitement conscient, il est sûr de s'y attacher. Donc, il doit observer et être parfaitement présent et conscient de toute expérience qu'il pourrait rencontrer à ce stade. Il ne doit pas l'analyser ni y réfléchir, mais être simplement conscient de l'expérience telle qu'elle se produit réellement.

Il doit procéder ainsi de manière à réaliser que cette expérience d'un processus ou d'un état mental est sujette à l'impermanence.

S'il en prend seulement note, il s'apercevra que l'expérience ne dure pas.

Quand 'l'esprit qui note' devient constant, soutenu et puissant, il pénètre dans la nature de l'expérience, par exemple l'état mental. L'esprit commence à réaliser que l'expérience a disparu. Quand la sensation arrive, l'esprit la note, et à nouveau, elle disparaît. Il en conclut que le ressenti agréable et l'expérience dont il provient sont impermanents (*anicca*), parce qu'il a compris la nature de l'impermanence au travers de sa propre expérience des phénomènes (*dhamma*).

Ici, *dhamma* signifie processus ou phénomène mental et physique. Lorsque le méditant a réalisé qu'à la fois la sensation agréable et la bonne expérience qui en découle sont impermanentes, il ne s'y attachera plus. L'attachement ne surviendra plus dans son esprit lorsqu'il aura compris parfaitement la vraie nature des états mentaux et des expériences agréables.

La chaîne des causes et effets

Quand l'attachement ne se produit plus, la saisie ou *upādāna* ne survient plus. Quand la saisie ne survient plus, il n'y a plus d'action bienveillante ou malveillante du corps de la parole ou de l'esprit. L'action produite par la saisie est connue sous le nom de *kamma-bhāva*. Elle peut être bienveillante ou malveillante. Une action bienveillante du corps est appelée *kusala kāya-kamma*. Une action malveillante du corps est appelée *akusala kāya-kamma*. Une bonne action de la parole est appelée *kusala vaci-kamma*, alors qu'une action malveillante de la parole est appelée *akusala vaci-kamma*. Une action malveillante de l'esprit est appelée *kusala mano-kamma* alors qu'une action malveillante de l'esprit est appelée *akusala mano-kamma*.

Ces actions ou *kamma*, surviennent à cause de la saisie qui résulte de l'attachement aux sensations agréables ou désagréables. (*vedanā paccaya tanhā*).

Lorsqu'une action du corps, de la parole ou de l'esprit est effectuée, elle devient une cause. Cette cause peut donner lieu à un résultat dans cette vie, mais également dans les vies futures.

De cette manière, la renaissance d'un être est le résultat de ses actions bienveillantes ou malveillantes. Ces actions sont causées par la saisie dont la racine est l'attachement. L'attachement, à son tour, est conditionné par les sentiments ou les sensations (*vedana*).

Ainsi donc, un être renaît dans sa vie suivante pour expérimenter toute une variété de souffrances parce qu'il n'est pas conscient que ses sensations agréables font partie de son expérience.

Il s'ensuit que si le méditant pense qu'il n'est pas nécessaire d'observer son ressenti, il va se faire propulser dans la chaîne des origines conditionnées, (*paṭiccasamuppāda*). Il va renaître et souffrir de toutes sortes d'insatisfactions. C'est pour cela que le Bouddha nous enseigne d'être pleinement conscient de toutes nos sensations, qu'elles soient agréables, désagréables ou neutres.

La pleine conscience du ressenti

La pleine conscience du ressenti ou la contemplation des sensations est connue comme *vedanānupassanā satipaṭṭhāna*. Généralement, au début de la pratique, le méditant ressent les sensations physiques désagréables tout comme les sensations mentales.

Nous devons ici préciser les deux sortes de sensations :

- *Kāyika-vedanā* ou sensation physique
- *cetasika-vedanā* ou sensation mentale

Si le ressenti ou la sensation survient à cause de processus physiques, c'est *Kāyika-vedanā*. Ce terme peut être traduit par 'sensation physique' ou par 'sensation corporelle'.

Si le ressenti ou la sensation survient à cause de processus mentaux, c'est *cetasika-vedanā*, que nous pouvons traduire par 'sensation mentale'. En réalité, tout ressenti, toute sensation, est un processus mental, pas un processus physique. Cependant, parfois la sensation survient au travers d'un processus d'inconfort physique. Lorsque le méditant ressent l'inconfort au niveau de son corps, la sensation désagréable apparaît. Cette sensation déplaisante est appelée *Kāyika-vedanā*, parce qu'elle découle d'un phénomène physique.

Au début de sa pratique, le méditant expérimente généralement surtout des sensations désagréables, qu'elles proviennent du corps ou du mental. Mais, quelles que soient les sensations expérimentées, il doit les observer très attentivement, avec énergie et précision, de telle sorte qu'il se rende compte de la véritable nature de cette sensation. Les caractéristiques spécifiques et générales du ressenti doivent être complètement réalisées afin qu'il n'y ait plus ni attachement ni répulsion. Ceci est appelé *vedanānupassanā satipaṭṭhāna* ou pleine conscience des sensations. Quand un ressenti survient, il doit être observé et noté pour ce qu'il est vraiment.

C'est tout naturel pour un méditant d'avoir peur des sensations physiques désagréables expérimentées pendant la pratique de la méditation, mais la sensation de douleur n'est pas un processus qui doit être craint. La douleur est un processus naturel qui doit être compris dans son intégralité par la présence à ce qui se passe réellement.

Quand un méditant peut clairement et durablement observer la douleur, il peut en réaliser la nature, sa nature spécifique et sa nature générale.

Alors, la vision pénétrante de la véritable nature de cette douleur ou de cette sensation déplaisante va mener le méditant vers des stades supérieurs de la vision intérieure. Eventuellement, il pourra atteindre l'éveil grâce à ces sensations de douleur.

L'Attention à la Conscience

Le troisième fondement de l'attention ou de la pleine conscience est *cittānupassanā satipaṭṭhāna* ce qui signifie l'attention à la conscience et aux états mentaux (*cetasika*) qui accompagnent la conscience. Selon l'*Abhidhamma*, chaque 'esprit', pour simplifier, est composé de la conscience et de ses concomitants ou états mentaux.

Concomitant signifie ici 'associé'. La conscience n'apparaît jamais seule. Elle survient en même temps que ses associés ou états mentaux. Quand nous disons *cittānupassanā satipaṭṭhāna*, cela signifie l'attention à la conscience et à ses concomitants. Pour faire court, quelle que soit la prise de conscience ou l'activité mentale qui apparaît, cela doit être noté et observé comme cela survient réellement. C'est cela, *cittānupassanā satipaṭṭhāna*.

L'état mental peut être bon, l'état émotionnel peut être meilleur. Peu importe ce qu'il en est, on doit noter ce qui se produit réellement. Cependant, quand vous avez une prise de conscience empreinte de convoitise ou d'attachement, vous devez en prendre conscience pour ce qu'elle est réellement.

Si votre prise de conscience se fait avec la colère qui vous habite en même temps, simultanément, vous devez noter 'prise de conscience avec colère'.

Prise de conscience avec colère peut être notée 'en colère' ou 'colère' en accord avec le *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*.

Quand l'attention est puissante, la colère disparaît. Le méditant va se rendre compte que la colère n'est pas éternelle, elle apparaît puis disparaît. En observant la colère, le méditant obtient deux sortes de bénéfices :

- Surmonter la colère
- Réaliser la vraie nature de la colère. (L'apparition et la disparition ou le caractère impermanent et transitoire, de la colère, c'est à dire *anicca*).

La colère est l'un des états mentaux qui peut conduire le méditant jusqu'à la cessation de la souffrance, s'il en prend note avec attention.

C'est **très** important de noter de telles pensées aux caractéristiques différentes comme penser, projeter, imaginer.

On ne prend pas note des pensées pour les faire disparaître, mais pour réaliser leurs caractéristiques générales et spécifiques.

Quand on prend note au moment où elles surviennent, elles diminuent, et l'esprit devient plus profondément concentré.

L'Attention au Dhamma

Le quatrième fondement de l'attention ou de la pleine conscience est *dhammānupassanā satipaṭṭhāna*, ce qui signifie la contemplation des *dhammā* ou la conscience des *dhammā*.

Des érudits du *Pāḷi* traduisent ce terme par « objets mentaux ».

Je le préfère non traduit !

Ici, *dhammā* inclut différentes catégories de processus physiques ou mentaux. La première catégorie comprend les cinq obstacles (*nīvaraṇa*), ce sont :

Kāmacchanda nīvaraṇa : le désir sensuel pour des objets visibles, des sons, des odeurs, des saveurs ou des objets tangibles.

Vyāpāda nīvaraṇa : la colère ou la mauvaise volonté.

Thīna-middha nīvaraṇa : l'indolence, la torpeur, la somnolence, la paresse mentale et la lourdeur.

Uddhacca-kukkucca nīvaraṇa : l'agitation mentale ou le remord, le chagrin ou la peine à propos de faits du passé. Le premier aspect concerne la peine de n'avoir pas agi comme on aurait dû le faire. Le second aspect concerne la peine de n'avoir pas fait une bonne action, qui de plus a donné des résultats négatifs.

Vicikicchā nīvaraṇa : le doute Aussi longtemps que son esprit demeure souillé, le méditant ne peut pas prendre conscience des processus physiques ou mentaux.

C'est seulement lorsque son esprit est parfaitement concentré sur l'objet de méditation (processus physique ou mental), qu'il est libre de toute souillure ou de tout obstacle.

L'esprit devient ainsi clair et pénétrant ; si pénétrant qu'il réalise la vraie nature des processus physiques ou mentaux pour ce qu'ils sont réellement.

Ainsi, lorsqu'un des cinq obstacles apparaît dans l'esprit du méditant, il doit en être conscient.

Par exemple, lorsqu'un méditant entend une chanson agréable en provenance de l'extérieur et ne la note pas, il peut avoir de nouveau le désir d'écouter cette chanson. Il aime entendre cette chanson le plus souvent possible, et pour cela fait preuve de beaucoup d'indulgence envers lui-même. Ce désir d'écouter la chanson est un désir sensuel, *kāmacchanda*. Ainsi, quand il entend une chanson agréable, il doit noter 'entendre', 'entendre'. Sinon, il peut être accaparé par la chanson si son attention n'a pas été suffisamment forte.

S'il sait que l'attirance de ses sens pour cette chanson peut le conduire à des conséquences ou des accidents indésirables ou peut être un obstacle dans ses progrès en méditation, il notera 'attirance', 'attirance' jusqu'à ce qu'il la détruise par une attention forte.

Quand l'attention ou la présence devient constante et forte, l'attirance disparaît. Le désir disparaît parce qu'il a été observé attentivement et énergiquement.

Quand un méditant contemple ses désirs sensuels pour ce qu'ils sont réellement, notant mentalement 'désir', 'désir', il suit strictement ce que le Bouddha a enseigné dans le *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*.

Etre attentif de cette façon c'est *dhammānupassanā satipaṭṭhāna* ou contemplation des objets mentaux, par exemple la contemplation des obstacles (*nīvaraṇa*).

Thīna-middha, la paresse et la torpeur, signifie en fait somnolence. La paresse et la torpeur sont vraiment des 'vieux amis' des méditants. Quand un méditant ressent l'envie de dormir, il se réjouit. Si d'autres sensations plaisantes montent en lui, il est capable de les observer.

Mais lorsque l'envie de dormir le submerge, il est incapable d'en être conscient parce qu'il apprécie cet état. C'est pourquoi la paresse, la torpeur ou l'envie de dormir sont des 'vieux amis' du méditant. Cela le fera rester plus longtemps dans le cycle des renaissances. Etant incapable d'observer l'envie de dormir, il ne peut pas la surmonter. Tant qu'il n'aura pas réalisé la vraie nature de la paresse, de la torpeur ou de la somnolence, il y restera attaché et s'y complaira.

Quand nous avons envie de dormir, nous devons faire de plus grands efforts dans notre pratique ; cela signifie que nous devons observer plus attentivement, énergiquement et précisément afin de rendre notre esprit plus alerte et plus actif. Quand l'esprit devient alerte et actif, il se libère de la torpeur. Ainsi le méditant peut surmonter la paresse et la torpeur.

Uddhacca-kukkucca est le quatrième obstacle. *uddhacca* signifie agitation ou 'distraction', *kukkucca* signifie 'remord'.

Ici *uddhacca* signifie distraction, agitation ou vagabondage de l'esprit.

Quand l'esprit vagabonde ou pense à quelque chose au lieu de noter ce qui se passe durant la méditation, c'est *uddhacca*. Quand votre esprit vagabonde, vous devez en prendre conscience tel que cela se passe réellement.

Au début de la pratique, le méditant ne peut pas être suffisamment attentif ; il peut même ne pas se rendre compte que l'esprit vagabonde. Il pense que l'esprit est focalisé sur l'objet de méditation, par exemple les mouvements de l'abdomen ou la respiration.

Quand il se rend compte que l'esprit vagabonde, il doit noter 'vagabonder', 'vagabonder' ou 'penser', 'penser'. Cela veut dire que l'on observe *uddhacca*.

Le cinquième obstacle est *vicikicchā* ou le doute. Vous pouvez douter du Bouddha, du Dhamma ou de la Sangha, ou de la technique de la méditation.

Quel que soit le doute qui survient, il doit être observé très attentivement. Vous devez en prendre conscience pour ce qu'il est véritablement.

Ceci est connu sous le nom de *dhammānupassanā satipaṭṭhāna* la pleine conscience des *dhammās* ou phénomènes.

Voici les quatre fondements de l'attention :

- *kāyānupassanā satipaṭṭhāna* : attention au corps ou aux phénomènes physiques
- *vedanānupassanā satipaṭṭhāna* : attention au ressenti ou aux sensations.
- *cittānupassanā satipaṭṭhāna* : attention à la conscience avec ses concomitants ou associés.
- *dhammānupassanā satipaṭṭhāna* : attention aux *dhammās* ou objets mentaux.

Chapitre 5

Les sept étapes de la purification

Pour atteindre l'illumination, nous devons traverser les sept stades de purification (*visuddhi*).

La purification de la conduite morale

La première c'est *sīla-visuddhi* ou purification de la conduite morale.

Les méditants doivent observer au moins cinq préceptes, si ce n'est huit, afin d'atteindre la purification de *sīla*.

Ici nous devons noter la différence qui existe entre le troisième précepte quand on en prend cinq et le troisième précepte quand on en prend huit. Le troisième précepte quand on en prend cinq c'est s'abstenir de conduite sexuelle inappropriée. Quand on prend huit préceptes, cela devient l'abstention de tout contact sexuel. Si le méditant ne s'abstient pas de tout contact sexuel, son esprit sera souillé par l'obstacle du désir des sens (*kāmacchanda-nīvaraṇa*).

C'est seulement lorsque l'esprit est purifié de tout obstacle que le méditant réalise les processus physiques et mentaux pour ce qu'ils sont réellement.

Bien entendu, il est préférable que les méditants observent les huit préceptes.

S'ils ne le font pas, ils peuvent ressentir du désir pour des saveurs, par exemple de la nourriture, ou pour des choses visibles, audibles, odorantes et tangibles, qui sont les cinq sortes de désir sensuel sans leur esprit.

En observant les huit préceptes, nous pouvons purifier nos actes et nos paroles. C'est cela la purification de la conduite morale. (*sīla-visuddhi*). Lorsque la conduite morale est purifiée, par voie de conséquence l'esprit l'est également, à un certain degré.

Quand l'esprit est purifié, il devient calme, serein, tranquille et joyeux et peut se concentrer sur l'objet de méditation. Le méditant peut ensuite atteindre la purification de l'esprit : c'est *citta-visuddhi*, le deuxième stade de purification.

Quand le vénérable Uttiya, un des disciples du Bouddha, fut alité pour cause de maladie, le Bouddha lui rendit visite et le questionna sur sa santé.

Le vénérable Uttiya répondit au Bouddha en ces termes :

Vénérable, ma maladie ne s'atténue pas mais empire. Je ne sais pas si je pourrai me lever aujourd'hui ou demain. C'est pourquoi je souhaite méditer pour détruire et éliminer tous les obstacles qui m'empêchent d'atteindre le quatrième stade de l'éveil, l'état d'Arahant, avant de mourir.

Il vous plaît donnez-moi de courtes instructions qui me permettent de développer ma pratique de la méditation afin d'atteindre l'état d'Arahant.

Le Bouddha répondit :

Uttiya, vous devez d'abord commencer le nettoyage par le début. Si vous purifiez le début, tout sera bien, et vous serez capable d'atteindre l'état d'*Arahant*.

Le Bouddha posa la question suivante : Qu'est-ce que le début ? Il répondit lui-même par ces mots : Le début signifie avoir une conduite morale purifiée, *sīla*, et avoir la vue juste (*sammā-ditṭhi*).

La vue juste signifie l'acceptation et la foi en la loi des causes et des effets (action et réaction) ou loi du *kamma*

Le Bouddha omniscient continua :

Uttiya, vous devez purifier votre conduite morale et avoir la vue juste. Ainsi, sur la base d'une conduite morale pure, vous pourrez développer les quatre fondements de l'attention. En pratiquant ainsi, vous atteindrez la cessation de la souffrance.

Le Bouddha omniscient met l'accent sur la purification de la conduite morale car c'est une base obligatoire pour atteindre la concentration et la vision intérieure profonde. Lorsque la conduite morale est pure, l'esprit devient clair, calme, serein et joyeux. Si un méditant cultive la pleine conscience basée sur une conduite morale pure, il parvient à se concentrer aisément sur n'importe quel processus des phénomènes physiques et mentaux.

C'est pourquoi la conduite morale est un pré-requis pour tout méditant qui souhaite progresser.

La purification de l'esprit

La seconde purification c'est *citta-visuddhi* ou purification de l'esprit. Si nous voulons parvenir à la connaissance intérieure, l'esprit doit être purifié de tout obstacle. Lorsque l'esprit est parfaitement concentré sur un processus physique ou mental, il est libéré de tous ces obstacles. C'est cela que l'on appelle la purification de l'esprit. (*citta-visuddhi*).

La purification de la vue

La troisième, c'est *ditṭhi-visuddhi* ou purification de la vue. Lorsque le mental du méditant est purifié de tout obstacle, il pénètre la vraie nature des processus physiques et mentaux.

Tout d'abord, il sait faire une distinction entre les processus mentaux et les processus physiques (*nāma* et *rūpa*) au travers de son expérience personnelle.

C'est connu sous le nom de *nāmarūpapariccheda-ñāṇa*, la connaissance intérieure de la différence entre un processus physique et un processus mental. Quand la concentration devient plus profonde, l'esprit réalise la caractéristique spécifique du phénomène mental ou physique qu'il observe.

Il ne prend donc plus les phénomènes corps-esprit pour une personne, un être, une âme ou un soi. Il a maintenant une vue pure, il atteint la purification de la vue, (*ditṭhi-visuddhi*).

La purification par le dépassement du doute

La quatrième, c'est *kaṅkhāvitarāṇa-visuddhi* ou purification par le dépassement du doute. *Kaṅkhā* signifie doute, *visuddhi* signifie purification et *vitarāṇa* signifie dépassement, victoire. D'où la purification par le dépassement du doute.

Lorsqu'un méditant atteint le second stade de la connaissance intérieure, la connaissance de la cause et de l'effet (*paccayapariggaha-ñāṇa*), il ne doute plus longtemps de la non-existence d'une âme éternelle, pas plus que d'un soi-disant moi, dans les existences passées, présentes ou futures.

A travers sa propre expérience, il parvient à discerner les conditions des phénomènes physiques et mentaux. Ainsi il admet qu'il n'existe rien d'autre qu'un processus physique ou mental qui dépend de causes et d'effets dans les existences passées, présentes et futures.

Ainsi, il se libère du doute des trois temps : le passé, le présent et le futur. C'est la purification par le dépassement du doute (*kaṅkhāvitarāṇa-visuddhi*).

Pour atteindre cette connaissance, il doit observer attentivement chaque intention, souhait ou volition avant toute action ou tout mouvement. Toutes les actions sont précédées par des intentions, des souhaits ou des volitions. C'est pourquoi il doit être pleinement conscient de chaque intention avant de faire une action ou un mouvement.

Quand il a l'intention de lever le pied, il doit le noter 'intention', puis 'monter', «monter'. Quand il a l'intention de plier le bras, il doit noter 'intention', puis 'plier', 'plier'. Quand il mange, il a l'intention d'ouvrir la bouche pour ingérer la nourriture, alors, tout d'abord, il doit noter 'intention', puis 'ouvrir', 'ouvrir'. Quand on ouvre la bouche, l'intention est la cause, et l'ouverture de la bouche l'effet.

Sans souhaiter ou vouloir être ici, seriez vous ici ? Donc, quelle est la cause, quel est l'effet ? L'intention est la cause, l'acte de venir l'effet. Ensuite, pourquoi vous asseyez-vous sur la chaise ? C'est bien sûr une intention qui vous fait asseoir sur la chaise. Y a-t-il quelqu'un assis ? Si vous pensez qu'il y a une personne assise sur cette chaise, alors nous allons apporter un cadavre depuis la morgue et le faire s'asseoir sur la chaise. Il ne peut pas tenir assis car il n'a pas l'intention.

C'est uniquement l'intention, le processus mental, qui cause une action ou un mouvement. Est-ce la position assise d'un homme ou d'une femme, d'un *sāmanera* ou d'un *bhikkhu* ? Ce n'est rien de cela

Dans la posture assise, il y a un processus physique supporté par l'élément air, (*vāyo-dhātu*), l'élément air extérieur et intérieur. Etre assis est un processus physique, pas un homme ou une femme.

Donc, si nous voulons nous asseoir, tout d'abord nous devons noter 'intention', puis 's'asseoir'. Tous les mouvements effectués pour s'asseoir doivent être notés après que nous ayons noté l'intention. Quand nous plions le bras, nous devons d'abord noter l'intention puis les mouvements pour plier.

Quand nous étirons notre bras, nous devons tout d'abord noter l'intention, puis les mouvements 'étirer', 'étirer'.

Quand notre concentration est suffisamment puissante pour nous permettre d'avoir une conscience acérée des intentions et des actions qui s'en suivent, nous constatons que rien ne se produit sans cause. Tout arrive en dépendance de conditions.

Donc, une soi-disant personne un homme ou une femme est simplement le processus de cause et effet. Il n'y a pas d'acteur, aucune personne qui fasse quelque chose. Si nous croyons qu'il y a quelqu'un qui s'assoit, c'est appelé *sakkāya-dit̥ṭhi* ou *atta-dit̥ṭhi*, la vue erronée de 'quelqu'un' qui agit. Si nous réalisons complètement la relation de cause à effet, ce que nous réalisons est simplement un processus naturel de causalité.

Ainsi donc, il n'existe pas de 'personne', 'être', 'soi' ou 'âme'. Alors, qu'est-ce qui existait dans le passé ? Dans le passé, il existait seulement le processus de cause à effet. C'est pourquoi nous n'avons pas de doute sur une existence passée, pas plus que sur une existence présente ou une existence future. Ceci est également connu comme **la purification par le dépassement du doute** (*kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi*).

Des méditants trouvent que c'est très difficile d'observer l'intention avant chaque action ou chaque mouvement ; c'est parce qu'ils ne sont pas suffisamment patients. Ils doivent progressivement ralentir leurs actions et leurs mouvements de telle manière à pouvoir observer l'intention avant d'agir ou de bouger. Si les mouvements ou les actions sont rapides, il est effectivement difficile de les observer.

Lorsque nous observons notre intention avant de lever le pied, nous allons comprendre le lien entre l'intention et le mouvement du pied. Puis, à nouveau, en observant l'intention d'avancer le pied, nous allons réaliser la relation entre l'intention et le mouvement d'avancer le pied. Nous procéderons de la même manière avant les autres phases de la marche.

De cette façon, nous allons comprendre que c'est l'intention qui cause les mouvements du pied. L'intention est la cause, le mouvement l'effet. Ainsi nous réalisons la cause et l'effet du processus corps-esprit et jugeons qu'il n'existe aucune entité éternelle telle qu'un soi, une âme, une personne ou un être. Ainsi nous surmonterons l'idée d'un soi, d'une âme, d'une personne ou d'un être existant dans les trois temps. Ceci est également **la purification par le dépassement du doute** basée sur la connaissance intérieure qui nous permet de discerner les conditionnements.

Au fur et à mesure de notre pratique intensive, nous commençons à comprendre graduellement les trois caractéristiques des processus corps-esprit : l'impermanence, la souffrance et le non-soi. Nous expérimentons de fortes sensations de douleur, mais nous percevons les phases initiales, médianes et finales de cette douleur, et remarquons clairement sa disparition. Ainsi nous comprenons parfaitement les deux caractéristiques générales et spécifiques des processus physiques et mentaux.

Nous réalisons l'impermanence, la souffrance et la nature impersonnelle de la douleur, ce qu'elle est véritablement, avec les autres phénomènes physiques et mentaux. Finalement, la douleur disparaît.

C'est la compréhension grâce à la connaissance par la vision intérieure.

La purification par la connaissance et la vue de ce qui est le chemin et de ce qui ne l'est pas.

Le cinquième stade de purification, c'est la purification par la connaissance et la vue de ce qui est le chemin et de ce qui ne l'est pas (*maggāmagga-ñānadassana visuddhi*). A ce stade de purification, les expériences sont très bonnes. Ainsi, la méditation se déroule-t-elle en douceur.

L'attention est aiguisée, la concentration est profonde, l'effort n'est ni relâché ni excessif mais simplement vigoureux, consistant et équilibré vis à vis de la concentration. Les méditants se sentent à l'aise, joyeux, heureux et en paix. A ce moment, la vision claire provoque la tranquillité et le ravissement. Le corps est léger, agile, et, parfois, décolle. Les méditants voient de la lumière du fait de cette vision claire ; parfois, ils voient une lumière comme une lampe, d'autres fois une lumière brillante, etc.

La connaissance intérieure est vive, pointue et très pénétrante ; cela permet de réaliser l'apparition et la disparition des phénomènes physiques et mentaux comme ils sont décrits.

Cela fait advenir une foi ferme et forte dans les Trois Joyaux. Ils ont un immense désir de recommander la méditation *Vipassanā* à leurs amis et leurs proches.

A la suite de ces bonnes expériences, certains méditants peuvent penser : ` Cela doit être le *nibbāna*, c'est génial ; jamais je n'ai ressenti cela auparavant, maintenant j'ai atteint le *nibbāna*'.

Ils sont en extase et s'attachent à ces expériences. Ainsi, ils ne veulent plus se coltiner avec leur pratique ; ils se suffisent de ces bonnes expériences, et ils se sentent vraiment à deux pas du *nibbāna*. C'est pourquoi ces expériences sont appelées les dix corruptions de la vision pénétrante. Ce stade peut être expérimenté au bout d'environ quatre semaines par un méditant qui pratique avec assiduité et ténacité.

Le méditant, grâce aux instructions de son maître de méditation ou de quelqu'un d'autre, parvient à comprendre aisément que ces expériences sont des corruptions de la méditation vipassana. Quand il se rend compte que le fait de s'y complaire n'est pas le chemin et qu'il doit s'en écarter, alors il peut reprendre sa pratique intensive. C'est seulement de cette façon qu'il triomphera des corruptions et progressera vers le but. C'est cela **la purification par la connaissance et la vue de ce qui est le chemin et de ce qui ne l'est pas.** (*maggāmagga-ñāṇadassana visuddhi*).

La purification par la connaissance et la vue des étapes de la pratique

Le sixième *visuddhi* est *paṭipadā-ñāṇadassana visuddhi*. *Paṭipadā* signifie 'parcours de la pratique', *ñāṇa* signifie 'connaissance' et *dassana* veut dire 'vue', 'discernement'.

'*Ñāṇa*' et '*dassana*' sont utilisés ici dans le même sens. De façon à mettre l'accent sur vision '**pénétrante**', le texte utilise les deux mots dans le même sens. Ainsi *paṭipadā-ñāṇadassana* signifie la purification par la connaissance et la vue des étapes de la pratique.

Celles-ci vont jusqu'à *anuloma-ñāṇa*, la connaissance intérieure de l'adaptation.

Quand un méditant a dépassé le stade de *maggāmagga-ñāṇadassana visuddhi*, il peut très aisément percevoir la véritable réalité des processus physiques et mentaux qui apparaissent puis disparaissent. Profondément concentré, il réalise la rapidité de l'apparition et de la disparition des processus corps-esprit.

Plus tard il perçoit la dissolution des formations mentales, mais il ne perçoit pas le moment de leur apparition.

La phase finale des formations mentales est parfaitement évidente pour son esprit qui 'note', mais le début et le milieu de la phase ne sont pas appréhendés.

La plupart du temps il n'est pas conscient de la forme de la tête, de la main, de la jambe ou d'autres parties du corps. Il voit la disparition continue des formations mentales qui surviennent par les six portes des sens.

Quand sa vue des dissolutions devient plus pointue et plus claire, il prend conscience du caractère terrifiant de ces dissolutions.

Il ressent que les formations mentales, par leur aspect de constante disparition, l'effraient terriblement.

Alors il se sent déprimé, misérable, mélancolique et dégoûté par ces phénomènes physiques et mentaux qui ne cessent de disparaître.

Il souhaite donc laisser tomber toutes ces formations et désire s'en débarrasser au plus vite. Il en résulte une impossibilité à maintenir sa posture suffisamment longtemps. Il passe souvent d'une posture à une autre, il se sent incapable de trouver un endroit où échapper à ces formations mentales.

Ceci le pousse à mettre plus d'efforts dans sa pratique pour se délivrer de ces formations. Plus il fait d'efforts, plus sa vision devient pénétrante. Et il prend de plus en plus conscience de l'impermanence, de la souffrance et de la nature impersonnelle des processus corps-esprit.

Après quelque temps, son esprit est plus concentré, plus stable et plus tranquille. La vision intérieure est plus claire et plus lucide. Il réalise facilement les différentes phases suivies par les formations mentales. Il ne se sent ni heureux ni malheureux de cette prise de conscience.

L'équanimité se met en place dans son esprit.

A ce stade d'expérience méditative, il n'y a plus d'effort à faire pour prendre conscience des cycles transitoires des formations mentales.

Elles apparaissent à toute vitesse et disparaissent tout aussi rapidement, ce qui n'empêche pas que la vision pénétrante les perçoit tout à fait clairement. C'est cela la **purification par la connaissance et la vue des étapes de la pratique**, *paṭipadā-ñāṇadassana visuddhi*.

Quand le méditant continue sa pratique, le flot des processus physiques et mentaux est très rapide du fait que la conscience est de plus en plus claire et qu'elle les détecte d'instant en instant. Ainsi il arrive à la ligne frontière en un temps très court.

Pendant un moment de prise de conscience, il s'arrête là. Cette frontière est ce qui différencie une Personne Noble (*ariya*) d'un être ordinaire (*puthujjana*).

Quand il a franchi la frontière et qu'il expérimente la cessation des phénomènes composés, c'est à dire la cessation de tous les conditionnements physiques (*rūpa*) et mentaux (*nāma*), alors son esprit se stabilise dans un état de méditation pendant un moment. C'est *magga-ñāṇa*, la connaissance du sentier qui réalise parfaitement les Quatre Nobles Vérités :

<i>Dukkha-sacca</i>	La vérité de la souffrance
<i>Samudaya-sacca</i>	La vérité de la cause de la souffrance
<i>Nirodha-sacca</i>	La vérité de la cessation de la souffrance
<i>Magga-sacca</i>	La vérité du chemin qui mène à la cessation de la souffrance.

C'est *sotāpatti-magga-ñāṇa*, la connaissance du premier sentier qui est également la première connaissance supra-mondaine.

Cette connaissance élimine complètement *sakkāya-diṭṭhi*, la vue erronée d'une personne, d'un soi ou d'une âme, et *vicikicchā*, le doute sceptique à propos des Trois Joyaux. (La vue erronée des rites et rituels, *sīlabbata-parāmāsa*, est aussi déracinée.)

La purification de la connaissance et de la vue

Lorsque la connaissance du premier sentier (*sotāpatti-magga-ñāṇa*) est atteinte et que par cela les Quatre Nobles Vérités sont réalisées, la connaissance et la vue sont purifiées. Ceci est connu sous le nom de *ñāṇadassana-visudhi*, la purification de la connaissance et de la vue.

Immédiatement après la connaissance du premier sentier, arrive la connaissance du premier fruit, (*sotāpatti-phala-ñāṇa*) puis la connaissance discriminatrice. (*paccavekkhaṇā-ñāṇa*).

Ainsi on atteint le septième stade de la purification (*satta-visuddhi*), et l'on devient un *sotāpanna*. *Sotā* signifie le courant et *apanna* l'entrée ; ainsi le mot composé *sotāpanna* veut dire « entré dans le courant ». Quand le méditant atteint la connaissance du premier sentier, il entre dans le Noble Sentier Octuple ; c'est pourquoi on l'appelle « Entré dans le courant » (*sotāpanna*) ou la première noble personne.

Chapitre 6

Neuf manières d'aiguiser les facultés mentales

Les cinq facultés mentales d'un méditant sont *saddhā*, *virīya*, *sati*, *samādhi* et *paññā*. Elles sont également appelées *pañcīndriya* (*pañca* signifie cinq, *indriya* veut dire facultés) ou *pañcabala* (les cinq forces mentales).

- ***Saddhā*** signifie la foi basée sur la compréhension juste du Dhamma.
- ***Virīya*** signifie l'effort tenace ou l'énergie.
- ***Sati*** signifie la pleine conscience continue, constante et soutenue.
- ***Samādhi*** signifie la concentration profonde.
- ***Paññā*** signifie la sagesse, la vision pénétrante et l'illumination.

Pour un méditant, ces cinq facultés mentales doivent être fortes, puissantes et équilibrées comme indiqué dans le commentaire sur le *Visuddhimagga*. *Saddhā* doit être ferme et stable, *virīya* doit être puissante et forte, *sati* doit être aiguisée, *samādhi* doit être profond et *paññā* doit être pénétrante.

Équilibrer les facultés mentales

Pour renforcer ces cinq facultés mentales, les rendre puissantes et équilibrées, il existe neuf directives que le méditant doit suivre. Si ces facultés sont fortes mais ne sont pas équilibrées, le méditant ne peut pas atteindre la vision intérieure, l'illumination et la cessation de la souffrance. *Saddhā* (la foi) doit être équilibrée avec *paññā* (la sagesse), et *samādhi* (la concentration) doit être équilibrée avec *virīya* (l'effort). La principale qualité mentale, *sati* (la pleine conscience, la présence) n'a pas besoin d'être en harmonie avec toutes les autres. Elle doit être ininterrompue, constante et soutenue.

Si *Saddhā* est faible et *paññā* plus forte, le méditant peut analyser son expérience au cours de la méditation. Lorsqu'il expérimente un processus physique ou mental, il peut l'analyser, spécialement s'il a une bonne connaissance du *Dhamma*. Quand il fait cela, cette connaissance analytique inhibe la concentration, la rendant faible ou la faisant même disparaître.

Dans la méditation *Vipassanā*, il n'y a pas de place pour la réflexion, l'analyse, le raisonnement logique ou la pensée philosophique, qui ne vont pas dans le sens de la compréhension juste des phénomènes naturels physiques et mentaux. Quand un *dhamma* (phénomène) n'est pas parfaitement pénétré, compris ou réalisé, la foi du méditant peut décroître ; qui plus est, une remise en cause de la véracité de la doctrine pourrait s'installer résultant de cette connaissance analytique du *dhamma* ou de l'expérience.

C'est seulement lorsqu'il a atteint l'illumination par l'accomplissement de la pratique de la méditation, que le méditant peut l'analyser sous toutes ses formes. Cela lui procurera une foi indéfectible dans le *Bouddha*, le *Dhamma* et la *Sangha*.

Si un méditant croit au Bouddha et à sa doctrine, alors sa sagesse ou vision pénétrante (*paññā*) est équilibrée avec sa foi solide (*saddhā*). Il peut ainsi se consacrer à sa pratique sans être perturbé par une connaissance analytique, un raisonnement ou une théorie philosophique. Certains méditants veulent étaler leur connaissance du Bouddhisme ou du *Dhamma*. Ce faisant, ils analysent parfois ce qu'ils expérimentent au cours de leur méditation et en parlent à qui veulent les entendre, ce qui est contraire au *Dhamma*.

Comme il est dit dans le *Visuddhimagga*, *saddhā* (la foi) doit être équilibrée avec *paññā* (la sagesse, la connaissance intérieure), et vice versa.

Quand j'ai commencé à pratiquer la méditation de pleine conscience, mon propos était de tester la technique pour voir si elle était correcte. Avant de commencer la méditation de pleine conscience, j'ai lu les deux volumes de '*Vipassanā Meditation*' écrits par le très vénérable Mahāsi Sayadaw. A cette époque, je n'avais pas encore personnellement rencontré le très vénérable Mahāsi Sayadaw.

Pourtant, la contemplation des mouvements de l'abdomen est très constructive pour ceux qui ont appris la technique de méditation dans les textes Bouddhistes.

J'ai accepté la véracité de la technique parce que je savais que le mouvement de l'abdomen correspond à l'élément air (*vāyo-dhātu*) et que les trois autres éléments, le feu (*tejo-dhātu*), l'eau (*āpo-dhātu*) et la terre (*paṭhavī-dhātu*) sont également inclus dans ce mouvement abdominal. Quand nous méditons sur les quatre éléments, cette technique nous paraît juste parce qu'elle est en conformité avec le chapitre *dhātumanasikāra* (contemplation des éléments) dans le discours du *Mahāsatiṭṭhāna Sutta*.

Traditionnellement, nous tendons à favoriser la méthode de méditation sur la respiration (*ānāpānasati*). J'ai pratiqué *ānāpānasati* lorsque j'étais un *sāmanera* débutant, vers dix-sept ou dix-neuf ans. Même si maintenant je sais que la technique de Mahāsi Sayadaw est correcte, je ne pouvais pas l'accepter comme satisfaisante parce que j'étais accroché à la méthode traditionnelle de méditation sur la respiration. C'est pourquoi j'ai souhaité tester la méthode du très Vénérable Mahāsi Sayadaw qui commence par la contemplation du mouvement abdominal. Bien que j'aie débuté la pratique de cette technique au centre de Mahāsi Sayadaw, j'avais toujours un petit doute. C'était en 1953, et je passai les quatre mois de *vassa* (saison des pluies) à pratiquer intensivement la méditation. A cette époque j'étais lecteur à l'université Bouddhiste de Mandalay. Je pratiquai avec le vénérable U Nandavaṃsa, un des grands disciples du très vénérable Mahāsi Sayadaw. Il me dit :

« U Janaka, vous avez effectué les plus hautes études dans les écritures Bouddhistes et vous êtes maintenant lecteur à l'université. Vous devez laisser de côté votre connaissance livresque du *Dhamma* si vous voulez tirer quelque chose de votre méditation. »

Ayant accepté ce conseil, je laissai de côté mes connaissances et pratiquai comme conseillé par mon maître. Ainsi, ma foi était équilibrée avec ma sagesse parce que je n'analysais pas l'expérience ou la technique, en me basant sur des idées préconçues provenant de ma connaissance intellectuelle des écritures.

Si *paññā* est faible et *saddhā* est forte, alors le méditant devient crédule. Par contre, si sa foi ne tient pas compte du savoir, de la sagesse ou de la raison, il aura tendance à croire en n'importe quelle doctrine. Il peut tomber sur une doctrine ou une théorie qui l'entraîne dans le mauvais chemin. Donc, *saddhā* (la foi) et *paññā* (la sagesse ou la connaissance) doivent être équilibrées.

A nouveau, *samādhi* (la concentration) et *virīya* (l'énergie) doivent également être équilibrés.

Si *virīya* est plus puissante et plus forte que *samādhi*, vous ne pouvez pas correctement vous concentrer sur l'objet de méditation. Les commentaires disent : « Si *virīya* est plus forte que *samādhi*, l'esprit du méditant sera distrait et agité (*uddhacca*) ».

Au début de la pratique, la concentration est généralement faible et l'esprit vagabonde souvent. Aussi le méditant doit-il suivre l'esprit et le contempler pour ce qu'il est réellement. Si le méditant est plein d'enthousiasme pour atteindre la vision intérieure profonde, il se peut qu'il mette trop d'effort dans sa pratique, ce qui a pour conséquence de rendre l'esprit distrait et agité. L'effort doit être équilibré par rapport à la concentration.

Pour cela, le méditant doit réduire son effort, laissant son esprit stable et ferme, notant attentivement tout ce qui survient dans l'esprit et dans le corps, mais sans y mettre trop d'énergie. Cela lui permettra d'atteindre graduellement quelque peu de concentration. Grâce à cette concentration, son effort va demeurer stable et ferme, ni trop fort ni trop relâché.

Dans certains cas, lorsque le méditant a pratiqué la méditation pendant deux ou trois semaines, sa concentration devient très profonde et très forte, l'esprit note les objets automatiquement et sans effort. Cependant, si l'effort est insuffisant, l'esprit qui note va devenir peu à peu terne et lourd. En conséquence, la concentration va se muer en torpeur et la torpeur en somnolence. Les commentaires disent : « Si la concentration est trop forte et l'énergie trop faible, alors la concentration se mue en torpeur ou en somnolence ».

Ainsi, la concentration (*samādhi*) doit être équilibrée avec l'effort (*virīya*).

La posture assise qui est passive va seulement rendre l'esprit plus concentré sur l'objet de méditation, et comme de moins en moins d'effort est requis, l'esprit va devenir progressivement opaque. Pour garder la concentration équilibrée avec l'effort, il devra pratiquer plus de méditation en marchant que de méditation assise.

Cependant, il y a peu de méditants qui expérimentent un effort excessif par rapport à la concentration.

Et, comme mentionné plus haut, il y a quelque méditants dont l'effort excède la concentration. En résumé, en fonction des circonstances, la concentration et l'effort doivent être équilibrés

Si nous nous en tenons aux commentaires, nous ne pouvons pas dire que *sati* est trop forte parce qu'il est préférable pour vous d'être pleinement conscient de toutes les activités du corps et de l'esprit d'instant en instant ; la présence devient constante, soutenue, ininterrompue et continue, permettant ainsi une profonde concentration. Quand la concentration est profonde, la vision pénétrante va se déployer d'elle même, et vous allez être capable de réaliser la vraie nature des processus corps-esprit (*rūpa* et *nāma*). La pleine conscience, donc, n'est jamais trop forte ou trop puissante.

Selon le *Visuddhimagga*, il y a neuf façons d'aiguiser ces cinq facultés qui doivent être suivies par les méditants.

La première façon, c'est que le méditant doit garder à l'esprit qu'il souhaite réaliser la dissolution des processus physiques et mentaux ou des phénomènes conditionnés quand il les observe pour ce qu'ils sont réellement. Cela doit être l'attitude du méditant. Parfois il ne croit pas que tous les processus physiques et mentaux sont impermanents, sujet à l'apparition et la disparition (*anicca*). Du fait de cette idée préconçue, il se peut qu'il ne puisse pas réaliser la vraie nature des processus corps-esprit.

Bien qu'il puisse atteindre une profonde concentration, il va seulement être capable d'atteindre la paix et la joie durant un temps limité.

Les commentaires disent : « Un méditant doit garder à l'esprit qu'il va réaliser l'impermanence des processus corps-esprit quand il les observe ».

La deuxième façon, c'est de pratiquer la méditation de la pleine conscience avec respect, c'est à dire qu'il faut la pratiquer sérieusement.

S'il manque de respect pour la technique ou le résultat de la méditation, le méditant ne va pas mettre suffisamment d'effort dans sa pratique. En conséquence, il ne pourra pas correctement se concentrer sur l'objet de méditation. Il ne va pas pouvoir réaliser la vraie nature de *nāma* et de *rūpa*.

La troisième façon, c'est que sa pleine conscience des processus physiques et mentaux doit être ininterrompue, continue, constante et soutenue.

C'est seulement grâce à cela qu'il pourra atteindre la profonde concentration sur laquelle il pourra bâtir la connaissance intérieure. C'est cette connaissance intérieure qui pénètre la vraie nature des processus physiques et mentaux.

C'est un point très important qui doit être suivi par tout les méditants. Quand vous êtes éveillés, vous devez constamment et continuellement être conscients de ce qui survient dans votre esprit et votre corps pour ce que c'est réellement ; être attentif toute la journée sans interruption.

La quatrième façon, ce sont les sept conditions équitables pour un méditant.

C'est à dire, une salle de méditation équitable, un village équitable pour faire l'aumône, échanger des paroles équitables, des individus équitables, de la nourriture équitale, un climat équitale et des postures équitales pour la pratique de méditation. Si ces conditions ne sont pas remplies, vous ne fournirez pas suffisamment d'efforts dans votre pratique.

Parfois un méditant est très attaché à un ventilateur à cause du temps chaud. Il veut s'asseoir dessous. En fait, un méditant doit être parfaitement indifférent à la température froide, tempérée ou chaude. Il n'a pas à choisir.

La pleine conscience, l'attention, la présence est la source de toute réalisation. Au moyen de la pleine conscience, le méditant peut transformer un ennemi en « ami ». S'il a chaud, il doit en prendre pleinement conscience. S'il procède ainsi, la chaleur va progressivement devenir une « amie ».

C'est la même chose avec la douleur. Quand le méditant l'observe, la concentration devient plus forte et la douleur peut lui sembler plus vive ; c'est simplement du fait que l'esprit, profondément concentré, devient plus réceptif. Ainsi il connaît de mieux en mieux cette douleur, la rendant plus vive. Mais quand il réalise que la douleur est simplement un processus mental de sensation déplaisante, il ne sera plus conscient de lui-même ou de son corps.

Ce dont le méditant prend conscience à ce moment, c'est simplement la sensation de douleur et l'esprit qui en prend note. Il peut faire la différence entre la sensation et l'esprit qui la note. Il ne s'identifie pas à la douleur, et donc la douleur ne dérange pas sa concentration.

Elle devient une « amie » ; la pleine conscience est tout ; la source de toute réalisation. Vous le savez en théorie, et au travers de votre pratique vous allez également le savoir de façon empirique. Au moyen de la pleine conscience, vous pouvez voir un ennemi comme un ami. Un méditant pleinement conscient n'a aucun ennemi dans le monde. Tous les phénomènes sont des amis parce qu'ils conduisent à la vision intérieure, l'illumination et la cessation de la souffrance.

La cinquième façon, c'est que le méditant doit se souvenir de la manière dont il atteint la concentration profonde dans une précédente séance de méditation. En répétant cette pratique encore et encore, il obtiendra la faculté de pouvoir aisément se concentrer très profondément.

La sixième façon, c'est que le méditant développe les sept facteurs de l'éveil. (*bojjhanga*). Il doit les développer car ils sont nécessaires. Ce sont : la pleine conscience, l'exploration du *Dhamma*, l'énergie, le ravissement, la tranquillité, la concentration et l'équanimité.

Lorsque l'esprit est opaque, il doit développer la pleine conscience, l'exploration du *Dhamma*, l'énergie, le ravissement et lorsque l'esprit est débordant d'activité, il doit développer la tranquillité, la concentration et l'équanimité.

La septième façon, est que le méditant ne doit pas se soucier de son corps ou même de sa vie. Parfois un méditant qui s'implique très durement dans sa pratique de méditation de quatre heures du matin à dix heures du soir sans se reposer, peut se tracasser de sentir son corps faiblir.

Il peut penser que s'il continue à s'entraîner comme cela pendant un mois il pourrait en être malade voire en mourir. Il ne jettera plus toutes ses forces dans la pratique et sa pleine conscience ne sera plus constante, continue et soutenue.

Lorsque l'esprit n'est plus pleinement conscient, il ne peut plus nous mener vers une profonde concentration. Quand la concentration est faible, la connaissance intérieure de la vraie nature des processus physiques et mentaux ne peut plus se déployer. C'est pourquoi il est dit dans le *Visuddhimagga* que, pour aiguiser ses cinq facultés mentales, le méditant ne doit pas se sentir concerné par son corps et sa santé. Il doit se battre jusqu'au bout, pratiquer avec ténacité durant toute la journée, sans prendre une pause ni se reposer, en ignorant son corps.

La huitième façon, est de tout faire pour noter ce qui se passe, quelles que soient les douleurs physiques ou mentales qui surviennent, en mettant un maximum d'énergie dans la pratique. Quand la douleur survient, il y a une tendance ou un désir de changer de position pour la faire disparaître. Mais on ne doit pas agir de cette manière. Au lieu de cela, on doit mettre davantage d'énergie dans sa pratique pour surmonter la douleur en étant conscient d'elle plus énergiquement, attentivement et précisément. La douleur va devenir une « bonne amie » parce qu'elle va nous permettre d'atteindre une profonde concentration et une connaissance claire.

La neuvième façon, c'est de ne pas s'arrêter à mi-chemin du but.

Le méditant ne doit pas arrêter sa pratique de la méditation avant d'avoir atteint l'état d'*Arahant*. Il doit s'efforcer de son mieux, en persistant dans sa pratique jusqu'à atteindre le but.

Voilà donc les neuf façons d'aiguiser les cinq facultés mentales. Nous pouvons les résumer comme suit :

- Garder à l'esprit le but de réaliser l'impermanence des processus physiques et mentaux.
- Pratiquer le *Dhamma* avec sérieux et respect.
- Maintenir une pleine conscience constante, ininterrompue et continue, en restant attentif à toutes les activités quotidiennes, d'instant en instant, sans interruption durant toute la journée.
- Respecter les sept conditions équitables.
- Se souvenir comment on a atteint la concentration la fois précédente.
- Développer les sept facteurs de l'éveil.
- Ne pas se soucier de la santé du corps ni de sa vie pendant la méditation.
- Dépasser les douleurs physiques (*dukkha-vedanā*) grâce à un effort soutenu durant la pratique.
- Ne pas s'arrêter à mi-chemin du but. Toujours travailler jusqu'à atteindre l'état d'*Arahant*.

Chapitre 7

Les cinq qualités du méditant

Pour que le méditant puisse faire des progrès dans la méditation de la vision pénétrante, il doit posséder cinq qualités.

La première : la foi (*saddhā*).

Un méditant doit avoir une foi ferme et forte dans le *Bouddha*, le *Dhamma* et la *Sangha*.

Tout spécialement dans le *Dhamma*, dont font partie les enseignements sur la technique de méditation qu'il pratique.

La seconde : la santé.

Il doit être en bonne santé, aussi bien physique que mentale. S'il souffre de maux de dents, se sent fiévreux ou a des problèmes d'estomac, une maladie gastrique ou autre, cela ne veut pas nécessairement dire qu'il n'est pas en bonne santé.

Il est considéré en bonne santé aussi longtemps qu'il peut observer les processus physiques et mentaux.

La nourriture qu'il absorbe doit être digeste. S'il souffre d'indigestion, il ne pourra pas correctement pratiquer.

La troisième : l'honnêteté.

Le méditant doit être sincère et loyal. Cela signifie qu'il ne doit pas dire de mensonge à son maître ni aux autres méditants. L'honnêteté est la meilleure façon d'être.

La quatrième : l'énergie (*viriya*).

Il ne s'agit pas simplement de l'énergie ordinaire, mais une énergie forte stable et ferme (*padhāna*). Le méditant doit posséder cette qualité afin de lutter avec succès pour sa libération.

Il ne doit jamais laisser sa *viriya* ou son effort décroître, mais au contraire l'éprouver, la tester et l'accroître perpétuellement. Lorsque *viriya* ou *padhāna* croît, la pleine conscience devient plus continue, plus constante et ne s'interrompt plus. Quand cela se produit, la concentration devient plus forte et plus profonde. La vision intérieure devient pointue et pénétrante, avec pour résultat la claire compréhension des processus physiques et mentaux dans leur véritable nature.

La cinquième : la sagesse (*paññā*).

Bien que nous utilisons le mot *paññā*, cela ne se rapporte pas à une *paññā* ordinaire ni à une connaissance théorique. Cela se rapporte à la connaissance intérieure de l'apparition et de la disparition de *nāma* et *rūpa* (*udayabbaya-ñāṇa*). C'est le quatrième stade de la connaissance intérieure.

Le premier stade, c'est *nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*. (la connaissance qui permet de discerner les processus physiques et mentaux). Le second stade, c'est *paccayapariggaha-ñāṇa* (la connaissance de la causalité ou de la loi des causes et effets). Le troisième c'est *sammasana-ñāṇa* (la connaissance par la compréhension). La connaissance par la compréhension est la connaissance qui pénètre et appréhende les trois qualités des processus physiques et mentaux, à savoir *anicca*, *dukkha* et *anattā*. Le quatrième stade c'est *udayabbaya-ñāṇa*, la connaissance de l'apparition et de la disparition des phénomènes mentaux et physiques grâce à la méditation *Vipassanā*.

Ainsi le Bouddha dit que *paññā* ici, se rapporte au quatrième stade de la connaissance intérieure, qui pénètre l'apparition et la disparition des phénomènes physiques et mentaux. Un méditant est supposé avoir cette qualité.

Au début de sa pratique, il est bien possible qu'un méditant ne possède pas encore cette connaissance de l'apparition et de la disparition des phénomènes. Cependant, s'il met en œuvre *padhana* (l'effort ferme et puissant), pour méditer sur les processus physiques et mentaux, il va graduellement expérimenter les premier, deuxième et troisième stades de la connaissance intérieure. Quand il les atteint, il est sûr de faire des progrès jusqu'à atteindre au moins la plus basse connaissance du sentier, *sotāpatti-magga-ñāṇa*. C'est pourquoi le Bouddha dit qu'un méditant doit posséder la sagesse qui réalise l'apparition et la disparition des phénomènes mentaux.

Voilà les cinq caractéristiques qu'un méditant doit posséder.

Lorsqu'un méditant atteint *sotāpatti-magga-ñāṇa*, le premier stade de l'éveil, il déracine à la fois le concept d'un soi, d'une âme, d'une personne ou d'un individu (*sakkāya-dit̥ṭhi*) et le doute (*vicikicchā*) au sujet des Trois Joyaux. (La vue erronée des rites et rituels, *sīlabbata-parāmāsa*, est aussi déracinée.)

Quand un méditant atteint la purification de l'esprit, son esprit devient suffisamment aiguisé pour pénétrer la vraie nature des processus corps-esprit. Alors il est capable de distinguer les processus physiques et mentaux. Et réalise les caractéristiques spécifiques des processus physiques et mentaux. C'est le premier stade de la connaissance intérieure.

C'est à ce stade que la vue erronée d'un soi, d'une âme, d'une personne ou d'un individu est partiellement éliminée. Quand il a atteint le premier stade de l'éveil, *sotāpatti-magga-ñāṇa*, il déracine complètement la vue erronée d'un soi, d'une âme, d'une personne ou d'un individu.

Atta dans le Brahmanisme.

Arrivé à ce stade, il devient intéressant de discuter du concept de *sakkāya-dit̥ṭhi* et *atta-dit̥ṭhi* du point de vue du Brahmanisme.

Selon le Brahmanisme, le monde a été créé par *Mahābrahma* qui a beaucoup d'autres noms tel que *Isavara*, *Paramatma* et *Prajāpati*.

Paramatma est un terme sanscrit ou hindou. En Pāṇi c'est *paramatta*. C'est un mot composé de deux mots : *parama* et *atma*. Ici, *parama* signifie le plus noble, le plus saint ; *atma*, l'âme ou le soi. *Paramatma* signifie donc l'âme le plus noble. Il est aussi traduit par le Grand Soi ou la Grande Âme. Ce Grand Soi a créé le monde et tous les êtres vivants. Quand les conditions étaient favorables, il a créé les hommes, les *devas*, *Brahma*, les animaux etc. Il a créé également les lions et les serpents venimeux, qui sont pourtant d'un grand danger pour l'homme.

Après avoir créé tous les êtres, ils étaient comme des êtres morts. Ils ne pouvaient pas bouger, être assis ou se tenir debout. *Mahābrahma* voulut des êtres vivants et leur donna donc une âme. Immédiatement, les êtres commencèrent à bouger, marcher et se tenir debout.

De cette façon, selon le Brahmanisme, l'âme ou le soi existe dans chaque être vivant. Même un insecte a une petite âme à l'intérieur de lui-même. L'âme est également appelée *jīva-atta*. Elle est éternelle et indestructible et ne peut donc être détruite par aucun moyen, même par une bombe atomique, parce qu'elle est supportée par *Mahābrahma* ou *Prajāpati*.

Quand le corps se désintègre à la mort de l'être vivant, l'âme le quitte et transmigre dans un autre corps pour une autre existence.

C'est pour cela que l'âme, qui est éternelle, transmigre d'une existence à l'autre dans un cycle d'existence sans fin connu sous le nom de *samsāra*.

Quand une âme renaît dans une autre existence, cela s'appelle la réincarnation. C'est la croyance que le Brahmanisme soutient au sujet d'une âme ou d'un soi. En résumé, selon le Brahmanisme, il y a une entité permanente dans tous les êtres vivants, appelée un soi ou une âme.

La croyance ou le concept d'une âme éternelle, d'un soi ou d'un ego, appelée *atta-diṭṭhi*, survient du fait de l'ignorance de la vraie nature des processus naturels physiques et mentaux.

Atta dans le Bouddhisme

Les habitants du Myanmar sont pour la plupart Bouddhistes, mais quelques-uns parmi eux croient au concept d'âme, mais pas très fortement, du fait qu'ils suivent la doctrine du Bouddha. Ils comprennent parfaitement bien que sur le plan théorique il n'existe pas d'âme, de soi ou d'entité éternelle. Cependant ils pensent que quand une personne meurt, l'âme sort du corps et reste auprès de sa maison, de son cadavre ou de son cercueil. Selon une croyance commune, si les proches ne font pas d'offrandes aux moines (*bhikkhus*), et la partage avec les disparus, l'âme vivra toujours dans les alentours.

En se basant sur la doctrine du Bouddha, le concept d'une âme, *atta-diṭṭhi*, existe quand même. A partir de ce concept, ils construisent un autre concept d'une personnalité, d'une individualité, d'un être, d'une femme ou d'un homme : *sakkāya-diṭṭhi*. (*sakkāya* ici signifie *nāma* et *rūpa*, *diṭṭhi* signifie vue fausse).

Ils ont cette idée d'une personne ou d'un être parce qu'ils ne comprennent pas les caractéristiques générales et spécifiques des processus physiques et mentaux ; donc, par voie de conséquence, cela les fait croire à leur permanence et à leur éternité.

Si vous vous demandez « Est-ce que je mourrai demain ? » Vous n'oserez pas répondre à la question.

Si je vous dis que vous allez mourir demain, vous allez vous mettre en colère contre moi parce que vous êtes accrochés à l'idée de la permanence des processus physiques et mentaux. Vous pensez que vos processus corps-esprit sont permanents ; au moins jusqu'à demain. C'est vraiment là une idée basée sur la permanence.

Vous la soutenez parce que vous n'avez pas réalisé la constante apparition et disparition des processus physiques et mentaux. Quand vous réalisez les cycles d'apparition et de disparition des phénomènes physiques et mentaux, vous ne les prenez plus pour permanents.

D'un point de vue théorique, vous comprenez parfaitement que selon la doctrine du Bouddha, aucun processus physique ou mental ne dure plus d'une seconde. Cependant, dans la pratique, vous y croyez fortement parce que vous n'avez pas réalisé leur nature impermanente. C'est seulement si vous avez une expérience personnelle du *Dhamma* que vous pourrez juger ces processus comme impermanents.

Alors vous pourrez accepter l'idée « Il se pourrait que je ne vive pas jusqu'à demain ».

Je peux mourir dans cette seconde même parce que tous les phénomènes, y compris moi-même, apparaissent et disparaissent d'instant en instant et sont donc sujets à l'impermanence ».

Si nous disons, « A présent je vais lever ma main », vous aller me demander « Qui lève la main ? », je vous répondrai « Je lève la main ». Qui est ce « Je » Un *bhikkhu*, un homme ou un être vivant ?

Si nous ne croyons pas en la nature permanente des processus corps-esprit, nous ne les prendrons pas pour un être vivant. En fait, le processus dual du corps et de l'esprit, qui constitue une soi-disant personne, est sujet au changement, apparaissant et disparaissant. Simplement, nous ne le réalisons pas. Nous prenons ce processus dual pour une personne, un être, un chien ou un animal.

Cette vue erronée est appelée *sakkāya-diṭṭhi*. Jusqu'à ce que nous comprenions parfaitement les processus corps-esprit dans leur vraie nature, nous sommes incapables de dépasser et de détruire cette vue erronée.

C'est pourquoi le Bouddha nous enseigne la pleine conscience des activités du corps et de l'esprit, de n'importe quel processus physique ou mental pour ce qu'il est vraiment. Après cela, nous pourrons réaliser les deux processus comme des processus naturels du corps et du mental. C'est le premier stade de vision intérieure dans lequel nous comprenons parfaitement les caractéristiques spécifiques des phénomènes physiques et mentaux.

La connaissance intérieure détruit partiellement le concept d'âme ou de soi, d'une personne ou d'un être, ce qui est la cause principale des poisons (*kilesas*) que sont l'avidité, la colère, l'illusion, la vanité etc. C'est pourquoi nous pouvons dire que ce concept d'une âme ou d'un soi est la graine de tous les *kilesas*.

Quand nous aurons éliminé la graine, les poisons ne surviendront plus. Nous en aurons fini avec la souffrance. C'est pourquoi le Bouddha omniscient nous enseigne ce qui suit :

« *Sakkāyadiṭṭhipahānāya sato bhikkhu paribbaje* »

« De manière à éliminer la vue erronée d'une personne, d'un être, d'un soi ou d'une âme (*sakkāya-diṭṭhi*), le moine doit s'efforcer de son mieux à développer la pleine conscience ».

Quand nous serons capables de nous débarrasser de *sakkāya-diṭṭhi*, nous serons certains d'être délivrés de toutes souillures. *Sakkāya-diṭṭhi* est la cause et la graine de tous les poisons. Nous devons faire un effort pour l'exterminer en comprenant de façon juste les processus physiques et mentaux, grâce à la méditation de la pleine conscience, *Vipassanā*.

Puisse chacun d'entre vous pratiquer
la méditation *Vipassanā* avec ténacité
et atteindre la délivrance !

Sadhu ! Sadhu ! Sadhu !

ANNEXE

GUIDE PRATIQUE DE MEDITATION

La conduite morale

La purification de la conduite morale est un pré-requis pour qu'un méditant puisse progresser dans sa pratique de la méditation. C'est seulement à partir de là qu'il libérera sa conscience de la culpabilité, sera détaché et prêt à se concentrer facilement. Durant une retraite de méditation, il est demandé aux méditants d'observer les huit préceptes.

1. Je prends le précepte de m'abstenir de tuer.
2. Je prends le précepte de m'abstenir de prendre des objets qui ne m'ont pas été donnés.
3. Je prends le précepte de m'abstenir de toute forme d'activité sexuelle.
4. Je prends le précepte de m'abstenir de proférer des paroles médisantes.
5. Je prends le précepte de m'abstenir de prendre des drogues et autres intoxicants.
6. Je prends le précepte de m'abstenir de manger de la nourriture solide après midi.

7. Je prends le précepte de m'abstenir de danser, de chanter, de faire de la musique ou de participer à des spectacles inconvenants, d'utiliser des parures, parfums, crèmes et toutes choses qui tendrait à m'embellir.
8. Je prends le précepte de m'abstenir d'utiliser des sièges et des lits élevés et luxueux.

La signification de Vipassanā

Si un yogi ne comprend pas le dessein de la méditation *Vipassanā*, il ne va pas chercher à découvrir quoi que ce soit au moyen de l'attention ou présence aux processus physiques et mentaux.

Vipassanā est un mot composé : *vi* et *passanā*. *Vi* signifie varié, multiple, c'est à dire les trois caractéristiques (la nature transitoire des phénomènes ou impermanence, l'insatisfaction, le non-soi). *Passanā* signifie la compréhension juste ou la réalisation, au moyen de la prise de conscience, des processus physiques et mentaux.

Vipassanā signifie donc la réalisation directe des trois caractéristiques des processus physiques et mentaux :

- L'impermanence - *anicca*
- La souffrance - *dukkha*
- Le non-âme ou le non-soi, le non-je. *anattā*

Noter attentivement et avec précision

Le principe de la méditation de pleine conscience ou méditation *Vipassanā*, est d'observer ou d'être conscient de tout ce qui se passe dans les processus corps-esprit au moment même où cela se produit.

Quand nous pratiquons la méditation *Vipassanā*, nous sommes pleinement conscients de tout état mental ou de tout processus physique au moment où il se produit.

Nous utilisons également la 'note' mentale ou l' 'étiquette' qui aide l'esprit à se focaliser sur l'objet de méditation avec attention et acuité.

'Etiqueter' est un ami de l'attention quand la concentration devient faible. Si vous n'étiquetez pas, vous allez avoir tendance à manquer l'objet. Les mots ne sont pas essentiels mais sont parfois utiles, spécialement au début. A moins que cela devienne un obstacle, n'arrêtez pas d' 'étiqueter'.

C'est important de noter avec précision tous les processus physiques et mentaux, qui doivent être compris dans leur véritable nature

La méditation assise

Lorsque l'on s'assoit pour méditer, on doit garder le corps droit ; le corps et l'esprit doivent être tous les deux détendus.

Il ne faut pas s'appuyer contre un mur ou un autre support. Cela affaiblit l'effort juste (*sammā-vāyāma*) et va donner envie de dormir.

Chaque session de méditation assise doit être précédée d'une heure de méditation en marche. Cette durée peut être réduite lorsque l'on n'est pas en retraite et que l'on n'a pas beaucoup de temps disponible.

Lorsque l'on passe de la méditation en marche à la méditation assise, la pleine conscience et la concentration ne doivent pas être interrompus.

Au début de la pratique, un débutant peut ne pas savoir ce qu'il doit noter. Le vénérable Mahāsi Sayadaw enseignait qu'un yogi peut commencer par observer les mouvements de montée et de descente de l'abdomen induits par la respiration, en notant mentalement 'monter' en observant le mouvement de montée et 'descendre' en observant le mouvement de descente.

Ceci est en accord total avec le chapitre sur les quatre éléments du *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*. Le mouvement de l'abdomen est *vāyo-dhātu* (l'élément vent ou air)

Chaque élément a ses caractéristiques propres ou individuelles :

L'élément terre, (*paṭhavī-dhātu*) a comme caractéristiques spécifiques la dureté et la douceur.

L'élément eau, (*āpo-dhātu*) a comme caractéristiques spécifiques la fluidité et la cohésion.

L'élément feu, (*tejo-dhātu*) a comme caractéristiques spécifiques le chaud et le froid.

L'élément vent, (*vāyo-dhātu*) a comme caractéristiques spécifiques le mouvement, la mobilité, la vibration et le support.

Quand nous sommes attentifs et que nous sentons les mouvements de l'abdomen, nous pouvons noter les mouvements pour prendre conscience de la vraie nature de l'élément Air et détruire nos vues erronées d'un soi.

Au début, vous pouvez poser une main sur l'abdomen si vous ne sentez pas les mouvements. La respiration doit être normale. Il ne faut pas respirer rapidement ou inspirer profondément, cela vous fatiguerait. Il faut détendre le corps et l'esprit le plus possible.

Quand les mouvements de l'abdomen sont plus fermes et plus distincts, vous pouvez les noter plusieurs fois : 'monter', 'monter', 'monter', 'monter', 'descendre', 'descendre', 'descendre', 'descendre'. Si les mouvements sont désordonnés, notez les simplement d'une manière générale.

Bien que l'on demande au yogi de débiter par la prise de conscience des mouvements de montée et de descente de l'abdomen, il ne doit pas s'y attacher en tant qu'objet de pratique. Ce n'est pas le seul objet de méditation possible, il y en a beaucoup d'autres dans la méditation *Vipassanā*.

Si on entend des sons, on note 'entendre'. Au début ce n'est pas facile, mais on doit noter autant que faire se peut.

C'est seulement lorsque la prise de conscience est suffisante que l'on peut revenir aux objets de base de la méditation, par exemple 'monter' et 'descendre'.

S'il y a un trou, un arrêt entre 'monter' et 'descendre', remplissez le par 'assis' ou 'toucher'.

N'ouvrez pas les yeux quand vous pratiquez la méditation assise. Si vous le faites, votre concentration disparaît.

Ne soyez pas satisfait parce que vous avez fait une heure de méditation. Restez assis aussi longtemps que vous le pouvez. Ne bougez pas lorsque vous pratiquez la méditation assise.

La méditation en marchant

Prenez vraiment au sérieux la méditation en marche. En pratiquant uniquement la méditation en marche, vous pouvez atteindre l'état d'*Arahant*.

Prenez comme exemple le vénérable Subhadda, le dernier *Arahant* disciple du Bouddha.

Portez votre attention, votre présence (pas votre regard) sur vos pieds durant la méditation en marche. Notez vos mouvements avec une attention très vive. Au début, notez seulement les pas comme un tout, notez mentalement 'gauche', 'droite' etc.

Ne fermez pas les yeux, mais gardez les mi-clos, en regardant à environ deux mètres devant vous.

Ne penchez pas trop la tête en avant. Cela causerait rapidement de la tension et des vertiges.

Ne regardez pas vos pieds. Cela pourrait distraire votre esprit.

Quand vous notez le mouvement du pied qui se lève, n'exagérez pas ce mouvement, la marche doit être naturelle.

Vous devez graduellement augmenter les objets à noter, c'est à dire que le nombre de mouvements détaillés des pas doivent être noté de plus en plus finement.

Au début, on peut noter un pas, en l'étiquetant 'gauche', 'droite' pendant environ dix minutes, puis en notant les trois parties 'lever', 'avancer', 'baisser'. Finalement, on peut arriver à six parties : 'intention', 'lever', 'avancer', 'baisser', 'toucher', 'presser'.

Vous ne devez pas regarder à droite et à gauche pendant la méditation en marche. Vous avez eu et aurez encore de nombreuses années pour regarder autour de vous.

Si vous agissez ainsi pendant la retraite, vous dites au revoir à la concentration.

Prenez note du 'désir' de regarder à droite et à gauche. Le regard qui se balade est un problème important pour le débutant.

Il est recommandé de pratiquer au moins six heures de méditation en marchant et six de méditation assise par jour.

La pleine conscience au quotidien

La méditation de pleine conscience est la façon de vivre des Bouddhas.

La vie d'un yogi, c'est avoir la pleine conscience des activités quotidiennes.

Si le yogi faillit dans l'observation d'une activité, il perd sa vie. C'est à dire qu'il n'est plus yogi car il a perdu *sati*, *samādhi* et *paññā* (l'attention ou la présence, la concentration et la sagesse).

Soyez attentifs dans toutes vos activités quotidiennes, ralentissez tous vos mouvements et toutes vos actions.

Si vous ne pouvez pas être attentifs dans vos activités quotidiennes, ne vous attendez pas à faire des progrès !!!

Ne pas 'noter' les activités courantes, entraîne vers des abîmes de non-attention. La continuité est nécessaire pour projeter son attention d'instant en instant.

La faculté de pleine conscience d'un yogi (*satindriya*), implique une conscience constante et ininterrompue tout au long de la journée.

Une conscience constante et ininterrompue fait advenir une profonde concentration. C'est seulement avec une profonde concentration que nous pouvons réaliser la nature intrinsèque des phénomènes physiques et mentaux, ce qui nous conduit à la cessation de *dukkha* (la souffrance, l'insatisfaction).

Il y a beaucoup de nouvelles choses à découvrir tous les jours si vous êtes pleinement conscients sans interruption.

Durant une retraite, tout ce que vous avez à faire c'est d'être attentif. Vous n'avez pas besoin de vous dépêcher.

Le vénérable Mahāsi Sayadaw compare le méditant à une personne malade qui se déplace très lentement.

Faire les choses extrêmement lentement force votre esprit à se concentrer. Si vous avez l'intention de tirer quelque chose de votre méditation, vous devez absolument vous forcer à ralentir !!!

Quand un ventilateur tourne vite, vous ne pouvez pas le voir tel qu'il est réellement. S'il tourne doucement, vous pouvez l'observer comme il est.

Vous devez donc ralentir pour être capable de voir clairement les processus physiques et mentaux pour ce qu'ils sont véritablement.

Quand vous êtes entourés de gens qui font les choses à toute vitesse, vous devez ignorer votre environnement et noter les activités de votre corps et de votre esprit.

Parler constitue un grand danger pour votre progression vers l'éveil !!!

Une discussion de cinq minutes peut briser la concentration d'un yogi pour toute la journée.

Douleur et patience

La douleur est l'amie du méditant. Ne vous en évadez pas, elle peut vous mener au *nibbāna*.

La douleur n'a pas à vous prévenir qu'elle va se produire. Elle peut ne pas disparaître. Si elle disparaît, vous pouvez en pleurer, car votre amie vous a quitté. Certains yogis se créent même des douleurs en tordant leurs jambes sous eux.

La douleur est observée non pas pour la faire disparaître, mais pour réaliser sa vraie nature. La douleur est la clé qui nous ouvre la porte du *nibbāna*.

Quand la concentration est bonne, la douleur n'est pas un problème. C'est un processus naturel, pas différent de 'monter', 'descendre'. Si vous l'observez attentivement, l'esprit va s'y absorber et vous allez découvrir sa vraie nature.

Quand la douleur survient, elle doit être notée immédiatement, puis on l'ignore seulement si elle persiste durablement. Elle peut être dépassée par une profonde concentration provenant d'une attention de tous les instants.

Si vous ressentez une douleur intense en marchant, vous pouvez éventuellement vous arrêter et la noter.

La patience mène au *nibbāna*. L'impatience conduit aux enfers.

Soyez patient avec tout ce qui stimule votre esprit.

Qui a dit qu'on ne peut prendre plaisir à rien ?

Noter les états mentaux et émotionnels

Quand vous notez un état mental ou émotionnel, vous devez le faire rapidement, énergiquement et précisément de telle façon que 'l'esprit qui note' soit continu et devienne puissant. Alors les pensées s'arrêteront en peu de temps.

Notez les pensées avec énergie et attention comme si vous les frappiez avec un gourdin :

'penser', 'penser', 'penser', 'penser'... ou
'sommolent', sommolent', sommolent', sommolent', ou
'joyeux, 'joyeux, 'joyeux, 'joyeux'

et surtout pas lentement

'penser' 'penser'..... 'penser' 'penser'...
ou
'sommolent' sommolent' 'sommolent'
..... 'sommolent'

Jusqu'à ce que vous puissiez noter les pensées qui vagabondent, vous ne pouvez pas vous attendre à obtenir la concentration. Si votre esprit se balade tout le temps, cela signifie uniquement que vous ne notez pas encore avec suffisamment d'énergie. Cette capacité est indispensable.

Si vous êtes attentifs aux contenus de vos pensées, elles vont tendre à s'en aller. Si vous êtes conscients de la pensée elle-même, alors les pensées cesseront.

Ne soyez pas attachés à la réflexion et aux théories.

La vision intérieure survient grâce à une profonde concentration. Alors que les pensées philosophiques ou logiques proviennent d'une concentration superficielle.

Etre impatient ou se soucier d'obtenir la concentration peut causer de la distraction.

La somnolence peut être vaincue par un effort supplémentaire. Un étiquetage énergique permet d'y arriver.

Notez énergiquement l'assoupissement en répétant la note rapidement.

La curiosité et l'attente retardent définitivement votre progression. Quand ces états se manifestent, ne les laissez pas prendre le dessus et vous 'embarquer'. Observez les avec une conscience très acérée.

Si vous désirez tirer quelque chose de votre méditation, vous allez devoir mettre de plus en plus d'effort dans votre pratique.

En fait, l'énergie nécessaire pour noter est toujours là. Le problème vient du fait que vous rechignez à vous en servir. L'attitude mentale est très importante. Ne soyez pas pessimiste. Si vous êtes optimistes, vous vous donnez une opportunité. Si vous êtes satisfait de toutes les situations, vous aurez également moins de distractions.

Si un yogi se réveille à trois heures du matin, il doit se lever pour méditer. Il ne doit pas attendre jusqu'à quatre heures ! Ce n'est pas l'attitude juste.

Si vous êtes fatigués quand vous vous réveillez, levez vous et allez marcher. Sinon vous allez adorer dormir !

Si vous êtes endormis, marchez rapidement en arrière et en avant dans le soleil.

Un être humain possède énormément de capacité et de facilités à faire de nombreuses choses. Nous devons nous **SECOUER**, pas **ESSAYER**.

Si vous y mettez suffisamment d'énergie, vous pouvez accomplir les quatre sentiers et les quatre fruits.

Une semaine de pratique est simplement un processus d'apprentissage. La pratique réelle commence seulement après.

La méditation est en dehors du temps et de l'espace. Ne vous laissez donc pas capturer par eux.

Les cinq facultés du méditant

Un méditant doit posséder ces cinq facultés, qui doivent être acérées et équilibrées.

Ce sont :

- *Saddhindriya* – la foi ferme et forte basée sur une juste compréhension
- *Viriya* – l'effort vigoureux et soutenu durant la pratique

- *Satindriya* – l'attention soutenue et ininterrompue
- *Samādhindriya* – la concentration profonde
- *Paññindriya* – la sagesse pénétrante, la vision intérieure et l'illumination

Ces facultés doivent être équilibrées pour atteindre l'éveil. La foi ou la confiance doit être équilibrée avec la sagesse, l'énergie avec la concentration. La pleine conscience ou l'attention n'a pas besoin d'être équilibrée avec un autre facteur. C'est la faculté la plus importante, celle qui nous conduit vers notre but : la libération.

Entrevues ou sessions de « reporting »

Quotidiennement, le yogi doit rapporter à son maître de méditation pour faire le point sur sa pratique. Lui ayant rapporté ce qu'il a fait et ce qu'il a expérimenté dans sa pratique méditative de la journée, le maître le corrigera, lui donnera des instructions complémentaires, qui lui fourniront l'inspiration pour qu'il continue à progresser. Ainsi donc, une communication efficace entre le maître et le méditant est d'une extrême importance.

Pendant la retraite, différents moments sont prévus dans chaque groupe pour ces sessions de 'reporting'. Un yogi ne doit pas y venir avant l'heure prévue, sauf cas de force majeure. Par contre, pour ne pas importuner sa pratique, il peut arriver plus tard que prévu.

En attendant votre tour dans le groupe, ne perdez pas votre temps. Asseyez-vous et conservez votre pleine conscience jusqu'à que vous soyez appelés. Celui qui va être appelé doit être prêt, se tenant à coté de celui qui est interrogé.

Les yogis doivent être prévenants, d'autant plus qu'ils y en a d'autres qui attendent. Le temps est précieux : soyez concis et précis.

Ne vous sentez pas excité, nerveux ou apeuré. Soyez calme et ouvert. Le maître est là pour vous aider à progresser. Parlez clairement et audiblement avec des phrases entières. Ne parlez pas faiblement, ne bredouillez pas, ne marmonnez pas.

N'attendez pas de remarques. Les commentaires viendront quand vous aurez totalement exposé vos expériences.

Ecoutez soigneusement les instructions et suivez les strictement avec diligence. En cas de doute, n'hésitez pas à poser des questions.

Quand on vous pose une question, répondez, ne parlez pas d'autre chose.

Rapportez vos expériences, même si elles vous semblent peu importantes.

Prendre de courtes notes immédiatement après la méditation en marchant ou la méditation assise peut rendre service, mais ce ne doit pas être un point si important que ça vous importune pendant la méditation et que ça vous empêche de vous concentrer. Regarder ces notes pendant l'entrevue vous permettra de rapporter aisément vos expériences méditatives.

Arrivez aux sessions de 'reporting' et quittez les lentement et consciemment.

**NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO
SAMMĀSAMBUDHASSA**

**HOMMAGE A LUI, L'ARAHANT,
LE BIENHEUREUX, LE PARFAITEMENT
ET PLEINEMENT EVEILLE .**

