

Une pratique de Cittanupassana-Samatha Le calme mental sur les pensées

Cette technique de Samatha repose sur l'observation des pensées.

Pour comprendre cette technique, on va regarder rapidement les qualités d'esprit nécessaires à la méditation. De façon générale, les fonctions de l'esprit sont regroupées en 6 ou 8 consciences. Les 6 premières sont faciles à détecter car elles sont constamment en mouvement. La 7ième et la 8ième sont constantes et ne changent pas, et par cela sont difficiles à observer.

Les 5 premières consciences sont les consciences des 5 sens. La 1ière conscience des sens est la conscience visuelle, dont les fonctions sont basées sur l'oeil, expérimente les images de différentes façons couleurs, formes, etc.. Conventionnellement, on dit « Je vois avec les yeux ». Mais en fait, on ne voit pas avec les yeux. Les yeux ne voient pas. Les yeux sont **matière ou rupa**. La conscience visuelle voit en prenant pour support l'oeil.

La 2de conscience est la conscience auditive, qui repose sur les oreilles et expérimente les sons. Ensuite, il y a la conscience olfactive qui repose sur le nez et les expériences olfactives. Ensuite, il y a la conscience gustative qui repose sur la langue et expérimente les goûts. Enfin, il y a la conscience corporelle qui repose sur la sensibilité des nerfs de tout le corps, et expérimente les sensations tactiles.

Ces 5 consciences expérimentent ce qui leur parvient par ces objets respectifs, mais elles font cela et uniquement cela. Les consciences des sens expérimentent leurs objets des sens directement, mais elles ne sont pas capables d'émettre de pensées sur les objets qu'elles perçoivent. Les consciences des sens ne génèrent pas elles-mêmes de pensées, comme par exemple : ceci est beau ou cela est horrible. Dans l'**Abhidhamma** et les textes sur la cognition, **les consciences des sens sont classifiées comme consciences non-conceptuelles**.

Donc quand on a une expérience des sens au moment de la méditation, ce n'est pas la conscience des sens par elle-même qui performe l'acte de méditation. L'une des raisons de cela est qu'elles ne le peuvent pas du fait qu'elles sont non conceptuelles. L'autre raison est simplement que cela n'est pas utile, car en tant qu'expériences directes non-conceptuelles, la conscience des sens ne gêne en aucune façon l'acte de méditer.

La sixième conscience, cependant, est une autre affaire. La sixième conscience - le mental- est la faculté de penser, et elle repose sur les fonctions des consciences sensorielles ou du mental lui-même. **La sixième conscience produit les pensées** -comme ceci est bon, ceci est mauvais, et ainsi de suite - soit à partir des objets des consciences sensorielles ou de ce qui est expérimenté par les cinq sens, ou à partir de ses propres pensées du passé.

C'est la sixième conscience qui produit les pensées et les sentiments de joie et de souffrance, et ainsi de suite. Donc fondamentalement, la quasi-totalité de l'activité mentale dont nous sommes conscients est produite par la sixième conscience et c'est la sixième conscience qui produit les pensées. Donc, la clarté et attention cognitive de la sixième conscience est de fait la faculté qu'on utilise et pratique pendant la méditation.

Les **septième** et huitième consciences sont invariables (constantes), ce qui les rend plus difficiles à observer dans l'expérience directe. La septième conscience est appelée la kilesa ou **la conscience voilée**. En général, les souillures mentales ou **kilesa** sont qualifiées de négatives, mais la septième conscience elle-même n'est pas considérée de négative, mais neutre. Les kilesa qui sont installés dans cette septième conscience ne sont pas les kilesa habituels du désir, de la haine, des visions éronnées (ignorance); c'est une fixation fondamentale sur l'EGO, le concept sous-jacent du "JE".

La huitième conscience est appelée **la conscience base**. On l'appelle ainsi parce qu'elle est le lit des fonctions qui composent les sept autres consciences. En tant que tel, elle est la clarté de la connaissance permanente, la connaissance pure. Parce que la huitième conscience est la clarté cognitive permanente, ce n'est donc pas la conscience qui accomplit les actes de la méditation. Au contraire, c'est la conscience que l'on expérimente lors de la méditation.

- Le Visuddhimagga énumère 10 empêchements (*dasa kilesa-vatthuni*) comme suit: désir (lobha), haine (dosa), illusion (moha), orgueil (mana), vues éronnées (micchaditthi), doute (vicikiccha), torpeur (thina), paresse (uddhacca), manque de conscience (ahirika), insouciance (anotapa).

La pratique de la méditation du calme mental consiste ici à observer les pensées apparaître et disparaître. Les pensées apparaissent et sont l'écran naturel de l'esprit, et tout simplement nous ne les suivons pas. Nous ne les suivons pas, et nous n'essayons ni de les arrêter ni de les rejeter. En ne suivant pas les pensées, les pensées vont diminuer, et nous allons commencer à ressentir la clarté de la connaissance sous-jacente, la clarté, sans aucune pensée. Ceci est la clarté de la conscience pure, et dans la pratique de Samatha, on repose tout simplement dans cela.

Afin d'être en mesure de se reposer dans cette conscience libre de distraction, nous avons besoin d'appliquer deux facultés, qui sont l'attention et la vigilance. **La pleine conscience** c'est tout simplement pas perdre de vue ou oublier l'intention de méditer sans distraction sur les pensées. **La Vigilance** est de reconnaître ce qui se passe dans l'esprit, par exemple, si vous vous êtes laissé ou non distraire. Donc la méditation dans le contexte de Samatha consiste à ne pas suivre les pensées qui apparaissent dans la sixième conscience, et à reposer dans la connaissance lumineuse et pure de la huitième conscience.

La technique est donc de reposer l'esprit dans Samatha (le calme mental) sans un support. La pratique se fait comme suit: la posture physique est l'assise avec le dos droit, les jambes croisées, mais la méthode mentale est de ne se fixer sur aucun objet de concentration. On n'utilise pas un objet visuel, tel un caillou ou se concentrer sur la respiration; mais au contraire on expérimente simplement l'incessante clarté ou pureté de la sixième conscience, qui apparaît comme l'écran de cette conscience sous la forme de la pensée.

Maintenant, parfois, **l'écran de la sixième conscience** prend la forme de pensées du **passé**, et alors on suit les suit pas. Parfois, il prendra la forme de pensées du **futur**, et alors on ne les suit pas non plus. Parfois, il prendra la forme de pensées des **préoccupations courantes**, à propos d'une chose ou d'une autre, et ainsi de suite. On ne suit pas cela non plus. **On repose simplement dans l'expérience directe de l'instant présent**. Quand on commence à pratiquer cette technique, on le fait sur des périodes très courtes, puis celles-ci viennent à s'allonger progressivement.

Pour ce faire, vous devez appliquer la pleine conscience et la vigilance. Quand les pensées apparaissent, vous reconnaissez qu'une pensée est apparue, et il vous suffit de ne pas la suivre. Cela ne signifie pas que vous devez considérer la pensée comme un problème et essayer de la rejeter. Si vous ne suivez pas la pensée, elle va se dissoudre, et puis vous pouvez revenir à un état de calme. Si cela conduit à un état de calme lucide, c'est un bon Samatha.

Les obstacles de l'agitation et de la torpeur

Mais parfois, des problèmes surgiront, comme l'esprit vagabondeur, le regret, le doute, la haine, et bien d'autres sentiments. Mais fondamentalement, tous les obstacles qui se produisent pendant la méditation peuvent être classés en deux cas. **Le premier est l'agitation** où l'esprit est sans cesse agité, et où l'esprit n'est jamais au repos.

Le second est la torpeur où l'esprit n'est pas clair et trouble. Dans la pratique de Samatha, lorsque ces défauts se présentent, vous avez besoin de les reconnaître et de les lâcher. La plupart des types d'agitation qui arrivent dans la pratique Samatha peuvent être contrebalancés simplement en relaxant l'esprit. En d'autres termes, si on reconnaît que l'agitation se produit, alors on détend l'esprit, ce qui va permettre de se calmer.

Une exception à cette règle est un type particulier d'agitation qui est produite par des pensées que vous appréciez tellement que vous ne pouvez les lâcher. Dans ce cas, même si vous pouvez temporairement chasser cette pensée, elle revient à nouveau. Lorsque cela se produit, vous devez vous rappeler que vous essayez de méditer et que cette pensée captivante interfère avec l'acte de méditation. Reconnaisant cela.. cela va vous permettre de laisser aller la pensée qui va alors se dissoudre.

Dans le cas de la torpeur, habituellement il suffit juste de reconnaître que l'esprit est trouble et flou, cela va amener une certaine clarté. Il y a aussi des techniques spécifiques pour faire face à l'agitation et à la torpeur. Une technique spécifique pour **traiter l'agitation** est appelée **la «respiration du vase»** dans laquelle on retient le souffle doucement en dessous de l'abdomen pendant un certain temps. Une autre technique spécifique pour **traiter la torpeur**

est appelée « dissiper le mauvais air » qui consiste à exhaler tous l'air vicié de notre système.

Cette technique de méditation sans aucun support exige une forte application à la pleine conscience de l'attention et de la vigilance. Il existe deux principales techniques d'effort et de détente. On a parfois besoin d'augmenter le niveau de l'effort que l'on fournit pendant la méditation. Par exemple, si on a beaucoup de pensées vagabondes, incontrôlées qui traversent l'esprit, ou bien au contraire, si l'esprit est extrêmement brouillé, on peut alors avoir besoin d'augmenter le niveau de l'effort.

Effort intensif et Relaxation

Cette application de l'**effort intensif** sur l'attention concentrée et la vigilance est fait pour un temps très bref. Ensuite, on détend l'esprit, on permet à l'esprit de se reposer. Ensuite, on applique à nouveau un effort énergique à l'attention et la vigilance, et ensuite on se détend de nouveau, et ainsi de suite... Cette alternance de l'application vigoureuse de ces deux facultés et de l'esprit relaxé va produire plus de clarté dans l'esprit. Ainsi, on pratique cela à plusieurs reprises pendant des temps très courts et répétés.

Vous pouvez ressentir cela comme peut-être inapproprié, parce que vous ne pouvez pas prolonger la période de l'effort intense au niveau de l'attention. Mais néanmoins, cela est acceptable. Bien que l'intensité de la pleine conscience ne puisse se prolonger indéfiniment, l'alternance conduit à la promotion de la clarté.

La deuxième technique est **la relaxation**, et cela doit être appliqué une fois que vous avez établi une faculté stable de l'attention et de la vigilance, qui s'obtient une fois que vous avez été en mesure de générer suffisamment de clarté dans la méditation. À ce stade, vous devez vous relaxer, ou vous détendre c'est-à-dire lâcher prise de l'attention au contenu de la méditation.

Parce que vous avez appliqué un effort à la pleine attention et à la vigilance avec l'espoir de générer un état de calme, vous aurez également suscité un certain espoir que l'esprit se calme et vous serez déçu si ce n'est pas le cas. Donc, à ce stade, vous devez laisser aller la tendance à être heureux ou très heureux quand la méditation va bien, et déçu quand elle ne va pas bien. Lâcher prise sur l'attention et la vigilance. Vous les maintenez mais de façon détendue, et cela est suffisant, à condition qu'on soit toujours dans l'observation des pensées.

Le problème potentiel avec la relaxation est que vous pouvez rencontrer un courant sous-jacent de pensée. Ceci est ce qui se produit quand vous ne prenez pas conscience d'une pensée que longtemps après qu'elle est apparue. En d'autres termes, il y a eu une vague de fond pendant un certain temps. Observer le sous-jacent prend un peu de soin et d'attention. De façon générale, cette expérience indique que les facultés de l'attention et de la vigilance sont faibles et pas suffisamment intenses. Donc, si vous trouvez lorsque vous appliquez la technique de relaxation que vous devenez conscient de la pensée un temps après qu'elle a surgi, alors vous avez besoin de mettre plus d'effort, d'énergie et de clarté dans la pleine

conscience et la vigilance.

le calme mental en 3 étapes

Pratiquer Samatha sur les pensées conduit à 3 étapes.

La première étape est quand on pratique la méditation et qu'il semble qu'il y ait plus de pensées qu'il n'y en avait avant que vous ne commenciez la pratique. Cela s'appelle « le silence tel une averse ». Quand on expérimente la présence d'autant de pensées, on est en droit de penser que les choses vont beaucoup plus mal qu'avant. En fait, vous ne pensez pas plus qu'avant. Il se trouve qu'avant il y avait beaucoup de pensées, mais on n'était pas conscient de cela par la réelle attention et vigilance que l'on développe maintenant.

Maintenant qu'on médite et qu'on applique les facultés d'attention et de vigilance, et que l'on a un mental clair, on arrive à observer la réalité de cette déferlante de pensées. Donc, le silence mental qui apparaît comme une déferlante de pensées n'est que l'expérience de la reconnaissance des pensées. Par conséquent, cela est bien et constitue le premier stage du calme mental.

Si on continue à pratiquer comme cela, il va y avoir du changement. C'est-à-dire que l'intensité du nombre de pensées va diminuer. Comme leur nombre va diminuer, on va atteindre la 2de étape du calme mental qu'on peut appeler « l'écoulement d'un ruisseau tranquille ». Il y a encore des pensées qui viennent, mais le flot s'est amoindri de sorte que les pensées ne nous dérangent plus vraiment.

Puis, en continuant la pratique régulièrement, le flot de pensées va encore se tarir jusqu'au point où l'esprit va devenir comme un océan calme ou un lac de sérénité. C'est le plein accomplissement du calme mental. Pour conserver cette paix royale, les qualités de l'attention et de la vigilance sont indispensables à maintenir. Sans cela, la pratique de la méditation s'avère instable et brouillée.

Si l'on est pas assez attentif à ce qui arrive, alors on ne progresse pas. C'est pour cela qu'il faut développer des qualités d'attention, de vigilance et d'effort pour que l'esprit soit fort et lucide. La clarté est nécessaire pour reconnaître si on est distrait ou non. Cette clarté dépend essentiellement de la pleine conscience et de la vigilance d'instant en instant.