



Méditation Vipassana Selon la méthode Supanienda (*BSy*)

la Méthode de zonage en Vipassana

mise-à-jour : 2017-04-07
par Achariya Supanienda

Paritta/protection

Vandana

Namo tassa bhagavato arahato samma sambuddho (*3fois)
Buddham pujemi, Dhammam pujemi, Sangam pujemi

Tisarana

Buddham saranam gachami
Dhammam saranam gachami
Sangham saranam gachami
Dutyampi Buddham saranam gachami
Dutyampi Dhammam saranam gachami
Dutyampi Sangham saranam gachami
Tatyampi Buddham saranam gachami
Tatyampi Dhammam saranam gachami
Tatyampi Sangham saranam gachami

Buddhanussati

Itipiso bhagava araham samma sambuddho
Vijja carana sampano
Sugato Lokavidu
Anutaro purisa dhamma sarati
Satta deva manussana
Buddho Bhagava ti

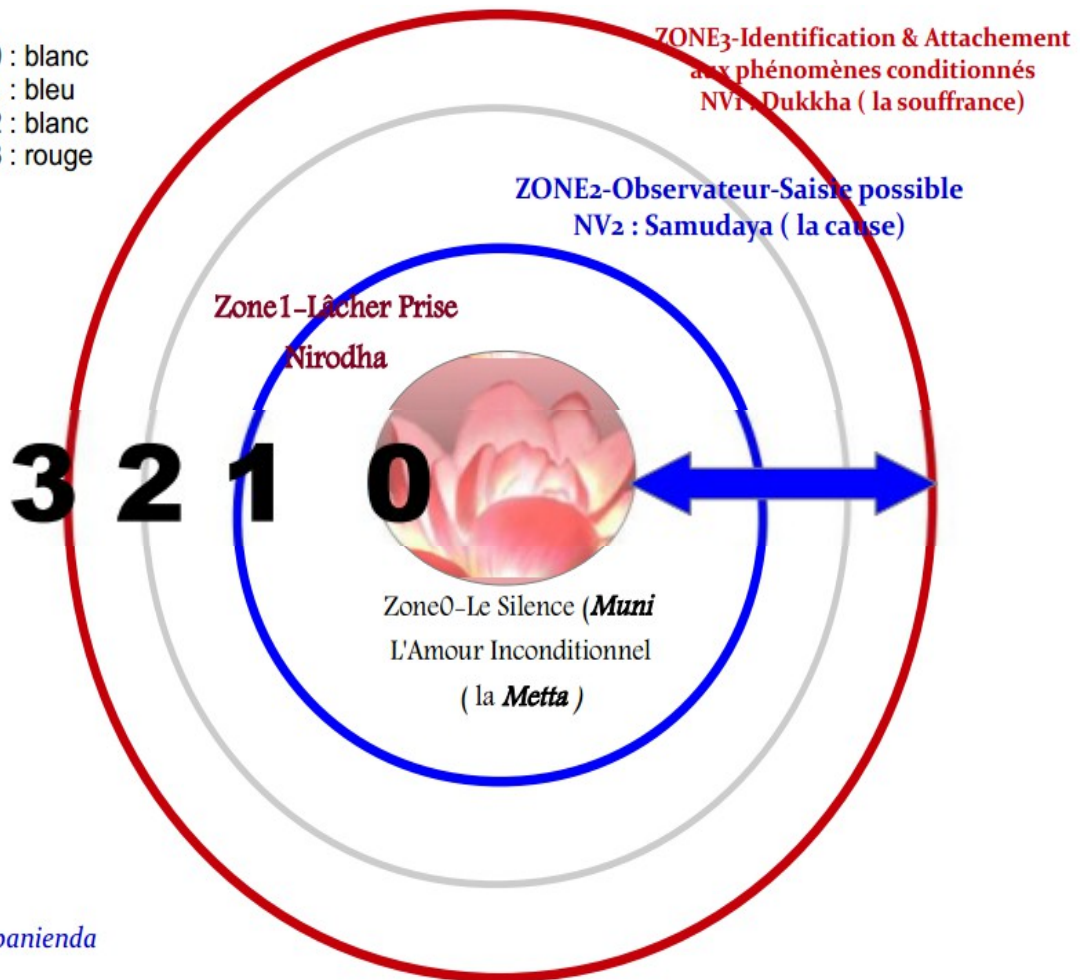
Dhammanussati

Svakatto bhagavato dhammo
Sanditiko
Akaliko
Ehipassiko
Opanayko
Pacattam venitabo vinuhi ti

Metta

Aham avero homi
Abyapajo homi
Anigo homi
Sukhi attanam pariharami
Avero hontu
Abyapaja hontu
Aniga hontu
Sukhi attanam pariharantu

Zone0 : blanc
Zone1 : bleu
Zone2 : blanc
Zone3 : rouge



Le **JE** passe dans la journée de la Zone 0 à la Zone3. Le Jeu du zonage vise à **devenir conscient** de ces déplacements. Puis **d'apprendre à contrôler** ces déplacements, en **se fixant en Zone0.**

Définition

La méthode de zonage est née des méditations pendant la dernière retraite de février 2017 au domaine des Faucherries. Cette méthode est extrêmement simple et rassemble en son sein la pratique des 4 bases d'Attention de façon synthétique et puissante.

L'idée est celle d'un jeu de fléchettes où l'on va se détendre. La cible est face à nous, c'est le terrain de la vie quotidienne, l'instant présent de moment en moment.

Les Zones

Les fléchettes sont lancées, mais ce ne sont pas des fléchettes de matière. C'est tout simplement l'esprit qui va jouer à se placer dans l'une des 4 zones en fonction de l'instant présent. Suivant la zone où l'on se trouve, les conditions changent.

La zone 3 est la zone de la Souffrance-DUKKHA.

Cette zone est le lieu de toutes les souffrances (Dukkha). C'est le « **je** » conditionné qui siège ici C'est le lieu de l'identification et de l'attachement (tanha) à tous les phénomènes conditionnés qui sont impermanents (anicca).

Le **verset 278 Dhammapada** dit :

« **Sabbe sankhara annicati** : Tous les phénomènes sont impermanents »

« **Yadda panaya passati**: La pratique de la vision directe permet de voir cela.

« **Atta nibindati dukkhe**: De par cette reconnaissance on se libère de la souffrance.

« **Esa maggo visuddhia** : cela est le chemin de la Purification.

La couleur associée à la zone3 est la couleur du Samsara, le rouge de la souffrance Dukkha.

La zone 2 est la zone de l'Attention-SATI.

Cette zone est le lieu de l'Observateur, du Témoin, de l'Attention-Sati Vigilante. Il n'y a pas de « Je », mais la présence de la Conscience attentive. Quand on est dans cette zone, on est à l'écart de la souffrance. Il y a possibilité de Saisie ou Désir. En effet, on a pris du recul par rapport à la souffrance. L'espace entre la zone de la souffrance (zone3) et la zone2 est suffisant pour ne pas souffrir s'il n'y a pas d'identification ou attachement à la saisie . La zone2 est la zone occupée pendant la méditation, que ce soit en méditation formelle ou en méditation de vie quotidienne au contact de l'instant présent.

La couleur associée à la zone2 est aussi la couleur Blanche.

La zone 1 est la zone du Lâcher Prise-Nirodha.

Cette zone est le lieu de la Cessation de la Souffrance. La saisie et le désir présents dans la zone de l'Observateur disparaissent d'elles-mêmes ou par le choix délibéré du yogi. Quand on est dans cette zone, on est libre de toute souffrance. En effet, le lien de la saisie et du désir potentiels de l'observateur ont été tranchés. Il ne reste rien du phénomène.

La couleur associée à la zone1 du Lâcher-Prise est la couleur bleue, comme un ciel complètement Bleu et Pur.



La zone 0 est la zone de Silence (sunyata) et d'Amour, le centre.

Cette zone est le lieu de la prise de Refuge pour chacun. C'est le **JE inconditionné** qui siège ici, le lieu du petit Nibbana.

En ce lieu règne dans toutes les spiritualités la Paix (passadhi) , le Silence (muni), l'Amour (la Metta), le Vide (sunyata). Les **versets 379 et 380 Dhammapada** disent à ce sujet :

« **Attahi attano natho, attahi attano gati** »

« Prends refuge en toi, Sois ton propre maître »

La couleur associée à la pureté à la zone0 où se trouve l'arahant est le Blanc.

Le jeu : Passer d'une zone à l'autre (bhavana)

On apprend à se situer à tout moment de la journée sur la ligne de zonage.

Est-ce que je suis en Zone0, en Zone1, en Zone2, en Zone3.

Le jeu de fléchettes commence dès le réveil du matin, et dure jusqu'à l'extinction des feux en fin de journée

On passe d'une zone à l'autre à différents moments de la journée.

Suivant la position où l'on se trouve, on éprouvera des sensations et humeurs différentes et correspondant à cette zone.

La plupart des humains se trouvent en Zone3, le lieu de la Souffrance de vie en vie. Il y sont placés par **Ignorance (avijja)** et reviennent de vie en vie, alimentant incessamment le feu de la souffrance.

Quand on médite, on se trouve en **Zone2 qui est l'Observateur**. C'est une zone de no-mans-land. C'est le lieu de la saisie possible puisqu'on « voit » tout ce que voit et vit l'acteur conditionné tel un mouton de Panurge.

Quand un phénomène disparaît, on est en zone1. C'est le moment du lâcher prise sur tout ce qui se passe.

Exemples de mise en œuvre de la zone0: pratique **d'Anapanasati** (méditation sur la respiration, du mantra Buddho, de la notation mentale, du Calme, du **Silence Mental, de la Bienveillance Metta, retraite de méditation Vipassana**.

La Botte secrète : les 2 postulats

Le 1er postulat est *d'accepter que l'autre aura toujours un avis différent* de soi sur toutes les questions de quelque ordre que ce soit. Et qu'il en est ainsi avec 10 milliards de gens sur terre. Alors.. peut-on se battre avec 10 milliards de gens ? A partir du moment où on a levé cette **ignorance (avijja)**, et qu'on applique cette **connaissance (vijja)** à la vie quotidienne ; on est complètement **serein** quelle que soit la situation. Cela s'appelle la voie de **l'équanimité (upekkha)**. On ne pourra plus jamais se mettre en colère, ni **devenir agressif**. Cela qui se situe en **zone3**. Le 1er postulat est de l'ordre du mental qui se situe au niveau de la tête. L'esprit est pacifié et tranquille (passadhi), d'instant en instant.

Le 2d postulat est celui de *cultiver la Metta, la bienveillance, l'amour inconditionnel, la compassion*, la joie, l'équanimité envers son prochain, animal, végétal, minéral ou autre. Cette qualité d'amour nous place directement en zone1, au centre de l'Etre. Et c'est bien cela qui est le but de la recherche de toutes les spiritualités. Quand le nœud de la différence qui existait au niveau du mental est lâché par le fait de **la claire compréhension (sati-sampajania)**, l'esprit descend directement au niveau du cœur dans la Paix et la gratitude infinie du partage de la vie dans l'Unité.

le Zonage et les 4 Nobles Vérités.

La Zone3 est la terrain de la 1ière Noble Vérité de la Souffrance. (Dukkha) et de l'illusion (Moha) qui est Ignorance (avijja). La Zone2 est le terrain de la 2de Noble Vérité, celle de la Cause et Origine de la Souffrance (samudaya). C'est le lieu de la Saisie (tanha) et du Désir (lobha). On doit abandonner cette cause par **Viraga (renoncement)**. La Zone1 est la Cessation de la Souffrance, **Niroddha**. Enfin la Zone0 est la zone de **Nibbana**.

Zonage et kamma.

Quand le JE se trouve en Zone3 de la Souffrance-Dukkha, il grave un sillon de kamma positif ou négatif qu'il faudra ensuite purifier des vies antérieures vers la vie présente. Cette purification se fait d'elle-même par la méditation Vipassana de moment en moment. Quand le JE se trouve en Zone2 de l'Observateur, aucun kamma n'est créé. L'observateur observe l'acteur et ce qu'il fait comme avant. Mais du fait qu'il ne s'identifie plus, il n'y a plus production de kamma.

Zonage et samatha.

La Zone0 et la Zone1 sont le lieux privilégiés pour la pratique du Calme Mental. On y pratique **Anapanasati**, la méditation de l'attention à la respiration. On y pratique la méditation de l'Amour Inconditionnel (**Metta**). On y pratique la marche méditative (**Cankamma**) , et d'autres méditations ayant pour but de focaliser l'attention sur un objet intérieur ou extérieur au corps. Ce type de pratique est **90% sur l'objet**, les 10% restants étant ouverts aux phénomènes de l'instant présent environnants.

A la maison comme en retraite, Samatha se pratique *les 20 premières minutes* du cadran horaire.

Zonage et vipassana.

La Zone2 et la Zone3 sont les lieux privilégiés pour la pratique de la Pleine Conscience. On y pratique **Vipassana**, la méditation de l'attention à l'instant présent. Tous les phénomènes passant par les 6 sens sont observés attentivement en leur apparition et disparition, puis lâchés. On y pratique les 4 bases d'attention, l'attention au corps (kayanupassana), l'attention aux sensations (vedananupassana), l'attention aux pensées (cittanupassana), l'attention au contenu des pensées. L'esprit est présent à tout phénomène intérieur ou extérieur. Ce type de pratique est **45% sur l'instant présent**, les 55% restants étant dédiés à accumuler de l'énergie pure en Zone0. A la maison comme en retraite, Vipassana se pratique *les 20 minutes suivantes* du cadran horaire.

Zonage et metta.

La Zone0 et la Zone1 sont les lieux privilégiés pour la pratique des 4 attitudes saintes. Les 4 attitudes saintes sont ; metta, karuna, mudita, upekkha (bonté-générosité, compassion, joie, équanimité). L'équanimité ou égalité d'humeur se situe en zone1 essentiellement. L'amour inconditionnel est un concept en soi et se cultive au centre de l'être. C'est une présence rayonnante et consciente d'amour envers soi, envers les autres, envers tous les éléments de l'univers. La mise en pratique de la Metta est l'acceptation de la nature des choses telle que. **L'acceptation de la nature des choses (paramatta dhamma) nous place de facto en zone2 de l'observateur-témoin-silencieux (muni).**

Exposé de la méthode de zonage : méditation sur le corps

Zonage et Souffrance physique

Quand on pratique le zonage, et qu'on est identifié à la souffrance du corps ; on voit très clairement la souffrance physique comme la zone 3. Quand on ressent la douleur physique, et qu'on sait qu'on est en zone 3.. le fait de passer en zone 2 en tant qu'observateur fait que la douleur disparaît d'elle-même. L'action de **l'identification, de l'attachement, de la saisie** à pleines mains de la souffrance est **lâché** au moment même du **détachement dans la position d'observateur. Le fait de « VOIR » la douleur apparaître et disparaître s'appelle banga niana.** C'est l'une des 16 connaissances de la méditation Vipassana.

Anecdote

Lors du 1er exposé de la méthode de zonage en Vipassana, les yogis ont d'abord été plongés en méditation sur le calme mental samatha. Le préliminaire est de fermer les yeux, accepter les sons de loin en proche. Puis l'exercice consiste à prendre conscience de la respiration confortable dans toutes les parties du corps de la tête aux pieds, en passant par (les bras, le tronc, le dos, le fessier, les jambes). Prendre conscience du corps qui devient confortable du fait d'appliquer partout la respiration confortable. Prendre conscience du fait que l'attention est responsable de cette prise de conscience et présence respiration/corps.

Tous les yogis ont suivi l'exposé de la méthode de zonage tout en pratiquant l'observation du corps. Tous les yogis qui avaient des douleurs ont d'abord **situé par l'exposé le point de conscience et son déplacement possible au sein des zones 0,1,2,3.** Puis, ils en sont venus naturellement à déplacer le point de conscience de la zone de souffrance/douleur à la zone 2 de l'observateur/témoin. Le résultat en a été **la libération de la douleur.**

Ils ont ensuite continué à expérimenter **le phénomène d'apparition et de disparition de la douleur** qui se faisait de façon instantanée. Cela se nomme **banga niana** en méditation Vipassana. C'est l'une des 16 connaissances de Vipassana que l'on expérimente à un haut degré de concentration ou de lâcher-prise.

Exposé de la 1^{ière} Noble Vérité en action.

Question d'un yogi.

J'ai remarqué un obstacle aux sensations dites désagréables à savoir la difficulté à rester équanime, à lâcher prise. J'ai l'impression qu'une partie de moi veut garder le contrôle. J'ai vu comment cela s'est passé et comment cela se passe: le mental réactif s'est emballé, les sensations se sont amplifiées et m'ont donné l'impression d'une perte de contrôle. Mon ego s'est senti en danger alors que je sais que tout cela n'est qu'illusion. Pas facile d'être détaché. J'ai continué à être le témoin mais dans la vie de tous les jours, la pratique est nettement plus difficile qu'assis sur le coussin. Que dois-je faire ?

Réponse de Bsy.

l'expérience est intéressante.. elle doit devenir ton maître car elle va t'amener par la pratique, la régularité, l'investigation et la persévérance à comprendre toutes les conditions qui entourent cette "perte de contrôle". Enfin à te libérer de cela par le dosage de l'effort à la hausse à chaque fois, pour enfin t'en libérer.

Commentaire.

dans la méditation Theravada, le yogi en vient à devenir Aharant (libéré des souillures) quand il maîtrise **les 4 Nobles Vérités** dans la compréhension des mots, puis dans l'expérience (corps, esprit, parole), enfin dans le lâcher-prise qui est la cerise sur le gâteau.

il y a 4 Nobles Vérités.

- 1) la 1^{ière} NV de la Souffrance (Dukkha en Pali)
- 2) la 2^{de} NV de la cause et origine de la souffrance (Samudaya)
- 3) la 3^{ième} de la cessation de la souffrance (Nirodha).

on va parler de la 1^{ière} qui comporte 3 aspects.. et par laquelle on commence à expérimenter: c'est *ton cas en ce moment.*

il y a 3 aspects à la NV de la Souffrance Dukkha.

le 1er aspect est la prise de conscience de la souffrance,

ayant identifié l'objet de la souffrance, on prend conscience de cela et on dit:

"ceci est la souffrance". ne pas dire "ceci est MA souffrance", car alors on s'identifie, on s'attache, on saisit la souffrance, on en fait une affaire personnelle; et alors on va vraiment souffrir et ne pas s'en sortir. C'est le cas de toute l'humanité actuelle, et cela s'appelle le Samsara, la Zone de Souffrance.

le 2^d aspect est "la souffrance doit être comprise" ou "je dois comprendre la souffrance".

le "je" ici n'est pas le "je" de la personne ou de l'ego, mais le "je" qui va investiguer, observer, contempler, regarder, noter mentalement. Comment observer? On focalise l'attention sur le corps réactif, le mental réactif, la parole réactive au moment de l'expérience. **L'expérience va être notre maître**, en ce sens qu'elle va dévoiler toutes les conditions qui fait qu'elle en vient à "s'épanouir".

En ce sens, la souffrance quand elle est forte est un moteur extrêmement puissant pour nous faire avancer dans l'observation des facteurs conditionnels de son éclosion. Bien sûr, ce n'est pas la 1^{ière} fois qu'on va al-

ler à la cessation. Il faudrait être idiot pour croire cela. **Pendant combien de temps est-on resté dans l'Ignorance (Avijja) par ce qu'on la fuyait?**

Maintenant, on va vers **la connaissance (Vijja)** en étant observateur, témoin, attention, présence à ce qui se passe en méditation, mais aussi bien sûr dans la vie de tous les jours. Quand on aura observé la manifestation de cette souillure (kilesa) 1,2,3..10 fois. La 10ième sera la bonne. On verra toutes les conditions apparaître dans le corps, la parole, l'esprit. Et on appuiera sur la bouton STOP de façon intuitive et naturelle.

Ceci est le 3ième aspect de la 1ière NV de la souffrance. On pourra dire alors:

"la souffrance a été comprise".

On ne parlera pas des 3 autres pour l'instant. Car le chemin que tu dois faire - si tu as l'intention de te libérer de cette souffrance - est celui décrit juste au-dessus. En terme de temps, l'investigation peut durer de 1 à 3 mois. *Ne pas avoir d'attentes*, juste **mettre en place le processus en pratique.**

Pour t'aider à mettre en pratique la 1ière Noble Vérité, je te suggère de te pencher sur **la méthode de zonage** en Vipassana. Cette méthode extrêmement puissante et ludique est la cerise sur le gâteau de la méditation Vipassana. C'est aussi comme **une tour de contrôle** qui permet à tout yogi méditant de savoir où en est le point de conscience (attention) à tout moment de la journée.. et de modifier ainsi sa position pour sortir de **la zone rouge de la souffrance.**

Quelle est la cause de la libération de la souffrance ?

Quelle est la cause du bonheur ?

Le retour à la zone0, l'ancrage à la zone0, le rappel de soi.

C'est l'attention à la respiration, au corps (kaya)..

C'est l'attention à la respiration longue (inspir, expir)..

c'est **STOPPER LE MONDE..**

c'est **arrêter le souffle..**

c'est **nirodha**, la 3ième Noble Vérité, la cessation de la souffrance..

Tout phénomène est ANICCA, impermanence.. (du fait de l'inspir, et de l'expir)

Tout phénomène est DUKKHA, souffrance.. (du fait de l'inspir, et de l'expir)

Tout phénomène est ANATTA, non-identification.. (du fait de l'inspir, et de l'expir)

Tout phénomène dhamma est conditionné par l'inspir / expir.

L'inconditionné est atteint par le rappel à la Z0,
l'inconditionné est l'arrêt de la respiration,
le positionnement du point de conscience en zone0.

Le déplacement du point de conscience en Zone0
qui est Paix, tranquillité, équanimité, inconditionné
est la cause du bonheur sukkha.

*Et maintenant.. Faites vos jeux
dans l'instant présent du quotidien.*

*Zone0 du point de conscience
et libération de la souffrance physique et mentale.*



quelle est la cause de la libération de la souffrance?

quelle est la cause du bonheur?

réponse: **la présence constante en Zone0.**

comment y arriver?

en cultivant sans cesse la double attention d'instant en instant.

qu'est-ce que la double attention?

c'est la bhavana ou culture de l'attention extérieure et de l'attention intérieure de façon simultanée. la culture de l'**attention intérieure aux ressentis du corps est CAPITALE**, car c'est elle qui nous sort immédiatement de toute identification et attachement, causés par l'attention extérieure focalisée à 100% en Zone3, zone rouge, zone souffrance, zone Samasara.

le but du jeu est tout simplement d'**installer un rapport inverse: 100% à l'attention intérieure , à la voie du sentir** connue par toutes les spiritualités comme le sens ultime de la réalisation. L'attention extérieure aux phénomènes de la vie courante n'a pas besoin d'être cultivée, car elle sera d'elle même présente du fait d'un long conditionnement de vie en vie. Le point essentiel est de la maintenir à un niveau inférieur à 45%.



- Bhavanas -



Sommaire

Jour1. Respiration abdominale1. Mouvement horizontal
Pratique de la méthode Mahasi, l'objet de méditation est la notation mentale, celle-ci devrait être **pratiquée de façon continue** tout au long de la journée.

Jour2. Respiration abdominale2. Mouvement vertical
Pratique de la méthode Mahasi, 2de journée, le conditionnement s'installe.

La puissance de la notation mentale

La notation mentale nous plonge dans **l'instant présent éternel..**
La notation mentale est **le job du mental notateur qui dit vrai..**
il permet de **couper court au mental réactif** qui dit faux..
ainsi la notation mentale **vide les souillures du mental réactif** absent,
énorme si l'on sait que c'est l'objet du chemin de l'Aharant!
La notation mentale installe la **Vigilance à la présence..**
La notation mentale permet d'atteindre rapidement **NamaRupa Pariccheda Nana,**
la sagesse qui discerne le corps et l'esprit de tout phénomène.
la notation mentale par une **pratique continue,** amène le méditant à se remplir de l'instant présent.. et à observer **Anicca, Dukkha, Anatta.** (les 3 essences de Vipassana)

Jour3. Attention à la respiration au nez et sensations associées. (**Anapanasati**)

Jour4. Respiration alternée nasale. (**anuloma viloma bhavana**)

Jour5. Le vol de l'Aigle. Rappel à la respiration au nez.
Observation des sensations intérieures et extérieures. (y compris les pensées)



1. **NamaRupa pariccheda nana: la connaissance qui nous amène à discerner les états physiques et mentaux.**

Dans cette connaissance, ou état de sagesse ou connaissance, le méditant est capable de faire la différence entre le phénomène mental et le phénomène physique. Par exemple, il est attentif au fait que les mouvements de lever et baisser de l'abdomen sont RUPA (physique) et que l'esprit qui reconnaît ces mouvements est NAMA (l'esprit). Le mouvement du pied est RUPA et la conscience de ce mouvement est NAMA (le mental).

Le méditant peut distinguer nama de rupa avec les 5 sens de la façon suivante:

- 1.Quand on voit une forme, les yeux et la couleur sont rupa; la conscience de la vision est nama.
- 2.Quand on entend un son, le son lui-même et l'ouïe est rupa, et la conscience de l'ouïe est nama.
- 3.Quand on sent quelque chose, le sentir lui-même et le nez sont rupa, et la conscience du sentir est nama.
- 4.Quand on goûte à quelque chose, le goût et la langue sont rupa, et la conscience du goût est nama.
- 5.Quand on touche quelque chose, que ce soit froid, chaud, doux, dur cela est le rupa du toucher, et la conscience du contact est nama.

En conclusion, dans cette connaissance le méditant réalise que la totalité du corps est rupa (physique) et que l'esprit (ou la conscience des sensations du corps) est nama (le mental). **Seulement nama et rupa existe.** Il n'y a pas d'entité, d'identité individuelle, pas de "JE", ni "LUI" ou "ELLE," etc. Quand on est assis, le corps et son mouvement sont rupa et l'attention à la posture assise est nama. La posture est **rupa (la partie physique)** et l'attention à la posture est is **nama (la partie esprit)**. Le fait de marcher est rupa et la conscience de la marche est nama.

Source: <http://www.vipassanadhura.com/sixteen.html#onea>

Jour1. Respiration abdominale1. Mouvement horizontal.

Pratique de la méthode Mahasi, l'objet de méditation est la notation mentale, celle-ci devrait être **pratiquée de façon continue** tout au long de la journée.

--Samatha--

Observation du lever et baisser de l'abdomen, forme relative ou conventionnelle. Observation du gonflement et dégonflement, forme absolue ou la nature des choses telle qu'elle est. Il y a les mouvements de l'**élément AIR** à l'intérieur du ventre qui tend à repousser les parois par la pression, puis à attirer les parois vers l'intérieur ensuite à l'expir. L'élément AIR a pour caractéristique le mouvement, la dynamique.

--Vipassana--

Consiste à étendre la pratique du tronc, à celle des membres inférieurs, et à celle des membres supérieurs. On appelle cette pratique le tricycle des sensations, on visite tout le corps de façon globale au travers de la respiration.

A l'inspir, on note le "lever" de l'abdomen; à l'expir, on note le "baisser" de l'abdomen. Cela constitue le 1er temps du tricycle sur le tronc.

A l'inspir, on note "toucher" pour le contact du fessier avec le sol; à l'expir, on note "TERRE" au moment du contact des membres inférieurs cuisses, mollets, pieds avec le sol. Ceci constitue le 2d temps du tricycle. **L'élément TERRE** a pour caractéristique la solidité, quel que soit le niveau de dureté de 1 à 10.

A l'inspir, on note "assis" pour la position du corps; à l'expir, on note "droit" pour la position de la colonne vertébrale. Cela constitue le 3ième temps du tricycle.

On répète 3 fois chaque groupe de membres; 3 fois le tronc, 3 fois les membres inférieurs, 3 fois les membres supérieurs. Et on pratique le tricycle de façon continue. Si un phénomène apparaît de façon prégnante, douleur à la cuisse par exemple.. on note la douleur jusqu'à sa disparition, puis on recommence le tricycle des sensations.

Les pensées sont notées, et immédiatement lâchées dès la notation mentale "**pensée, pensée**". On s'attachera à observer tout particulièrement la disparition des sensations corporelles et des pensées.

Bhavanas sur l'abdomen

Jour1

-- Samatha --

Respiration centrée sur le mouvement (horizontal) de l'abdomen

inspir ballon : expir point au nombril : notation mentale : « lever, baisser », sensation de l'élément Air. Lâcher prise sur les pensées. Rappel à l'abdomen (notation, sensation)

-- Vipassana --

Ensemble tronc: l'abdomen. Notation : « lever, baisser ».

Ensemble membres inférieurs, notation : « Toucher, Terre » toucher pour le fessier, Terre pour les jambes, pieds. Ensemble membres supérieurs : « Assis, Droit ».

-- Cankamma --

pratiquer 1 notation par pas, avec les mains derrière le dos.

On pratique ensuite 2 notations par pas, sensations de la dureté, élément Terre (Pathavi dathu).

Jour2

-- Samatha --

Respiration centrée sur le mouvement (vertical) nez-abdomen et vice-versa

Etablissement canal de ressenti énergie, respiration, ou lumière. Élément Air, Feu. Vitakka, Vicara : fixation et maintien sur ce canal. Compter 30 respirations, puis lâcher le comptage.

-- Vipassana --

Bodyscan respiration en 6 points

Les 6 points sont: haut de tête, centre du front, centre gorge, centre cœur, coccyx-périnée, abdomen. Lâcher prise sur les pensées et les sensations du corps. Observer les sensations. On pratique la méthode 10REP ou DIREP avec 10 respirations en chaque point avant de passer au point suivant. A titre d'information, **10 respirations correspondent à environ 1mn.** Il y aura donc 2 à 3 descentes.

-- Cankamma --

pratiquer 1 notation par pas, 2 notations par pas, 3 notations par pas, puis 4&5 notations par pas (arrêt et intention initiale); observation des sensations de l'élément Terre (dureté), de l'élément Air : mouvement, de l'élément Feu : chaud, froid. Les mains seront devant l'abdomen, ce qui permettra de lever les yeux face à soi et de conserver la sensation mentale de la foulée et de la dureté du sol au moment du contact.



Bhavana sur le nez

Jour3

--- Samatha ---

La respiration centrée sur le bout du bout au V inversé: à l'inspir on ressent l'AIR froid qui entre par les 2 narines. On peut aussi inspirer en entr'ouvrant la bouche, et ressentir le FROID de l'air qui passe sur la langue. A l'expir, on peut ressentir l'air CHAUD qui ressort par les narines. C'est l'élément **Air (vayo dathu)**, et l'élément **Feu (Tejo dathu)** qui sont ressentis. L'attention Sati ne s'intéresse qu'à la région du nez.

En mode concentration samatha, on pratique la loi du 90/10. L'attention au nez, à la respiration et aux sensations se limite à 90% à cette zone. Si des phénomènes apparaissent à l'extérieur de cette zone, cela concerne les 10% restants. Il y a 5% de phénomènes extérieurs, et 5% qui est **l'état d'esprit d'acceptation** de ces phénomènes.

Sans l'acceptation (bienveillance, metta), ces phénomènes en général des bruits sont des causes de l'apparition d'une subite agressivité de l'esprit qui se sent directement dérangé. C'est bien sûr le cas, quand la protection des 10% n'a pas été installée. Mais cela témoigne aussi de la puissance de la concentration (ou de la dispersion).

En Jour4: on pratique la respiration alternée.

--- Vipassana ---

On pratique le **bodyscan traditionnel juste descendant.**

On pratique 5 montées et descentes du bout du nez au centre du front en observant les sensations au passage du point de conscience. Puis on commencera à **descendre partie droite, puis partie gauche** (front droite, front gauche); sourcil droit, puis gauche; tempe droite, puis gauche; oeil droit, puis gauche; oreille droite, puis gauche; tout le cuir chevelu; face avant, puis arrière du cou; les bras de façon asymétrique avec le bras droite, puis bras gauche.

En Jour4: on pratique le bodyscan complet,
descendant puis remontant à la suite.

--- Cankamma ---

On ajoute le mantra Buddho, en alternative à la notation mentale des pas. La sensation des pieds avec la dureté du sol est expérimentée comme les 2 premiers jours. Le nombre de jours (5 jours) ne permet pas de rajouter l'attention à la respiration au niveau du torse sous **risque de confusion** pour le yogi débutant.

En Jour4: même pratique que le Jour3.

Jour5. L'intégration Samatha/ Vipassana

Observation des sensations intérieures et extérieures. (y compris les pensées).

les temps de méditation sont de 25mn (2*fois), avec une pause de 10mn avant la reprise.

-- Samatha --

La première méditation de 25mn est l'attention au nez.

On pratique la méthode 10REP avec comptage (3*10)..

on pratique un comptage d'environ (3*10) avec le mantra BUD-DHO..

on pratique l'attention au nez et sensations associées, sans comptage ni Buddho.

La 2de méditation de 25mn est l'expansion de la respiration et de la conscience à l'ensemble du corps. L'expansion de la respiration se pratique sur l'abdomen. A l'inspir on ressent nettement l'expansion de l'abdomen. A l'expir, on ressent nettement la contraction de l'abdomen au nombril. Cela est aussi bien "ressenti visuel" (vision de l'astral sensuel), que ressenti du corps astral (expansion/ contraction).

-- Vipassana --

La première méditation de 25mn est le bodyscan traditionnel linéaire.

La 2de méditation de 25mn est le vol de l'aigle.

Le rappel de soi est sur la respiration au nez. C'est la position du vol au dessus de la vallée.

Quand un phénomène prégnant apparaît, on observe le phénomène, on le note, ou pas. Puis on revient au nez.

L'accès aux phénomènes et sensations est DIRECT.

-- Note --

La journée se déroule en alternant une méditation Samatha d'une heure, puis une méditation Vipassana d'une heure.

Les discours

La prise de Refuge est faite le 1er soir.

Elle est suivie d'un discours sur l'Acceptation de la Nature des choses telle que, qui vient toujours en début de retraite pour que le méditant dispose de l'arme fatale qu'il continuera à affuter tout au long de la retraite.

Le Dhammapada du Bouddha et ses 400 versets devrait devenir le livre de chevet de tout Instructeur de Méditation Theravada. (Pocket 10€ en Fnac)

Outil1: les versets 1 et 2:

ne fais pas le mal, cela va te retomber dessus.

Fais le bien, il n'y a que cela de bon.

Outil2: le verset 5:

la haine attise la haine..

la haine ne s'éteint que par l'amour.

Outil3: La 1ère Noble Vérité d'Ajaan Sumedho devrait être lue, comprise et appliquée pour l'émotion la plus prégnante dans la vie personnelle de l'instructeur. L'exemple le plus typique est la colère, parmi d'autres.

Tout livre sur les 4 Nobles Vérités est bon à lire et comprendre, car c'est le 1er discours du Bouddha, et la moulinette à résoudre tous les problèmes des yogis.



Les Entretiens Individuels

L'intention de l'entretien individuel doit commencer par les 2 questions rituelles:

1) Comment s'est passée ta nuit?

2) Comment se passe la pratique du jour précédent?

Est-ce que l'attention est présente à tous les exercices? Ou pas? Ou de façon alternative?

Une attention toute particulière doit être portée à observer si le méditant est passé en mode mental réactif, ou non. Tout doit être observé à la lumière du positionnement et de l'observation de **l'attention, du corps réactif et du mental réactif**.

Dès que l'on s'aperçoit qu'il est passé en mode réactif, on peut le lui faire observer sa position qui est la cause de la perte de contrôle de l'esprit.

S'il voit cela par les yeux de l'instructeur de méditation, il en viendra tout de suite ou au bout de 2 ou 3 fois à reprendre la position au centre avec l'esprit calme et la compréhension claire qui va avec tout de suite. Il pourra ainsi "avancer" sur la compréhension de son problème, et essayer de le corriger ensuite en pratique.

Si après plusieurs tentatives le yogi reste sur sa position (de stress et mental réactif), le devoir de l'instructeur est de lui demander de bien appliquer l'exercice de pratique du jour.

Il rajoutera qu'il doit **faire un effort tout particulier à cet exercice**, car c'est la base de la purification de l'esprit qui amène à la délivrance de la souffrance.

Quand l'effort est pratiqué Force10, le méditant passe l'obstacle et continue ensuite la pratique avec succès (dans la détente).

Dans tous les cas, que ce soit en ce qui concerne la Discipline de la retraite, ou en entretien individuel; le calme, la bienveillance, l'écoute et la compassion doivent être l'ancrage essentiel de l'instructeur de méditation Theravada.

Par définition, le yogi vient à une retraite pour solutionner (par lui-même) un problème plus ou moins conscient. Le seul chemin que l'instructeur doit suivre est celui du Bouddha: l'écoute, la compassion et la suggestion suivant les enseignements.

Attention aux réponses psychologiques aux problèmes rencontrés par le yogi. C'est une voie éronnée, qui conduit à développer la plupart du temps une voie de garage aussi bien pour le méditant que pour l'instructeur. Ceci a lieu la plupart du temps quand l'instructeur n'a pas assez d'expérience sur le contenu de l'enseignement du Bouddha. Il a alors à développer des réponses qui confortent le yogi dans une position de déni ou de non-responsabilité par rapport à la nature de ce qui se passe telle que. En effet, l'instructeur alimente de ce fait le moulin du mental réactif du yogi.

La solution ultime: toujours ramener le méditant à l'ancrage au centre.

Le centre est une bulle entourant le corps et qui ne contient que du vide. Ce vide est une protection pour soi comme pour les autres. Elle accepte tous les phénomènes qui apparaissent et disparaissent. Au centre de cette bulle se trouve la Metta, qui est cultivée au maximum pour être une arme tranchante dans toutes les situations.

Cette arme fatale est bien sûr celle que cultive le yogi à tout moment en retraite, comme dans la vie de tous les jours. En retraite, elle devra être omniprésente à tout moment de façon à lui apporter une équanimité à toute épreuve.

Dhammanupassana
L'attention à l'attention
ou les moyens de contrôle de la méditation

L'instructeur doit apprendre à identifier clairement les obstacles (ou nivaranas) à la méditation, aussi bien pour lui que chez les autres en entretien.

Ces **obstacles** sont au nombre de 5:
Désir, Haine, Agitation ou Remords, Torpeur ou paresse, Doute.

Les **antidotes** sont au nombre de 5:
Saddha (la Foi), l'Attention, l'Effort, la Concentration et la Sagesse.

L'instructeur doit **connaître les 5 kandhas ou agrégats** qui sont les éléments de la chaîne de production de tout phénomène:
Rupa (la matière), par exemple l'oeil..
Viniana (la conscience), conscience visuelle..
Phassa (le contact) qui résulte de l'oeil qui va toucher un élément physique ou abstrait..
Vedana (la sensation) qui en résulte..
Sania (la perception) qui s'ensuit ADN (agréable, désagréable, neutre)..
Sankhara (la formation mentale) qui peut venir ensuite se combiner aux perceptions..

=> Si la sensation est juste expérimentée, et lâchée:
le yogi tourne la roue du Bonheur, qui est l'ancrage au centre Sunyata, le Vide, la Metta.

=> Si la sensation est saisie, cela conduit à l'attachement, désir, passion et alimente **le cycle de la Souffrance, le Samsara, en bref l'Enfer dans l'instant présent.**



