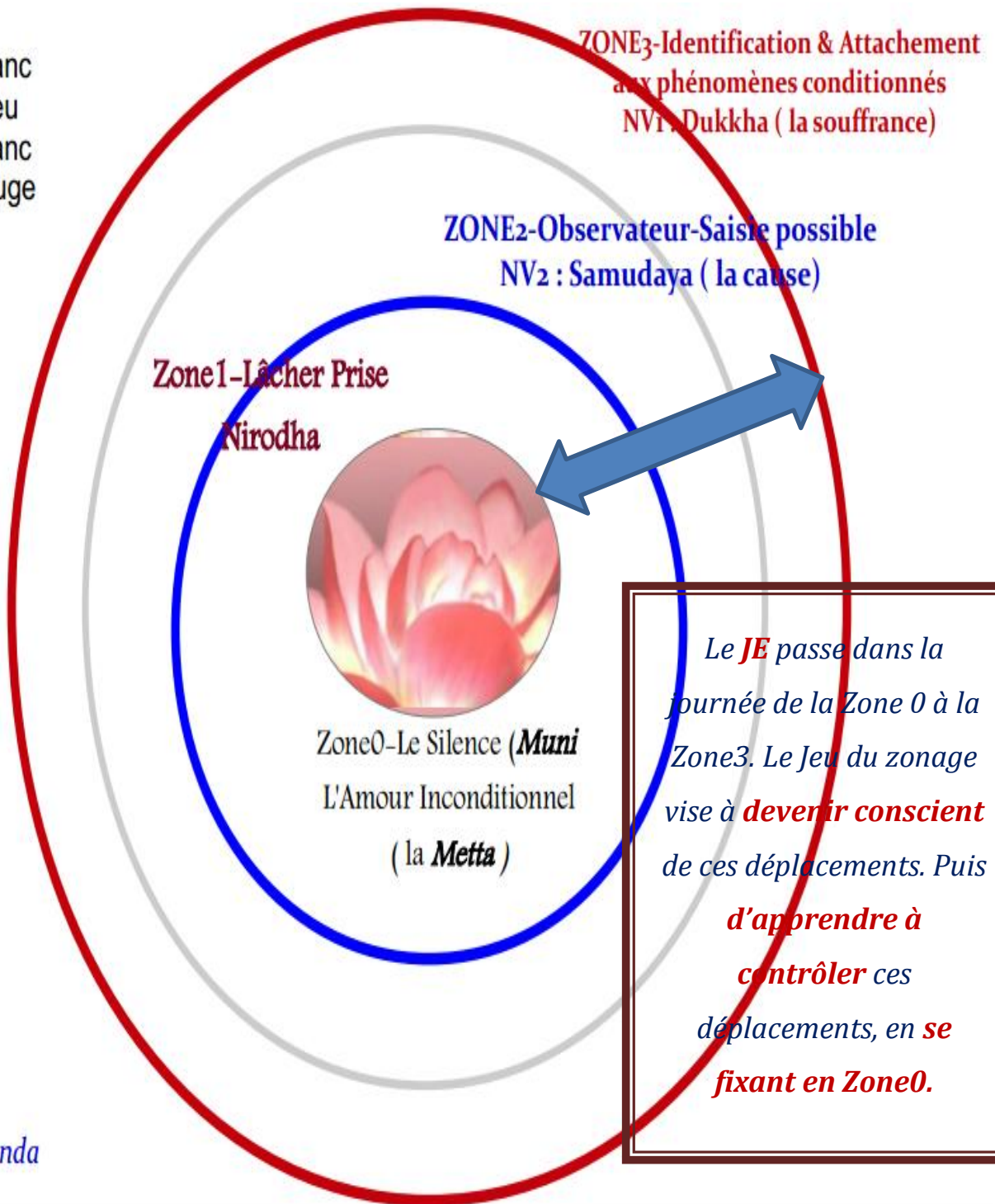


La méditation Vipassana

Selon la méthode Supanienda
(BSy)

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



Y.Supanienda

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**.

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 **55% sur l'instant présent**, les 45% restants étant dédiés à accumuler de l'énergie pure.

A la maison comme en retraite, Vipassana se pratique les 20 minutes suivantes du cadran horaire.

Et maintenant.. Faites vos jeux dans l'instant présent. ☺

