



Méditation Vipassana
Selon la méthode Supanienda (BSy)

la Méthode de zonage en Vipassana

mise-à-jour : 2017-04-09
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

Atthanga Sila

1. Panatipata veramani sikkhapadam samadiyami (tuer)
2. Adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami (voler)
3. Abrahmacariya veramani sikkhapadam samadiyami (inconduite sexuelle)
4. Musavada veramani sikkhapadam samadiyami (mensonges)
5. Suramerayamajja pamadatthana veramani sikkhapadam samadiyami (intoxicants)
6. Vikalabhojana veramani sikkhapadam samadiyami (manger après midi)
7. Nacca-gita-vadita-visukkadassana mala-gandha-vilepana-dharana-mandana-vibhusanathana veramani sikkhapadam samadiyami
(danser, chanter, musique, divertissements, parfums, parures)
8. Uccasayana-mahasayana veramani sikkhapadam samadiyami (lits hauts et luxueux)
Idam me silam magga-phala-nanassa paccayo hotu
Que ma conduite soit facteur de l'atteinte des plus hauts fruits de la libération.

Buddhanussati

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

Dhammanussati

Svkatto bhagavato dhammo
Sanditiko
Akaliko
Ehipassiko
Opanayko
Pacattam venitabo vinuhi ti

Sanghanussati

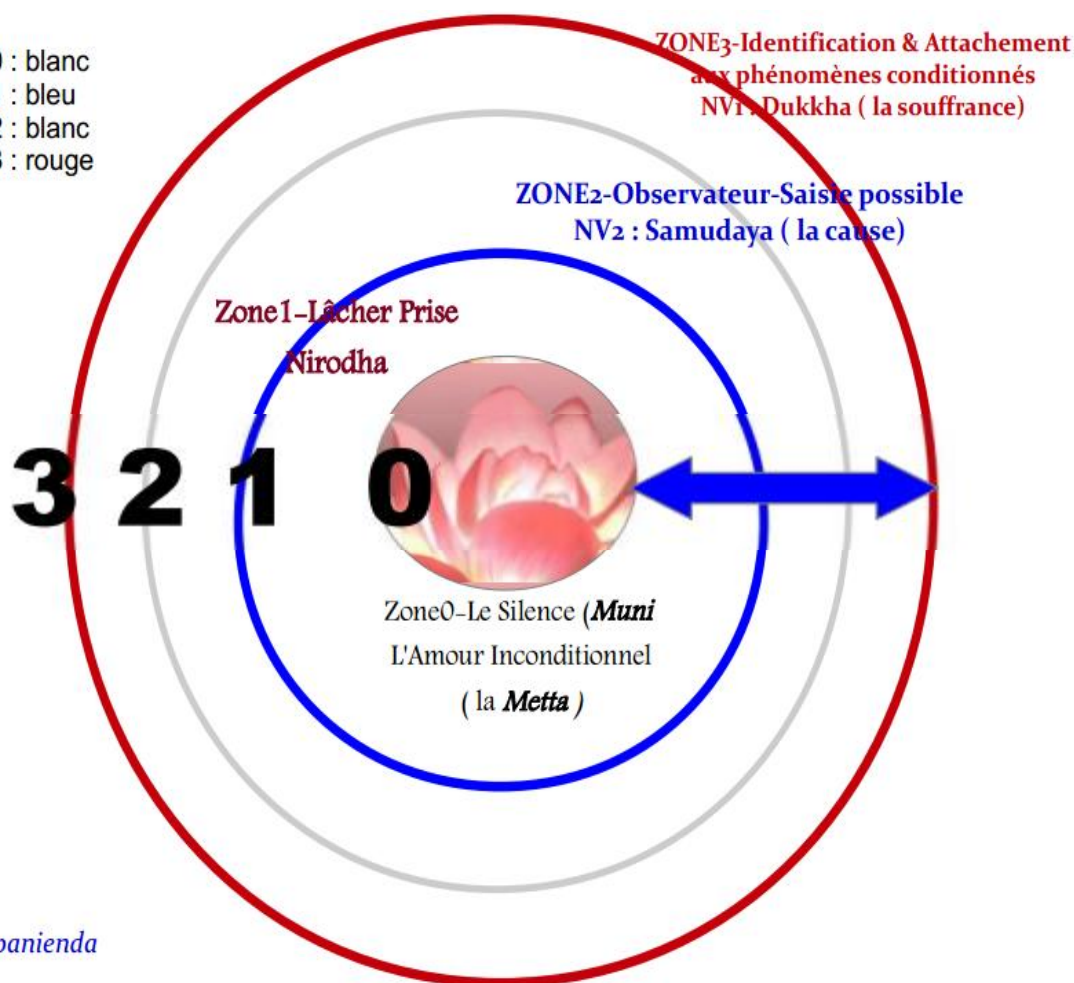
Anapanasati sutta

Satipatthana sutta

Metta sutta

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

on va parler de la 1ère 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 2d 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 1ère fois qu'on va

aller 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

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

Jour2. Respiration abdominale2. Mouvement vertical

Vipassana : 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. Respiration nasale1. Attention à la respiration-nez et sensations associées. (**Anapanasati**)

Centrage en Zone0, attention à la respiration dite Anapanasati.

Vipassana : pratique de la méthode Supanienda, 3ième jour, la méthode de zonage.

Exposé de la 1ière Noble Vérité du Bouddha, la souffrance-dukkha.

Jour4. Respiration nasale2. Attention à la respiration-nez alternée.(**Anuloma viloma bhavana**)

Centrage en Zone0, attention à la respiration dite Anapanasati.

Vipassana : pratique de la méthode Supanienda, 4ième jour, la méthode de zonage.

Exposé de la 2ième Noble Vérité du Bouddha, la cause de la souffrance : le désir-tanha.

Jour5. **Le vol de l'Aigle.** Rappel à la respiration-nez et aux sensations nez et corps.

Observation des sensations intérieures, extérieures et pensées.

Combinaison Samatha/ Vipassana : Centré en Zone0, observation et contrôle du déplacement du point de conscience d'une zone à l'autre. (z3, z2, z1, z0)

.. Le secret de la méthode Supanienda ..

*la vie est un jeu, le jeu du déplacement du point de conscience
qui modifie l'état d'esprit, du corps, de la parole
qui libère immédiatement de la souffrance-dukkha.*

NamaRupa pariccheda nana:

la connaissance qui nous amène à discerner les états physiques et mentaux.

Dans cette connaissance, ou état de sagesse, 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 **nama (la partie esprit)**. Le fait de marcher est rupa et la conscience de la marche est nama.

Bhavas sur l'abdomen

Jour1

Respiration abdominale. Mouvement horizontal.

--Samatha Bhavana--

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)

Dans la 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.

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.

On calme l'esprit en le fixant sur une zone précise. Le point de conscience est en Zone0 dans le corps. La Paix est au rendez-vous par focalisation sur le mouvement de l'abdomen. Si l'esprit se détache de l'abdomen, observer le détachement, puis faire un effort pour se **rattacher le point de conscience à nouveau** à l'abdomen.

-- Quel est l'objet de méditation ? --

C'est la notation mentale,

car la notation mentale nous ramène immédiatement à l'instant présent.

Qu'est-ce qu'on note? On note le soulèvement de l'abdomen à l'inspir, l'abaissement de l'abdomen à l'expir, Ou « Lever-Baisser », ou « Gonflement-Dégonflement ». La note mentale arrive immédiatement après le phénomène, elle ne doit pas être machinale. Auquel cas, revenir à une notation mentale consciente.

A la fin de l'inspir, on peut noter **anicca, l'impermanence** du phénomène inspir qui vient de se terminer. A la fin de l'expir, on peut noter anicca, l'impermanence du phénomène inspir qui vient de se terminer.

- **Qu'est-ce qui est ressenti ?** C'est la pression de l'élément Air qui gonfle l'abdomen à l'inspir. C'est l'absence d'Air qui comprime les parois de l'abdomen à l'expir. Les sensations sont la réalité de la nature des choses: anicca, dukkha, anatta / impermanence, insatisfaction, non-soi. Quand d'autres phénomènes intérieurs ou extérieurs apparaissent, on les observe, puis on les lâche comme d'un petit ruisseau. Et on revient à la notation mentale du va-et-vient de l'abdomen.

Parce que la notation mentale est systématique, de moment en moment.. alors l'attention-sati, l'effort-virya, et samadhi la concentration sont dits « balancés », en harmonie, en équilibre.

--Vipassana Bhavana--

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 ».

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. **L'élément AIR** a pour caractéristique le mouvement, la dynamique, l'arrêt suivatn son état.

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. Élément Air.

On répète 10 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.

--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).

Les 7 facteurs d'Eveil ou Bhojanga

Les sept facteurs d'éveil sont les sept qualités que le bouddha a décrites qui, lorsqu'elles sont complètement développées et équilibrées, nous permettent d'atteindre l'éveil.

Ces sept qualités sont l'attention, l'investigation, l'énergie, la joie, le calme, la concentration et l'équanimité.

Le premier facteur d'Eveil est l'Attention-Sati

Nous ne pouvons jamais avoir trop d'attention, **c'est la base de la pratique**. Nous devons observer tous les objets qui se présentent à notre conscience avec attention, compassion et détachement. Le détachement n'est pas le rejet. En étant détaché nous pouvons prendre de la distance et trouver le calme et la paix. Ce n'est pas une paix ordinaire, c'est une paix immense, qui n'exclut rien, et accepte tout ce qui se présente.

Elle ne peut apparaître que **dans le présent**. Lorsque l'on pense au passé, ce sont des souvenirs, lorsque l'on pense au futur, ce sont des projets et non l'attention. La liberté ne peut exister que dans le présent.

L'attention a comme qualité, la pénétration.

Elle n'est pas superficielle. Quand l'attention est faible c'est comme un objet qui flotte à la surface de l'eau et est emporté au gré des vagues. Nous sommes emportés par le passé et le futur, par les inquiétudes, les peurs. Quand l'attention est forte, c'est comme une pierre qui pénètre et coule au fond de l'eau, elle ancre l'esprit dans le présent. Elle garde l'objet en vue et l'observe profondément. À force d'observer, et d'expérimenter juste ce qui apparaît, notre esprit s'apaise et s'éclaircit. Nous pouvons voir la réalité.

Plus nous avons d'attention, plus nous pouvons nous rendre compte comment l'attention nous protège contre le désir, l'aversion, la haine et l'ignorance. Au fur et à mesure que nous avançons dans la pratique, le miroir de l'attention devient de plus en plus clair et beaucoup moins obstrué par les impuretés.

Jour 2

Respiration abdominale 2. Mouvement horizontal.

-- Samatha Bhavana --

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. Rester dans la respiration et les sensations associées.

L'attention est fixée sur le va-et-vient du souffle. A l'inspir, le souffle rentre par les narines et va jusqu'au bas de l'abdomen. Le ventre se remplit donc d'air. A l'expir, le souffle part du bas de l'abdomen et remonte vers les narines pour sortir.

A l'inspir, on peut noter mentalement « Inspir », puis « Expir » à l'expir. Cela correspond à ce qui est ressenti dans l'instant présent, et l'impermanence du phénomène qui se termine. (anicca).

On peut aussi choisir d'accompagner l'inspir par le mantra « Budd » et « Dho » à l'expir. Le mantra apporte la Paix par son rythme régulier, ceci quel que soit le phénomène.

-- Vipassana Bhavana --

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.

1er point : le haut de la tête. à l'inspir l'air rentre par la fontanelle, et puis ressort à l'expir.

2d point : le centre du front. / bout du nez. Idem

3ième point : le centre de la gorge. Idem

4ième point : le centre cœur. Idem

5ième point : coccyx, périnée, contact avec la terre. Idem

6ième et dernier : on se place 2 doigts en dessous du nombril.

On gonfle l'abdomen comme un oiseau qui vole au-dessus de la forêt.

A l'expir, le ballon se dégonfle jusqu'à devenir un point.

-- 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.

Les 7 facteurs d'Éveil ou Bhojanga

Les sept facteurs d'éveil sont les sept qualités que le bouddha a décrites qui, lorsqu'elles sont complètement développées et équilibrées, nous permettent d'atteindre l'éveil.

Ces sept qualités sont l'attention, l'investigation, l'énergie, la joie, le calme, la concentration **et l'équanimité.**

Le second facteur d'éveil est l'investigation-dhamma vicaya

Elle apporte la clarté, car c'est une sorte de curiosité, d'étude, d'examen. Lorsque des visiteurs déplaisants comme la douleur, la peur, la colère surgissent, au lieu de leur fermer la porte, nous devenons curieux au sujet de ces visiteurs, nous voulons savoir à quoi ils ressemblent, nous les incluons dans notre pratique.

Il est bien évidemment difficile de s'ouvrir pour accueillir des états déplaisants et de les regarder avec curiosité et précision. Toutefois, si au lieu de nous renfermer, de nous contracter, nous **faisons preuve de curiosité** à leur égard, nous pourrions nous apercevoir que cette investigation croît, ainsi que l'énergie qu'elle génère.

Elle nous montre le chemin, la vérité, comment les choses sont réellement, de la plus petite vérité à la plus profonde. Nous devons laisser de côté les concepts et **expérimenter la réalité**, c'est-à-dire ce qui apparaît à chaque instant. Ce sont nos concepts qui nous emprisonnent et empêchent la clarté d'émerger, car nous nous attachons à nos concepts. Lorsque nous lâchons prise, la liberté est complète. Quand la lumière de la curiosité brille sur les choses, elles deviennent enfin accessibles.

Un jeune homme avait des crises d'angoisse. En observant avec curiosité sa difficulté à respirer, ses tremblements, son agitation, ainsi que toutes les sensations qui accompagnaient ses angoisses. Il finit par en guérir et ne plus avoir besoin de prendre de médicaments.

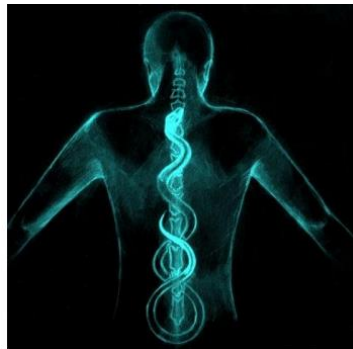
Utiliser notre curiosité de cette façon est efficace et utile. Nous nous perdons facilement dans les spéculations intellectuelles, il est préférable d'utiliser notre attention qui clarifie et rééquilibre.

Jour 3

Attention à la respiration spinale. Mouvement vertical

Samatha Bhavana

On observe à l'inspir le mouvement de la respiration qui monte du bas du dos (coccyx, périnée). **Le serpent lové dans le bas** du dos remonte au centre de la colonne vertébrale, passe par les cervicales, puis arrive au bout du nez. A l'expir, le souffle redescend dans l'autre sens, du nez vers le coccyx périnée, par le centre de la colonne vertébrale. On ressent le souffle, la respiration. On ressent le chemin du souffle, de l'énergie. On ressent le Feu par ses tendances chaud et froid en remontant, comme en descendant la colonne vertébrale. La respiration s'établit en un flot continu de moment en moment, et irrigue toutes les parties du corps qui sont traversées. Les sensations sont observées, ressenties, lâchées quand elles apparaissent, vivent, puis disparaissent. Dans la tradition, cet exercice est connu pour préparer la montée de l'énergie spirituelle, la Kundalini au centre de la colonne vertébrale. L'énergie peut être comme une sensation de chaleur plus ou moins intense, un peu comme de la lave qui remonte dans le tube central. On peut aussi le ressentir comme de la lumière qui traverse la colonne vertébrale. Imagination, ressenti, chacun fait l'exercice et vibre à sa façon.



Vipassana. Bhavana

Le bodyscan partie par partie est pratiqué de haut en bas, puis de bas en haut de façon continue. On peut lier l'observation de chaque partie à la présence de la respiration dans chacune des parties du corps. **L'inspir et l'expir font « vivre » chaque partie du corps** observée, contemplée, regardée. Anicca, Dukkha, Anatta l'impermanence, la souffrance, le non-soi de chaque sensation est vécue, vue, acceptée, lâchée.. comme tout phénomène de la vie quotidienne. Les bras et les jambes sont visités de façon asymétrique. On descend, puis remonte chaque membre bras ou jambe. On évalue les éléments Terre, Air, Eau, Feu à la mesure de leur présence au moment du regard intérieur. La contemplation a lieu de moment en moment comme si on allait à la découverte d'un trésor, le trésor de l'origine de la vie.

Cankamma. La marche méditative est vue par **la notation mentale**, en une notation par pas, « gauche, droite ». On conserve les mains croisées sur le devant de l'abdomen. Cela permet de voir le mouvement des pieds. Puis on passe en 2 notations par pas : « lever, poser », toujours les mains posées sur l'abdomen. Puis on passe en 3 notations par pas : « lever, pousser, poser ». L'élément Terre est rencontré par la sensation de dureté, de solidité. L'élément Air est rencontré par la dynamique du mouvement des pieds, des jambes. L'élément Feu est rencontré par le côté chaud ou froid du ressenti de la peau.

Les 7 facteurs d'Éveil ou Bhojanga

Les sept facteurs d'éveil sont les sept qualités que le bouddha a décrites qui, lorsqu'elles sont complètement développées et équilibrées, nous permettent d'atteindre l'éveil.

Ces sept qualités sont l'attention, l'investigation, l'énergie, la joie, le calme, la concentration et l'équanimité.

Le troisième facteur est l'énergie. L'effort-vīrya

L'énergie et l'effort sont **indispensables** et doivent être tous deux équilibrés. Le début de la pratique requiert beaucoup d'énergie et d'effort. Nous devons constamment ramener l'esprit. Il faut aussi fournir un grand effort pour surmonter les doutes, l'agitation, la somnolence, l'ennui. Cependant, avec douceur et énergie nous devons revenir encore et encore.

Au fur et à mesure que nous avançons dans la pratique, nous pouvons voir **où notre énergie est bloquée**. Nous supportons en général trois peines, au lieu d'une seule. Toutes les peines que nous avons eues, celles que nous avons maintenant, et celles que nous aurons. Nous gaspillons beaucoup d'énergie quand nous jugeons, quand nous critiquons. Ceci entraîne des tensions, des contractions dans les épaules, le ventre ou la tête, ainsi que de la fatigue.

Ce sont **des signes** qui nous permettent de nous apercevoir que nous faisons trop d'effort, que nous luttons, que nous cherchons à gagner quelque chose, à atteindre quelque chose. Nous pouvons à ce moment nous souvenir qu'il n'y a rien à faire, seulement rester là, immobile et **observer**. Nous devons **ouvrir notre cœur**, tel un bouddha, et accueillir les milliers de joies et de peine de la vie.

C'est **l'attention qui nous aide à voir** et à ajuster notre effort ou bien à nous ouvrir et à nous décontracter. *Rejeter les choses bloque notre énergie*. La peur requiert beaucoup d'énergie pour la repousser. L'accepter demande du courage et nous fait progresser. Nous pouvons nous approcher de nous-mêmes avec douceur et compassion, au lieu de nous juger et nous pourrions trouver là beaucoup d'énergie.

La *continuité* est un aspect important, cela signifie être attentif constamment. Nous devons être curieux pour voir à quel moment, dans quelles circonstances, nous perdons notre attention ; et avec douceur, constance et patience revenir sans cesse dans le présent. Notre attention s'approfondira tout naturellement.

Bhavana sur le nez

Jour 4

Attention à la respiration centrée sur le nez

--- Samatha Bhavana ---

La respiration centrée sur le bout du nez 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).

--- Vipassana Bhavana---

On pratique le bodyscan. On reste sur le bout du nez, la respiration, les sensations associées. On va faire **5 montées et descentes vers le centre du front** avec retour au bout du nez et observation des diverses sensations.

Puis on va monter jusqu'en haut du crâne, et descendre du haut de la tête jusqu'en bas des pieds. La descente se fait **partie par partie, partie gauche puis partie droite.**

Exemple: front droite, puis front gauche.. œil gauche, puis œil droit.. tempe droite, puis tempe gauche.. oreille droite, oreille gauche.. joue gauche, joue droite.. cuir chevelu arrière droite, puis arrière gauche.. le cou face avant, face arrière.. les bras de façon asymétrique le droite, puis le gauche en ressentant chacune des parties.. faire le tour des doigts de chaque main 3 fois pour augmenter la concentration. On descend chaque bras, puis on le remonte.

De même pour le tronc central : poitrine droite, poitrine gauche.. face avant du torse.. ventre droit, ventre gauche.. cervicales à détendre en respirant dessus.. omoplate droite, omoplate gauche.. dos droite, dos gauche.. faissier droite, faissier gauche..

Enfin on pratique le ressenti des sensations sur la jambe droite, puis jambe gauche.. partie par partie. Pour terminer, on fait un sitting sur l'abdomen au point du nombril. A l'inspir, on gonfle le ballon, qui s'envole dans le ciel. A l'expir, on devient un point au nombril.

--- 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.

Les 7 facteurs d'Éveil ou Bhojanga

Les sept facteurs d'éveil sont les sept qualités que le bouddha a décrites qui, lorsqu'elles sont complètement développées et équilibrées, nous permettent d'atteindre l'éveil.

Ces sept qualités sont l'attention, l'investigation, l'énergie, la joie, le calme, la concentration et l'équanimité.

Le quatrième facteur est la joie-piti

C'est un grand plaisir, une sorte d'émerveillement, de contentement.

Parfois quand on pratique, on peut devenir sérieux et tendu, alors que la joie apporte le bien-être. Nous ne pouvons pas avancer réellement si nous fermons la porte à la joie. Cette joie est très différente des plaisirs ordinaires. C'est une sorte d'unité du corps, de l'esprit et du cœur.

Lorsque nous nous extirpons de la conception du soi, de l'ego, nous connaissons **une expansion, la liberté**, un soulagement et une grande joie. Nous pouvons facilement nous attacher à cette joie. Mais ce n'est pas un état permanent, elle ne durera pas. Il ne faut pas chercher à la retrouver, vouloir la retenir, s'y accrocher.

Quand la joie emplit notre être, **notre esprit devient calme** et l'on ressent un grand bien-être. Cependant, la joie doit être équilibrée avec l'attention, sinon nous pouvons devenir agités.

Bhavana sur le nez

Jour5

Respiration alternée sur le nez : anuloma viloma bhavana

--- **Samatha Bhavana** ---

on pratique la respiration alternée.

--- **Vipassana Bhavana** ---

On pratique le **bodyscan montant et 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.

On descend

--- **Cankamma Bhavana** ---

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 cinquième facteur est le calme, la tranquillité-passaddhi

Nous sommes habitués à agir, à l'action et il nous est difficile de rester immobile et de nous calmer. Cependant, nous en avons la capacité. Le calme est déjà là, en nous, il est simplement recouvert par notre agitation. Cette tranquillité nous fait **voir clairement** les choses.

Quand nous méditons, nous ne devons pas bouger, nous sommes conscients de la respiration, des bruits qui vont et viennent, nous abandonnons le poids du passé et les appréhensions du futur. Nous sommes seulement **dans le présent**, et pouvons être heureux si nous acceptons les choses comme elles sont. Nous sommes attentifs et laissons les choses suivre leurs cours. Notre esprit se calme et nous pouvons voir clairement la nature de toutes les choses.

C'est comme si nous nous trouvions au milieu d'une foule. Nous regardons calmement les gens passer, aller et venir. Nous les laissons être, nous ne cherchons pas à les suivre, ni à les chasser. Nous restons **immobiles, calmes**, à l'aise.

Nous pourrons ensuite **nous relier à ce calme en nous où que nous soyons**. Il y a bien plus de paix en nous que nous pouvons imaginer. En étant calme, nous pouvons faire face à la vie plus judicieusement.

Jour 6.
Combinaison Samatha Vipassana

Observation des sensations intérieures/extérieures et 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 à la respiration.

on pratique l'attention à la respiration avec bruit selon méthode 10REP comptage (3*10)..

on pratique le mantra BUD-DHO avec comptage (3*10)..

on pratique la notation mentale « inspiration, expiration » avec comptage (3*10)

on note mentalement « je ne suis pas le corps, je ne suis pas le mental » (3*10)

on pratique l'attention au souffle, aux 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 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.

L'accès aux phénomènes et sensations est 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. On lâche prise en Zone1. Puis on revient à la sensation de la respiration 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.

Zonage et type de méditation

La méditation Samatha est la culture du point de conscience en Zone0 et Zone1.

La méditation Vipassana est la culture du pont de conscience en Zone3 et Zone2.

Le point de conscience alternera de Z0 à Z2, mais ne restera jamais en Z3 (sauf de façon instantanée ou accidentelle.

Le sixième facteur est la concentration-samadhi

C'est la capacité de rassembler toute notre énergie. Cela permet à la sagesse de se manifester, d'être calme et de voir clairement.

Tout le monde peut y arriver, même si certains ont plus de facilité que d'autres. Nous devrions avoir la détermination suivante : « je ne me lèverai pas de mon coussin, même si mes os devaient se rompre et ma chair se dessécher ».

La souffrance nous permet de grandir et de nous éveiller.

Si l'on fuit la souffrance on ne pourra pas se libérer. Même la trahison et le deuil peuvent nous éveiller. Nous ne devons pas rechercher le calme et la paix, ils surgiront automatiquement. Si nous utilisons notre concentration pour échapper à la réalité, nous perdons notre temps. Nous devons utiliser notre concentration pour examiner la nature de notre esprit car c'est la seule chose qui peut nous libérer.

Revenir sans cesse à l'instant présent apporte le calme et nous éloigne de l'agitation. Toutefois, il ne faut pas vouloir se débarrasser des pensées. Il ne faut pas résister, forcer pour trouver le calme. Il faut se détendre et observer. Nous devons être attentifs, nous connecter à l'objet, que ce soit la respiration, l'abdomen ou autre chose et y revenir constamment avec patience et douceur, sans lutter, ainsi l'esprit se calme, et la clarté émerge.

La continuité est importante. La concentration n'arrive pas par hasard, toute seule, mais par nos efforts répétés pour être présent. Si nous ne faisons pas suffisamment d'efforts, elle ne pourra pas se développer.

Lorsque **notre concentration s'approfondit**, nos pensées se calment, la clarté apparaît, et nous pouvons même être concentrés dans nos activités, être conscients de nos doutes, de nos peurs, de notre confusion. Nous développons la stabilité et la compréhension. C'est un état très agréable auquel nous pouvons nous attacher facilement. Nous devons nous souvenir que nous ne sommes pas ici pour ressentir des sensations agréables mais pour nous libérer de la souffrance.

Le septième facteur est l'équanimité-upekkha

Elle nous permet d'être avec ce qui existe sans être perdu ou désespéré, sans prendre les choses personnellement ; c'est **l'acceptation totale de ce qui est**. Mais ce n'est pas être indifférent ou passif. C'est lié à la compréhension, à l'ouverture et à la clarté. Nous pouvons savoir où, quand et comment agir. Ce n'est pas vouloir changer ou contrôler les choses selon nos souhaits. C'est accepter les choses simplement comme elles sont.

Nous passons beaucoup de temps à résister, à lutter, à rejeter, à ne pas accepter les situations et les gens. Nous ne désirons que ce qui est plaisant, agréable et bénéfique, mais cela génère beaucoup d'anxiété et de souffrance. Si nous permettons aux choses d'être ce qu'elles sont, si nous les acceptons, nous ressentons alors une grande paix. Avec l'équanimité, chaque instant est parfait, notre cœur s'ouvre à ce qui est plaisant, tout comme à ce qui est déplaisant. Nous sommes tolérants vis-à-vis de ce qui est désagréable.

Par la pratique, l'équanimité se développe et nous devenons capables de lâcher prise, d'accepter et de voir les choses telles qu'elles sont réellement. La sagesse et la compréhension émergent tout naturellement.

Nous ne pouvons pas faire surgir ces qualités, ces facteurs d'éveil par notre volonté. Ils ne se développent que grâce à la pratique, à une motivation et une intention sincères, au désir d'être présent, avec patience. **Quand ces qualités sont pleinement développées**, l'esprit devient lumineux et clair, plein de joie, de paix et de liberté. Nous pouvons enfin vivre harmonieusement et heureux.

Extraits de : Anapanasati Sutta *l'Attention à la respiration*

Dans ce sutta, le Bouddha expose l'attention à l'inspiration et à l'expiration; Les Quatre fondements de la pleine conscience; les 7 facteurs d'Eveil, pour terminer avec la claire compréhension et Libération.

(...) Et comment les quatre fondements de la pleine conscience sont-ils développés et entretenus de façon à **amener les sept facteurs de l'Eveil à leur point culminant?**

[1] A chaque fois que **le moine demeure concentré sur le corps** dans et par lui-même ardent, vigilant, et attentif, mettant de côté l'avidité et l'angoisse par rapport au monde, à cette occasion son attention est stable et sans faute. Lorsque son attention est stable et sans faute, alors *l'attention* en tant que facteur de l'Eveil se lève. Il la développe, et pour lui elle va au comble de son développement.

[2] Demeurant attentif de cette manière, examine, analyse, et en vient à **une compréhension de cette qualité avec discernement**. Lorsqu'il demeure attentif de cette manière, en examinant, analysant, et en venant à une compréhension de cette qualité avec discernement, alors *l'analyse des qualités* en tant que facteurs de l'Eveil se lève. Il la développe, et pour lui elle va au comble de son développement.

[3] Dans celui qui examine, analyse, et en vient à une compréhension de cette qualité avec discernement, **une persévérance sans défaut se lève**. Lorsqu'une persévérance sans défaut se lève dans quelqu'un qui examine, analyse, et en vient à une compréhension de cette qualité avec discernement, alors *la persévérance* en tant que facteur de l'Eveil se lève. Il la développe, et pour lui elle va au comble de son développement.

[4] Dans celui dont la persévérance se lève, **un ravissement qui-n'est-pas-de-la-chair surgit**. Lorsque un ravissement qui-n'est-pas-de-la-chair surgit en quelqu'un dont la persévérance se lève, alors *le ravissement* (piti) en tant que facteur de l'Eveil se lève. Il le développe, et pour lui il va au comble de son développement.

[5] Pour celui qui est ravi, le corps se calme et l'esprit se calme. Lorsque le corps et l'esprit d'un moine ravi se calment, alors *la sérénité* en tant que facteur de l'Eveil se lève. Il la développe, et pour lui elle va au comble de son développement.

[6] Pour celui qui est à l'aise, son corps calmé : l'esprit devient concentré. Lorsque l'esprit de quelqu'un qui est à l'aise, son corps calmé : devient concentré, alors *la concentration* en tant que facteur de l'Eveil se lève. Il la développe, et pour lui elle va au comble de son développement

Il survole tout l'esprit ainsi concentré avec équanimité. Lorsqu'il survole tout l'esprit ainsi concentré avec équanimité, alors *l'équanimité* en tant que facteur de l'Eveil se lève. Il la développe, et pour lui elle va au comble de son développement.

De même avec les autres trois fondements de la conscience: sensations, esprit, et qualités mentales.

C'est ainsi que *les quatre fondements de l'attention* sont développés et entretenus de façon à amener les sept facteurs de l'Eveil à leur point culminant.

Clair compréhension et Libération:

Et comment les sept facteurs de l'Eveil sont-ils développés et entretenus de façon à amener la claire connaissance et la libération à leur point culminant?

Il y a le cas où un moine développe l'attention en tant que facteur de l'Eveil en dépendance de la réclusion, l'impartialité, la cessation, ce qui aboutit au renoncement.

Il développe l'analyse des qualités en tant que facteur de l'Eveil...

la persévérance en tant que facteur de l'Eveil...

le ravissement en tant que facteur de l'Eveil...

la sérénité en tant que facteur de l'Eveil...

la concentration en tant que facteur de l'Eveil...

l'équanimité en tant que facteur de l'Eveil en dépendance de la réclusion, l'impartialité, la cessation, ce qui aboutit au renoncement.

C'est ainsi que les sept facteurs de l'Eveil, lorsque développés et entretenus, amènent la claire connaissance et la libération à leur point culminant.

C'est là ce que dit le Béni du Ciel.

Gratifiés, les moines se régalèrent des paroles du Béni du Ciel.

Source : AnapanaSati Sutta dans le Majjhima-Nikaya

Cankamma ou la Marche Méditative
consiste à être attentif au mouvement de ses pieds.

Repérez des points clés, comme le milieu et le bout du chemin, le moment de tourner et l'instant d'immobilité avant de reprendre la marche. Utilisez-les pour retrouver une attention pleine et entière lorsque l'esprit se disperse en cours de route. Si vous ne faites pas attention, vous pouvez vous retrouver en train d'organiser une révolution ou je ne sais quoi. Donc, **au lieu de laisser vagabonder le mental**, nous utilisons ce moment pour nous concentrer sur ce qui se passe réellement. Bien sûr, les sensations que nous éprouvons ne sont pas extraordinaires, elles sont même si ordinaires qu'en général nous ne les remarquons pas.

Alors voyez qu'il faut faire un certain effort pour être véritablement conscient de ce genre de choses. Si, au milieu de la marche, votre esprit se retrouve en Inde, prenez-en simplement conscience « Oh ! » A ce moment-là, vous êtes éveillé. Profitez-en alors pour **recentrer l'esprit sur ce qui se passe vraiment dans le corps** qui se déplace ainsi. C'est un entraînement à la patience parce que l'esprit ne cesse d'aller de toutes parts.

Si *par exemple* vous avez autrefois vécu des moments merveilleux pendant une marche méditative, vous risquez de penser : « A la dernière retraite, j'ai pratiqué *cankamma* et j'ai vraiment senti le corps qui marchait tout seul, il n'y avait personne là, c'était magique. Si seulement je pouvais retrouver cette sensation... » **Observez ce désir** basé sur un souvenir agréable. **Voyez que c'est un obstacle et laissez-le tomber**. Peu importe que vous viviez un moment magique ou pas. **Un pas et puis l'autre, c'est aussi simple** que cela. Contentez-vous de ce peu, laissez aller tout le reste au lieu d'essayer d'atteindre un état extraordinaire que vous avez pu connaître autrefois en pratiquant cette méditation.

Plus vous essaieriez, plus vous vous rendrez malheureux parce que vous aurez cédé au désir de vivre une belle expérience basée sur un souvenir. Contentez-vous de ce qui se passe à cet instant, peu importe ce que c'est. Soyez en paix avec ce qui est, plutôt que vous énerver à rechercher un état que vous désirez. Un pas à la fois. Voyez comme la marche méditative est paisible quand **tout ce que vous avez à faire est d'être présent à un simple pas**. Par contre si vous pensez que vous devez développer *samadhi* à partir de cette pratique alors que votre esprit s'échappe dans tous les sens, que se passe-t-il ? « Je déteste cette méditation, elle ne me calme pas du tout. J'essaye d'avoir le sentiment de marcher sans personne qui marche et mon esprit s'emballe tout azimuts ».

Cela parce que **vous ne comprenez pas encore comment il faut pratiquer**, votre mental se fait des idées, il essaie d'obtenir quelque chose au lieu de simplement être. En marchant, tout ce que vous avez à faire c'est de marcher. Un pas et puis l'autre simple mais pas facile, n'est-ce pas ? Le mental panique, il essaie de comprendre ce que vous êtes sensé faire, ce qui ne va pas chez vous et pourquoi vous n'y arrivez pas. Nous faisons ce qu'il y a à faire, sans discrimination, une chose après l'autre.

Ainsi donc, **être présent à la réalité des choses est la pratique du non-attachement, lequel apporte paix et bien-être**. La vie change et nous la voyons changer. Nous sommes capables de nous adapter à l'impermanence du monde sensoriel. Que les choses soient agréables ou désagréables, nous pouvons toujours tout supporter et assumer, quoi qu'il arrive dans notre vie. Si nous réalisons la vérité, nous réalisons la paix intérieure.

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 affûter tout au long de la retraite. Le point de conscience est en Zone0. (le centre inconditionné)

Elle est suivie de l'exposé de *l'Observateur du corps réactif et du mental réactif* qui sont les points clés de la Vigilance dans l'instant présent aux 3 bases d'attention du corps (kayanupassana), des sensations (vedananupassana), des pensées (cittanupassana). Le point de conscience est en Zone2. (sati-l'attention, l'observateur, le témoin)

Puis vient l'exposé de *la méthode de Zonage*. Le jeu de flèches et les 4 zones de déplacement du point de conscience est décrit. La méthode du zonage sera ensuite présente à tout moment de la journée à l'esprit. En effet, quand l'attention-sati est présente, le point de conscience est associé à l'état d'esprit.

La technique du zonage en Méditation Theravada consiste à « être » toujours présent au témoin. .. consiste à «établir» l'état d'équanimité de moment en moment. .. consiste à expérimenter le point de conscience en étant aussi bien observateur qu'acteur et régulateur des états modifiés de conscience présents au quotidien.

Le Dhammapada du Bouddha et ses 400 versets doit devenir le livre de chevet de tout yogi qui pratique le triple chemin du Bouddha : Sila, Samadhi, Pania. (Pocket 10€ en Fnac)

DHP. versets 1 et 2:

ne fais pas le mal, cela va te retomber dessus.
(de même pour les pensées, paroles, actions maléfiques)
Fais le bien, cela te sera rendu en bien.
(de même pour les pensées, paroles, actions bénéfiques)

DHP: verset 5:

la haine attise la haine..
la haine ne s'éteint que par l'amour.

Le 1er discours du Bouddha: La 1ière Noble Vérité

doit être lue, expliquée, comprise et appliquée pour l'émotion la plus prégnante dans la vie personnelle de tout yogi sur le chemin. L'exemple le plus typique est la colère, parmi d'autres.

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

L'Entretien Individuel

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

1) Comment s'est passée la 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?

Quels sont les problèmes rencontrés ? Les expériences ? Les questions.

Une attention toute particulière doit être portée à observer si le yogi 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 (zone3), on peut 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 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.

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, un piège 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.

Le yogi 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.**

