



Garder-le-souffle-a-l'Esprit-2
Ajaan Lee Dhammadaro
Anapanasati-Méthode 1

Maintenant, asseyez-vous en position de demi-lotus, la jambe droite repliée sur la jambe gauche, vos mains placées dans votre giron, la main droite sur la main gauche, les paumes tournées vers le haut. Tenez-vous droit et contrôlez votre esprit, ne le laissez pas s'éparpiller dans tous les sens. Puis joignez vos mains en signe de respect à la hauteur de votre poitrine et exprimez votre gratitude envers le Bouddha, le Dhamma, et le Sangha en récitant mentalement :

Buddho me nātho — le Bouddha est mon refuge.
 Dhammo me nātho — le Dhamma est mon refuge.
 Sangho me nātho — le Sangha est mon refuge.
 Suivi de buddho, buddho ; dhammo, dhammo ; sangho, sangho.

Reposez vos mains dans votre giron et répétez mentalement le mot buddho trois fois. Ensuite, pensez au souffle en comptant les inspirations et les expirations par paires de la manière suivante. Prononcez mentalement le mot bud en inspirant une fois, et le mot dho en expirant une fois ; comptez ainsi **dix fois** de suite.

Puis, recommencez à compter, en récitant buddho en inspirant une fois, buddho en expirant une fois ; comptez ainsi **sept fois** de suite. Puis, recommencez à compter une fois pour une inspiration et une expiration en récitant buddho, **cinq fois** de suite. Puis, recommencez à compter une fois pour une inspiration et une expiration en récitant buddho, buddho, buddho, **trois fois** de suite.

A partir de là, **récitez buddho sans compter les respirations**. Laissez le souffle entrer et ressortir librement et confortablement. Maintenez votre esprit stable sur le souffle qui entre et qui ressort par les narines. Quand le souffle ressort, ne laissez pas votre esprit suivre le mouvement du souffle. Quand le souffle entre, ne laissez pas l'esprit le suivre. Faites en sorte que vous vous sentiez ouvert et joyeux. Ne forcez pas trop l'esprit. Détendez-vous. Faites comme si vous respiriez au grand air.

Conservez l'esprit immobile, comme un poteau planté au bord de la mer. A marée haute, le poteau ne monte pas avec la mer ; à marée basse, il ne s'enfonce pas. Une fois que votre esprit a atteint ce niveau de calme et de stabilité, vous pouvez arrêter de prononcer mentalement le mot buddho. Soyez simplement conscient du souffle.

Ensuite, **laissez votre esprit suivre lentement le mouvement du souffle**, en vous concentrant sur les différents aspects de l'énergie respiratoire, qui peuvent donner naissance à des forces intuitives diverses : la vue divine, l'ouïe divine, la capacité à lire les pensées des autres, la capacité à se rappeler de ses vies précédentes, la capacité à connaître la cause de la naissance et de la mort de différents êtres vivants, et la connaissance des différents éléments liés au corps, les connaissances qui peuvent être utiles au corps. Tous ces éléments proviennent des bases du souffle.

Première base : centrez l'esprit au **bout du nez** et ensuite déplacez-le lentement vers le **milieu du front**, qui est la **deuxième base**. Essayez de conserver l'esprit vaste. Laissez l'esprit se reposer un moment sur le front, et ensuite ramenez-le au nez. Continuez à **le déplacer ainsi entre le nez et le front sept fois** de suite, comme quelqu'un qui monte et qui descend une montagne.

Ensuite, **laissez-le s'établir sur le front**. Ne le laissez plus retourner au nez. A partir de là, conduisez votre esprit vers la **troisième base**, le milieu du **sommet de la tête**, et laissez-le s'y établir un moment. Essayez de conserver l'esprit vaste. Faites passer le souffle à cet endroit, laissez-le se répandre à travers toute la tête pendant un moment, et ensuite concentrez l'esprit au milieu du front. **Déplacez ainsi l'esprit entre le front et le sommet de la tête sept fois**, et finalement laissez-le se reposer au sommet de la tête.

Ensuite, conduisez-le à la **quatrième base, dans le cerveau, au milieu du crâne**. Laissez-le immobile à cet endroit-là pendant un moment, et ensuite déplacez-le à l'extérieur, vers le sommet de la tête. Continuez à le déplacer ainsi entre ces deux endroits (du milieu du cerveau au sommet de la tête) plusieurs fois, et pour finir laissez-le s'établir au milieu du cerveau. Essayez de conserver l'esprit vaste.

Laissez le souffle qui est devenu raffiné se répandre du cerveau aux parties inférieures du corps. Quand vous atteignez ce stade, il est possible que vous découvriez que le souffle commence à donner naissance à **différents signes (nimitta)**, tels des visions, ou des sensations de chaleur, de froid ou de picotements ; il est possible que vous ayez une vision de brume ou de brouillard. Parfois, vous pouvez même voir votre propre crâne. Dans ce cas, ne soyez pas troublé par ce qui peut apparaître. **Si vous ne souhaitez pas avoir de visions**, inspirez profondément et longuement, profondément, jusqu'à la région du cœur, et toutes les visions disparaîtront immédiatement.

Quand un signe est apparu, focalisez votre attention dessus, mais assurez-vous de vous focaliser seulement sur un signe à la fois, en choisissant celui qui est le plus confortable. Une fois que vous avez saisi ce signe-là, agrandissez-le de façon à ce qu'il soit aussi grand que votre tête. Le signe blanc et lumineux est utile pour le corps et l'esprit. C'est un souffle pur et propre qui peut nettoyer le sang dans le corps, réduisant ou éliminant les sensations de douleur physique.

Quand vous avez réussi à agrandir ce signe de sorte qu'il ait la même taille que votre tête, faites-le descendre jusqu'à la cinquième base, le centre de la poitrine. Laissez-le se répandre jusqu'à ce qu'il remplisse la poitrine. Rendez ce souffle blanc et lumineux, et ensuite laissez ce souffle et cette luminosité se répandre à travers tous les pores de votre corps, jusqu'à ce que les différentes parties du corps apparaissent d'elles-mêmes. **Si vous ne voulez pas voir ces images**, respirez longuement deux ou trois fois, et elles disparaîtront immédiatement.

Ensuite, essayez de conserver l'esprit vaste. Même si un signe quelconque parvient à apparaître dans le rayon du souffle, ne vous en emparez pas. Ne laissez pas votre esprit être perturbé par ce signe-là. Prenez bien soin de l'esprit. Faites qu'il soit un. Essayez de le maintenir dans une seule et unique sensation, qui est le souffle raffiné. Laissez ce souffle raffiné remplir le corps tout entier.

Une fois que vous aurez atteint ce stade, **la connaissance commencera à se révéler** graduellement. Le corps sera léger, comme une balle de coton. L'esprit sera comblé de joie, il sera tendre et flexible, et détaché. Vous ressentirez une sensation extrême de bien-être physique et mental. Si vous voulez acquérir la connaissance, pratiquez cette méthode jusqu'à ce que vous soyez habile dans toutes ces étapes. Vous serez alors capable d'y pénétrer, de les quitter et de demeurer en elles chaque fois que vous le souhaitez.

Vous pourrez avoir **le signe du souffle, une boule ou une masse brillante et blanche de lumière**, chaque fois que vous le voudrez. Quand vous voulez connaître quelque chose, rendez simplement l'esprit immobile et léger comme du coton. Lâchez prise de

toutes les préoccupations, en ne conservant que la luminosité et la vacuité. Pensez une ou deux fois à ce que vous voulez connaître — que ce soient des choses internes ou externes, que cela vous concerne ou que cela concerne les autres — et la connaissance ou une image mentale apparaîtra.

Pour devenir tout à fait expert dans ce domaine, vous devriez **étudier directement avec quelqu'un qui a pratiqué** et qui est compétent, parce que ce type de connaissance peut seulement provenir de la pratique de la concentration de l'esprit. La connaissance qui provient de la concentration de l'esprit est de deux types : **mondaine (lokiya) et supramondaine (lokuttara)**. Avec la connaissance mondaine, vous êtes d'une part encore attaché à votre connaissance antérieure et d'autre part à vos propres idées, aux choses qui apparaissent lors de la méditation.

Votre connaissance ainsi que les choses que vous venez de découvrir grâce au pouvoir de votre connaissance sont toutes composées de choses vraies et fausses. Ce qui est vrai ici comprend tout ce qui appartient aux **fabrications mentales (sankhāra)**, qui, comme nous le savons déjà, ne sont par nature ni permanentes ni constantes. Donc, quand vous voulez passer au niveau supramondain, rassemblez toutes les choses que vous connaissez et que vous voyez **en un point unique (ekaggatārammana)**, afin de voir qu'elles possèdent toutes la même nature.

Rassemblez ces connaissances au même endroit, jusqu'à ce que vous puissiez voir clairement que toutes ces choses, en raison de leur nature, apparaissent et disparaissent, tout simplement. N'essayez pas de vous approprier les choses que vous connaissez. N'essayez pas de vous approprier la connaissance que vous avez acquise. Laissez ces choses comme elles sont, selon la nature qui leur est propre. S'agripper à ses préoccupations, c'est s'agripper à **dukkha**. S'agripper à sa propre connaissance fait naître la cause de dukkha, qui est **samudaya**.

Donc, **un esprit centré et calme donne naissance à la connaissance**. Cette connaissance est la Voie. Toutes les choses qui donnent naissance à la connaissance sont dukkha. Ne laissez pas l'esprit s'attacher à cette connaissance. Ne le laissez pas s'attacher aux préoccupations qui se manifestent pour que vous les connaissiez. Lâchez prise de ces préoccupations. Laissez-les comme elles sont. Mettez votre esprit à l'aise. Ne vous accrochez pas à l'esprit. Ne supposez pas qu'il est comme ceci ou comme cela, car tant que vous agissez ainsi, vous êtes dans **l'ignorance (avijjā)**.

Quand vous pourrez faire cela, le supramondain apparaîtra en vous. C'est le bien le plus noble, le bonheur le plus élevé qu'un être humain puisse connaître. En résumé, les étapes fondamentales de la pratique consistent à :

1. éliminer toute mauvaise préoccupation de l'esprit;

2. faire en sorte que l'esprit demeure en compagnie de bonnes préoccupations ;
3. rassembler toutes les bonnes préoccupations en un point unique ; c'est ce que l'on appelle l'unicentrage de l'absorption mentale ;
4. investiguer cette préoccupation unique jusqu'à ce que vous puissiez voir combien elle est inconstante (aniccaṃ), insatisfaisante (dukkhaṃ) et non-soi (anattā) ; elle est vide ;
5. laisser toutes ces préoccupations, bonnes et mauvaises, suivre leur propre nature, parce que ce qui est bon et ce qui est mauvais vont ensemble et sont par nature égaux. Laissez l'esprit suivre sa propre nature. Laissez-le savoir suivre sa propre nature. Ce savoir ne connaît ni la naissance ni l'extinction. C'est cela que l'on appelle **la réalité de la paix (santi dhamma)**.

On sait donc ce qui est bon, mais ce qui est bon n'est pas le savoir, et ce que l'on sait n'est pas bon. On sait donc ce qui est mauvais, mais ce qui est mauvais n'est pas le savoir, et ce que l'on sait n'est pas mauvais. En d'autres termes, savoir n'est attaché ni à la connaissance ni aux choses qui sont connues. C'est là la nature véritable des choses, qui est pure comme une goutte d'eau qui roule sur une feuille de lotus.

C'est pour cette raison qu'on l'appelle la propriété non fabriquée (**asankhata dhātu**), **un élément vrai**. Quiconque peut voir les choses de cette manière verra des merveilles apparaître dans son cœur. Il accumulera les habiletés et les perfections dignes d'une personne qui pratique la méditation sur la tranquillité (samatha) et la méditation sur la vision pénétrante (vipassanā).

Il obtiendra les deux types de résultats dont j'ai parlé : **mondain**, qui assureront son bien-être physique et celui des autres dans le monde entier ; et **supramondain**, qui assureront son bien-être spirituel et qui lui procureront un bonheur, un calme, une fraîcheur et une joie sans faille. Il atteindra ainsi le nibbāna — le terme de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort.

Ce qui précède est une brève explication des directives que **ceux qui ont foi dans le bouddha** peuvent suivre. Si vous avez des questions ou si vous rencontrez des difficultés pour mettre ces conseils en pratique, et que vous souhaitez étudier directement avec la personne qui a proposé ce guide, je serai heureux de vous aider dans toute la mesure de mes capacités, afin que nous puissions tous atteindre la paix et le bien-être selon la tradition bouddhique. Je conseille toutefois à la plupart des pratiquants de suivre la méthode 2, car elle est plus facile et plus relax que la méthode 1, présentée ci-dessus.