



Les JHANAS

Ajaan Lee Dhammadaro

Maintenant, je vais résumer les méthodes de méditation sur la respiration qui permettent d'aboutir aux jhāna. Jhāna signifie être absorbé ou focalisé sur un objet ou une préoccupation unique, comme quand nous nous occupons de notre souffle.

1. Le premier jhāna comprend cinq facteurs.

a) la pensée dirigée (**vitakka**) : pensez au souffle qui entre et qui ressort, jusqu'à ce que vous puissiez le conserver à l'esprit sans être distrait.

b) l'unité de l'esprit (**ekaggatā**) : maintenez l'esprit dans le souffle de la respiration. Ne le laissez pas vagabonder à la poursuite d'autres préoccupations. Maintenez votre esprit uniquement dans ce souffle jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise avec lui (l'esprit devient un, au repos avec le souffle).

c) l'évaluation (**vicāra**) : sachez comment amplifier ce souffle qui est devenu confortable, de sorte qu'il puisse se relier aux autres sensations respiratoires qui circulent dans le corps, à travers le corps tout entier. Une fois que le corps aura bénéficié des bienfaits du souffle, les sensations de douleur corporelle se calmeront. Le corps sera alors rempli avec une bonne énergie respiratoire (l'esprit est exclusivement concentré sur les questions liées au souffle).

Sans ces trois qualités réunies dans un seul courant de souffle, le premier jhāna ne peut apparaître. Et c'est ce courant de respiration qui peut vous emmener jusqu'au quatrième jhāna. Vitakka, ekaggatā et vicāra fonctionnent comme les causes.

Quand les causes seront complètement mûres, les conséquences apparaîtront naturellement. Ce sont :

d) le ravissement (**pīti**), la sensation d'être comblé de joie, tant au niveau du corps que de l'esprit, sans que des facteurs extérieurs interviennent ;

e) le plaisir (**sukha**), le bien-être physique que l'on ressent parce que le corps est calme et non perturbé (**kāya-passaddhi**) ; le bien-être mental que l'on ressent parce que l'esprit est serein et joyeux de par lui-même sans perdre sa concentration (citta-passaddhi).

Pīti et sukha sont tous deux des résultats. Le premier jhāna est donc composé d'une part de causes et d'autre part de résultats. Quand pīti et sukha ont plus de force, le souffle devient plus raffiné. Plus vous restez concentré et absorbé, plus les résultats deviennent puissants à long terme.

Grâce à cela, vous pouvez dès lors laisser de côté vitakka et vicāra qui constituent l'étape préliminaire de votre pratique. Vous pouvez à partir de là vous appuyer uniquement sur un seul facteur, ekaggatārammanam, afin de pénétrer dans le deuxième jhāna (magga citta, phala citta).

2. Le deuxième jhāna comprend trois facteurs : pīti, sukha et ekaggatā (magga citta).

Cela fait référence à l'état d'esprit qui a goûté les fruits du premier jhāna. Une fois que l'esprit sera entré dans le deuxième jhāna, la force de pīti sera encore plus puissante. Il en va de même pour sukha, parce que tous deux s'appuient sur une cause unique, l'unité de l'esprit, qui prend soin du travail à partir de ce moment-là, en se concentrant sur le souffle de la respiration de sorte qu'il devient de plus en plus raffiné. L'esprit ainsi que le corps sont sereins et se sentent comblés de joie.

L'esprit est encore plus stable et plus résolu qu'avant. Lorsque vous continuez à vous concentrer, pīti et sukha deviennent plus puissants et se manifestent en se dilatant et en se contractant. A ce stade, vous continuez à vous concentrer sur un seul et unique objet, en déplaçant l'esprit plus profondément, à un niveau plus subtil, jusqu'à ce que vous puissiez échapper à l'agitation de pīti et sukha. Vous pénétrez alors dans le troisième jhāna.

3. Le troisième jhāna comprend deux facteurs: sukha et ekaggatā.

Le corps est calme, serein, libre de tout mouvement. C'est un corps solitaire qu'aucune sensation de douleur ne parvient à déranger. L'esprit est également silencieux, il est solitaire. Le souffle est raffiné, il se diffuse et s'écoule librement. Un rayon de lumière blanc, comme de la ouate, s'infiltré dans le corps tout entier et le soulage, ainsi que l'esprit, de toutes les sensations d'inconfort. A partir de ce moment, veillez uniquement au souffle raffiné et vaste. L'esprit est libre, sans aucune interférence de pensées concernant le passé ou le futur. L'esprit émerge et se détache de tout.

Les quatre propriétés — terre, eau, feu et vent — sont en harmonie dans le corps tout entier. Vous pourriez presque dire que le corps tout entier est pur, parce que la respiration a la force de contrôler et de prendre soin des autres propriétés en les maintenant harmonieuses et coordonnées. Sati est couplé à ekaggatā, qui fonctionne comme la cause. Le corps est rempli du souffle, il est rempli de sati. Focalisez votre esprit sur cela. L'esprit devient radieux, le corps léger. Le cœur est rempli de force. Les sensations de plaisir se calment. Le corps n'est pas troublé, votre conscience n'est pas du tout perturbée, et vous pouvez ainsi lâcher prise de votre sens de plaisir. Les manifestations de plaisir se calment parce que les quatre propriétés sont équilibrées et libres d'agitation. Ekaggatā, la cause, a alors la force de se concentrer plus fortement, vous emmenant jusqu'au quatrième jhāna.

4. Le quatrième jhāna comprend deux facteurs: upekkhā et ekaggatā, ou sati.

Au niveau du quatrième jhāna, upekkhā et ekaggatā sont fermement établis. La propriété respiratoire est absolument calme, libre de toute perturbation. L'esprit est calme et constant, libre de toute préoccupation à propos du passé et du futur. La respiration, qui appartient au présent, est également calme, comme la mer ou l'air libre de toute perturbation. Les formes et les sons peuvent être perçus à grande distance, grâce à la respiration qui est complètement stable, et qui fonctionne comme un écran de cinéma qui fournit un reflet clair de tout ce qui peut être projeté dessus. La connaissance apparaît dans l'esprit ; vous le savez mais vous ne le montrez pas, vous restez serein ; il en est de même pour l'esprit et la respiration. Tout est serein en ce qui concerne les trois temps (le passé, le présent et le futur). C'est ce qu'on appelle ekaggatārammanan .

L'esprit se focalise sur la sérénité du souffle. Toutes les parties de la respiration dans le corps se relient, de sorte que la respiration peut se faire à travers chaque pore, et non pas uniquement par le nez, car le souffle de la respiration et les autres aspects de la respiration dans le corps ne font qu'un. Ils sont tous au même niveau. Il ne manque rien. Les quatre propriétés possèdent les mêmes caractéristiques. L'esprit est complètement serein. La concentration est forte ; la lumière est brillante. On appelle ceci mahāsatipatthāna. L'esprit est alors radieux, tout comme la lumière d'une flamme ou du soleil qui, libre de toute obstruction, illumine la terre de ses rayons. Cet esprit rayonne dans toutes les directions. Le souffle et l'esprit sont également rayonnants, grâce à la grande concentration de celui-ci. La concentration est forte ; la lumière est brillante ; l'esprit est puissant.

Sont réunies en une seule unité les contemplations sur le corps, sur les sensations, sur l'esprit et sur les dhamma. Le sens que : « Ceci est le corps... Ceci est une sensation... Ceci est l'esprit... Ceci est une qualité mentale... » n'existe pas. Le sens qu'ils sont quatre disparaît — d'où le mot mahāsatipatthāna — car ils sont réunis en un. L'esprit est fermement résolu et fortement centré. Sati et sampajañña convergent pour devenir un, pour former un élément complètement harmonieux, un dhamma complètement harmonieux : c'est ce que l'on appelle la voie unique (**ekāyana-magga**) — quatre en un —, qui donne naissance à une grande énergie et à une sensation d'être pleinement éveillé (jāgāriyanuyoga), au feu intérieur purificateur (tapas) qui peut complètement disperser toute obscurité.

Lorsque vous vous concentrez plus fortement sur l'esprit lumineux, vous acquérez un pouvoir provenant du lâcher prise de tous les objets de pensée. L'esprit dispose alors de la force nécessaire pour rester totalement indépendant, comme une personne qui a atteint le sommet d'une montagne, et qui peut donc voir loin dans toutes les directions. Le souffle, la demeure de l'esprit, qui soutient la prééminence et la liberté de l'esprit, se trouve dans un état supra-normal. L'esprit est donc capable de voir clairement où se nichent les éléments (dhātu), les agrégats (khandha) et les médias sensoriels (āyatana) qui constituent les fabrications (sa khāra dhamma). Tout comme une personne qui a emporté un appareil photo dans l'espace pour photographier le globe terrestre peut prendre des images d'une grande partie de celui-ci, une personne qui a atteint cet état supra-normal d'esprit (**lokavidu**) peut voir clairement le monde et le Dhamma tels qu'ils sont. Par ailleurs, naît dans l'esprit un autre type de connaissance qu'on appelle vipassanā ou l'habileté de la libération.

Les quatre propriétés acquièrent une qualité miraculeuse et l'esprit devient puissant (**kāya siddhi**). Quand vous souhaitez savoir quelque chose soit au sujet du monde, soit au sujet du Dhamma, concentrez fortement et vigoureusement l'esprit sur le souffle de la respiration. Quand la force concentrée de l'esprit se focalisera sur l'élément pur et l'atteindra, la connaissance intuitive surgira dans cet élément, tout comme l'aiguille d'un tourne-disque qui, lorsqu'elle touche un disque, produit des sons dans l'instant même. Une fois que sati est concentré sur un objet de pensée pur, alors, si vous désirez obtenir des images, des images apparaîtront ; si ce sont des sons que vous désirez obtenir, des sons apparaîtront, qu'ils soient proches ou lointains. Vous aurez le pouvoir de connaître tout ce qui concerne les affaires mondaines ou le Dhamma, que cela concerne vous-même ou les autres. Tout sera comme vous le désirez.

Focalisez votre attention sur ce que vous voulez savoir, et cela apparaîtra. On appelle ceci ñānan — la sensibilité intuitive, capable de connaître le passé, le présent et le futur. C'est une forme de connaissance importante que l'on ne peut connaître que par soi-même (**paccattaṃ**). Les éléments sont comme des ondes radiophoniques qui traversent l'air. Quand l'esprit et sati sont forts et hautement habiles, ils peuvent se servir de ces éléments pour entrer en contact avec le monde tout entier. C'est un moyen qui permet d'acquérir la connaissance par soi-même.

La maîtrise parfaite du quatrième jhāna donnera naissance à huit autres capacités :

la vision pénétrante intuitive et claire (vipassanā niana) des phénomènes mentaux et physiques lorsqu'ils apparaissent, demeurent et se dissolvent. Il s'agit d'un type particulier de vision pénétrante, qui provient uniquement de l'entraînement de l'esprit. Elle peut se produire de deux manières :

a) on sait sans avoir jamais réfléchi au sujet concerné ; et

b) on sait après avoir réfléchi au sujet concerné, mais sans y avoir consacré beaucoup de temps, comme c'est le cas avec la connaissance ordinaire. On sait à l'instant même où on y pense, comme un morceau d'ouate imbibé d'essence qui s'enflamme immédiatement dès qu'on y met le feu. L'intuition et la vision pénétrante sont aussi rapides que ça ; elles diffèrent ainsi du discernement ordinaire ;

2. les pouvoirs psychiques, la capacité à obtenir ce que l'on souhaite (*manomayiddhi*) ;

3. la capacité à manifester des pouvoirs surnaturels en public dans certaines circonstances (*iddhividhi*), par exemple, transformer des corps, des lieux ;

4. la capacité à entendre des sons éloignés (*dibbasota*) ;

5. la capacité à connaître le niveau de l'esprit — bon ou mauvais, grossier ou raffiné — d'autres personnes (*cetopariya-niana*) ;

6. la capacité à se souvenir de vies antérieures ; grâce à cette capacité, vous n'aurez plus à vous préoccuper des questions de la renaissance ou de l'annihilation après la mort (*pubbenivāsānussati-niana*) ;

7. la capacité à voir des images grossières et subtiles, à la fois proches et éloignées (*dibbacakkhu*) ;

8. la capacité à réduire les effluents et les souillures dans le cœur, et enfin à les éliminer (*āsavakkhaya-niana*).

Ces huit capacités proviennent toutes et uniquement de la concentration de l'esprit, et c'est la raison pour laquelle j'ai écrit ce guide condensé du développement des jhāna grâce à la concentration, qui repose sur la pratique de ānāpānasati. Si vous aspirez au bien tel que je l'ai décrit, mettez-vous à pratiquer et à entraîner votre cœur et votre esprit.