

Anicca, dukkha, anatta
Sois conscient de tout phénomène,
et ne t'attache à rien



Sati, Virya, Samadhi
Samma Sati



as.sati-1

Qu'est-ce que la Méditation ?

Le mot « méditation » est très employé de nos jours et on lui prête de nombreuses significations. Dans le Bouddhisme, la méditation se présente sous deux aspects : samatha et vipassana. **La méditation Samatha** consiste à concentrer l'esprit sur un objet au lieu de le laisser errer dans tous les sens. On choisit un objet, comme la sensation de respirer, par exemple, et on porte toute son attention sur chaque inspiration et chaque expiration. Au bout d'un moment, le mental se calme et l'on ressent un apaisement dû au fait que toutes les interférences sensorielles ont été court-circuitées. Bien entendu, l'objet de méditation utilisé pour calmer l'esprit doit être apaisant. Si vous voulez avoir un mental agité, vous trouverez toujours un endroit approprié, une discothèque par exemple, mais pas un monastère bouddhiste ! ...

Il est très facile de se concentrer sur des choses excitantes, n'est-ce pas ? Leurs vibrations sont si puissantes qu'elles vous entraînent et vous captivent. Si vous voyez un film vraiment passionnant au cinéma, vous vous laissez complètement prendre au jeu. Il n'est pas nécessaire de fournir un effort pour se concentrer sur l'histoire d'une aventure passionnante ou romantique. Par contre, quand on n'en a pas l'habitude, se concentrer sur un objet apaisant est parfois terriblement ennuyeux. Que peut-il y avoir de plus ennuyeux qu'observer sa respiration quand on est habitué à l'action ? Pour y parvenir, il faut demander au mental de fournir un certain effort parce que la respiration n'a rien de particulièrement intéressant, romantique, aventureux ou brillant - elle est comme elle est. Il faut donc faire un effort intérieur parce que rien ne va venir vous stimuler de l'extérieur.

Dans cette méditation on ne vous demande pas de visualiser quoi que ce soit, simplement de vous concentrer sur une sensation ordinaire de votre corps, tel qu'il est en cet instant : porter et maintenir votre attention sur la respiration. Quand vous faites cela, le souffle devient de plus en plus léger et vous vous calmez ... Je connais des gens qui ont prescrit la méditation samatha pour faire baisser la tension artérielle de leurs patients parce qu'elle apaise le cœur. Il s'agit donc de pratiquer la tranquillité. Vous avez le choix entre différents objets de concentration. Ils vous permettront de vous entraîner à maintenir votre attention jusqu'au moment où vous ne ferez plus qu'un avec l'objet de méditation. Vous fusionnerez réellement avec lui et vous en serez conscient. C'est ce que l'on appelle l'« absorption ».

La seconde pratique s'appelle Vipassana, c'est la méditation de la « vision pénétrante ». Elle incite à ouvrir l'esprit à tout ce qui se présente. Vous ne choisissez pas d'objet sur lequel vous concentrer ou dans lequel vous absorber ; vous vous contentez d'observer de façon à comprendre les choses telles qu'elles sont. Ce que l'on découvre sur les choses telles qu'elles sont, c'est que toutes les expériences sensorielles sont impermanentes. Tout ce que vous voyez, entendez, sentez, goûtez, touchez ainsi que tout ce qui se présente au mental - vos sentiments, vos souvenirs, vos pensées - ne cesse de changer, apparaît dans l'esprit puis disparaît. Dans le Vipassana, cette caractéristique d'impermanence ou changement est utilisée comme critère d'observation de toutes les expériences sensorielles

qui peuvent apparaître pendant l'assise.

Il ne s'agit pas d'une attitude philosophique ou d'une croyance en une théorie bouddhiste quelconque : c'est en ouvrant l'esprit à l'observation et en étant conscient des choses telles qu'elles sont réellement que l'on découvre par soi-même l'impermanence. Ce n'est pas non plus une analyse présupposant que les choses devraient être d'une certaine façon pour ensuite, si ce n'est pas le cas, essayer de découvrir pourquoi. Avec la pratique de la vision pénétrante, nous n'essayons pas de nous analyser ni de changer ce qui ne correspond pas à nos désirs. Cette pratique nous permet simplement d'observer patiemment que tout ce qui apparaît finit par disparaître, qu'il s'agisse de phénomènes mentaux ou physiques.

Cela inclut les organes des sens eux-mêmes, ainsi que les objets des sens et la conscience qui naît à leur contact. Il y a aussi les conditions mentales qui consistent à aimer ou ne pas aimer ce que nous voyons, sentons, goûtons, ressentons ou touchons ; et puis les noms que nous donnons, les idées, mots et concepts que nous créons autour de ces expériences sensorielles. Une grande partie de notre vie est basée sur des présuppositions qui sont le fruit d'une compréhension erronée et d'un manque d'observation rigoureuse des choses. Ainsi, **pour qui n'est ni éveillé ni conscient, la vie devient vite déprimante ou angoissante**, surtout lors de graves déceptions ou de tragédies. Celles-ci nous submergent complètement parce que nous ne sommes pas familiarisés avec la véritable nature des choses.

Dans le Bouddhisme, on utilise le mot **Dhamma qui signifie «les choses telles qu'elles sont»** ou «les lois naturelles». Quand nous observons les choses et que nous «pratiquons le Dhamma», nous ouvrons notre esprit à ces choses telles qu'elles sont, à leur nature intrinsèque. Ainsi **au lieu de réagir aveuglément à nos perceptions**, nous les comprenons et cette compréhension nous permet peu à peu de cesser de nous y attacher, de les laisser passer. Nous commençons à nous libérer de l'impression d'être submergé ou aveuglé et trompé par les apparences. Attention, cependant: être conscient et éveillé ne signifie pas le devenir mais l'être. Autrement dit, nous observons les choses telles qu'elles sont à ce moment précis ; nous ne nous préparons pas aujourd'hui à devenir conscient un jour - et nous commençons par observer notre corps dans la position assise. Tout ceci est parfaitement naturel, n'est-ce pas ?

Le corps humain appartient à la terre, il a besoin des produits de la terre pour se maintenir en vie. Nous ne pouvons pas nous contenter d'air ni importer de la nourriture de Mars ou de Vénus. Nous devons manger ce qui vit et pousse sur cette Terre. Et quand le corps meurt, il retourne à la terre: il pourrit, se décompose et se mêle à nouveau à la terre. Il suit les lois de la nature, les lois de création et de destruction, de naissance et de mort. Ce qui naît ne reste pas éternellement dans le même état : il grandit puis vieillit et finit par mourir. Tous les éléments de la nature et l'univers lui-même ont une durée d'existence, une naissance et une mort, un début et une fin. Tout ce que nous percevons ou pouvons imaginer est changement, est impermanence. En conséquence, rien ne peut nous satisfaire de manière permanente.

Dans la pratique du Dhamma, **nous observons aussi cette insatisfaction liée à toute expérience sensorielle.** Vous remarquerez dans la vie que, même si certains objets ou événements dont vous attendiez beaucoup vous procurent une certaine satisfaction, celle-ci ne dure pas. Il se peut que vous obteniez ce que vous espériez et que cela vous rende heureux mais après un certain laps de temps les choses changent. Ceci s'explique du fait que rien dans la conscience sensorielle n'a de qualité permanente ou essence. Ainsi tous nos ressentis changent constamment mais comme nous l'ignorons, nous continuons à attendre beaucoup. Nous exigeons, espérons et créons toutes sortes de chimères qui ne feront que nous décevoir amèrement, nous désespérer, nous lamenter et nous effrayer. Ce sont ces attentes déçues qui engendrent le désespoir, l'angoisse, le chagrin, la peine, la vieillesse, la maladie et la mort.

La méditation Vipassana est donc un moyen d'examiner la conscience sensorielle. Le mental peut penser sous forme abstraite et engendrer toutes sortes d'idées et d'images, des choses très fines ou au contraire tout à fait grossières. Il est capable de produire une palette infinie d'états émotionnels, depuis le bonheur sans mélange et l'extase jusqu'aux souffrances les plus affreuses. Pour employer une terminologie plus pittoresque, nous pourrions dire qu'il peut nous mener du Paradis à l'Enfer. Mais la méditation nous apprend qu'aucun enfer n'est permanent, aucun paradis n'est permanent, en fait absolument rien de ce que nous pouvons percevoir ou concevoir n'est permanent. Une fois que nous commençons à prendre conscience de ces limitations, de l'insatisfaction et de la nature changeante de toute chose, nous réalisons aussi qu'**il n'existe ni moi ni mien, que tout est anatta, sans identité propre.**

Cette compréhension nous permet de nous libérer de toute identification avec les conditions sensorielles. Il ne s'agit pas de nous détourner d'elles mais de comprendre leur véritable nature. C'est une réalité que nous redécouvrons, pas une croyance. **Anatta** n'est pas une croyance bouddhiste mais **une véritable prise de conscience.** Si à aucun moment de votre vie vous ne prenez le temps d'examiner ces choses-là à fond et de les comprendre, vous passerez votre existence à croire que vous êtes votre corps. Même s'il vous arrive de penser: « Oh, je ne suis pas ce corps » en lisant de la poésie inspirée ou un nouvel aspect d'une théorie philosophique, vous trouverez peut-être que c'est une bonne idée mais vous ne l'aurez pas vraiment réalisée profondément. Même si certains intellectuels ou autres disent : « Nous ne sommes pas le corps, le corps n'a pas d'identité qui lui soit propre », c'est facile à dire mais le savoir réellement, c'est autre chose.

Par cette pratique de la méditation, par l'observation et la compréhension de la véritable nature des choses, nous commençons à **nous libérer de l'attachement.** Quand nous cessons d'attendre ou d'exiger certaines choses de la vie, nous n'avons plus de raison de nous désespérer ou de nous lamenter quand nous n'obtenons pas ce que nous voulons. Tel est notre but, le Nibbana : le détachement qui suit la prise de conscience que tous les phénomènes ont un début et une fin. Lorsque nous abandonnons cet attachement insidieux et « normal » à ce qui est né et qui meurt, nous commençons à réaliser la non-mort.

Certaines personnes passent leur vie à réagir aux événements de la vie parce qu'elles ont été conditionnées à cela, comme les chiens de Pavlov. Si vous n'êtes pas éveillés à la réalité des choses, au lieu d'être un pauvre chien conditionné, vous êtes un être pensant conditionné. Vous vous moquez peut-être des chiens de Pavlov qui salivent quand la cloche sonne, mais voyez plutôt comme nous agissons souvent de même ! La raison en est que **toute expérience sensorielle relève du conditionnement**. Il n'y a rien de personnel, il n'y a pas d'âme ou d'essence là-dedans. Ce corps, les sentiments, les souvenirs et les pensées sont des perceptions conditionnées et enregistrées dans le cerveau suite à toutes sortes de souffrances, parce que nous sommes nés dans un corps humain, dans une certaine famille, une certaine classe sociale, nous avons une race et une nationalité ; nous dépendons du fait que nous sommes homme ou femme, beau ou laid et ainsi de suite.

Tout cela, ce sont **des conditions qui ne nous appartiennent pas, ce n'est pas moi, ce n'est pas à moi**. Ces conditions suivent les lois de la nature, des lois naturelles. Nous ne pouvons pas dire : « Je ne veux pas que mon corps vieillisse » - enfin, nous pouvons le dire mais, quoi que nous fassions, le corps vieillira. Nous ne pouvons pas espérer ne jamais souffrir physiquement et conserver une vision et une ouïe parfaites. Si, bien sûr, nous pouvons toujours l'espérer : « J'espère que je serai toujours en bonne santé, que je ne serai pas invalide, que je garderai de bons yeux - et aussi de bonnes oreilles pour ne pas ressembler à ces petits vieux à qui il faut hurler pour se faire entendre - que je ne deviendrai ni sénile ni dépendant jusqu'à ma mort à quatre-vingt-quinze ans, en pleine forme, alerte et vif et que je mourrai sans souffrir, dans mon sommeil. » C'est ce que nous aimerions tous.

Certains d'entre nous tiendront le coup longtemps et mourront de manière idéale ... et peut-être que demain il pleuvra des grenouilles. Il y a peu de chances mais ça pourrait arriver ! Quoi qu'il en soit, le fardeau de la vie diminue considérablement quand nous sommes **conscients des limites de notre vie**. C'est alors que nous savons ce que nous pouvons accomplir, ce que nous pouvons apprendre de la vie. **Les êtres humains souffrent tellement de leurs perpétuelles attentes** et de l'inévitable déception qui les accompagne presque toujours ! Ainsi dans notre méditation et notre compréhension pénétrante de la réalité des choses, nous prenons conscience que la beauté, le raffinement, et le plaisir sont impermanents - de même que la souffrance, le malheur et la laideur.

Si vous comprenez réellement cela en profondeur, vous serez en mesure d'apprécier ou de supporter tout ce qui pourra vous arriver. En fait, une grande partie de la leçon de la vie consiste à apprendre à supporter à ce que nous n'aimons pas en nous-mêmes et dans le monde qui nous entoure, à être patients et bons et à ne pas nous lamenter sur les imperfections inhérentes au vécu d'un être sensible. Nous sommes alors en mesure de nous adapter, de supporter et d'accepter les caractéristiques changeantes du cycle physique et sensoriel de la naissance et de la mort en cessant de nous y attacher, en lâchant prise. Lorsque nous nous libérons de cette identification, nous faisons l'expérience de notre véritable nature, laquelle est lumière, clarté et connaissance. Par contre, elle n'a plus rien de personnel, elle n'est ni « moi » ni « mienne », rien n'a été atteint, on ne s'y attache pas. On ne peut s'attacher qu'à ce qui n'est pas nous !

Les enseignements du Bouddha sont des moyens habiles qui nous permettent de considérer l'expérience sensorielle de façon à mieux la comprendre. Il ne s'agit pas de commandements, de dogmes religieux qu'il faudrait accepter ou croire mais de guides qui nous orientent vers la véritable nature des choses. Nous ne nous saisissons pas des enseignements du Bouddha comme d'une fin en soi ; ils sont là pour nous rappeler qu'il faut rester éveillés et vigilants et ne pas oublier que tout ce qui apparaît en ce monde finit par disparaître. Il s'agit d'une observation continue et d'une réflexion, incessante sur le monde sensoriel parce que le monde sensoriel a une influence extrêmement puissante.

Etant donnée la société dans laquelle nous vivons, le corps humain sensible est soumis à toutes sortes de pressions extrêmes. Tout bouge si vite - la télévision, la technologie moderne, les voitures - tout a tendance à accélérer sans cesse. Tout cela est attirant, excitant et intéressant, et tous nos sens sont projetés vers l'extérieur. Remarquez, quand vous allez en ville, comme les publicités accrochent votre attention vers des choses qui s'achètent - du whisky, des cigarettes ! - et à chaque fois c'est une nouvelle naissance dans le monde des sens. La société matérialiste fait de son mieux pour éveiller le désir qui vous fera dépenser votre argent sans jamais vraiment vous satisfaire. Il y aura toujours quelque chose de mieux, de plus récent, de meilleur que ce qui était le summum hier encore ...

C'est sans fin que nous sommes ainsi attirés vers les objets des sens. Par contre, quand nous entrons dans une salle de méditation, ce n'est pas pour nous examiner mutuellement ni accrocher nos regards aux objets de la pièce. Ces objets sont là simplement comme rappels de l'attention. Nous nous rappelons que nous pouvons soit concentrer notre esprit sur un objet paisible, soit ouvrir l'esprit et réfléchir à la véritable nature des choses. Il nous faut en faire l'expérience personnelle. L'éveil de l'un ne pourra jamais éveiller l'autre. Il s'agit donc de se tourner vers l'intérieur et non de chercher une personne extérieure éveillée pour qu'elle vous éveille. Nous vous offrons l'occasion, l'encouragement et les instructions nécessaires pour faire cette expérience.

Ici vous êtes à peu près certain que personne n'essaiera de vous arracher votre sac ! De nos jours on ne peut être sûr de rien mais il y a tout de même moins de risques ici qu'à Paris. Les monastères bouddhistes sont un refuge pour cette forme d'ouverture de l'esprit. C'est une chance à saisir pour nous, êtres humains. En tant qu'êtres humains nous avons un esprit capable de réfléchir et d'observer. Vous pouvez constater que vous ressentez de la joie ou de la tristesse. **Vous pouvez observer** la colère, la jalousie ou la confusion qui envahissent votre esprit. Quand vous êtes assis là, complètement perdu, tout retourné, il y a cette chose en vous qui sait. Vous pouvez être dans le déni et la réaction mais avec un peu de patience, vous vous apercevrez qu'il ne s'agit là que d'un état de confusion, de colère ou d'avidité qui est temporaire et soumis, comme toute chose, au changement.

Par contre **un animal n'en serait pas capable** : quand il est furieux, il l'est complètement, il est perdu dans sa fureur. Essayez de dire à un chat en colère d'observer sa colère ! Je ne suis jamais arrivé à rien avec notre chatte, elle est incapable de méditer sur l'avidité. Mais moi je le peux et je suis certain que nous le pouvons tous. Je vois de la nourriture délicieuse devant moi et le mouvement de mon esprit est le même que celui de notre chatte Doris. Par contre, j'ai - nous avons tous + la capacité observer cette attirance animale pour les choses

qui sentent bon et qui ont l'air bon. En observant cette impulsion et en la comprenant, nous faisons preuve de sagesse. Ce qui observe la gourmandise ne peut pas être la gourmandise, la gourmandise ne peut pas s'observer toute seule, mais ce qui n'est pas gourmandise peut l'observer. Nous appelons cette observation « Bouddha » ou « sagesse de Bouddha » - c'est la conscience de la nature des choses telles qu'elles sont.

Les méditations

Samatha bhavana

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

On va pratiquer 7 respirations en 7 points.

1er point : le haut de la tête, on pratique 7 inspirs/ 7 expirs..

à l'inspir l'air rentre par la fontanelle, et puis ressort à l'expir par là-même.

2d point : le centre du front. Idem

3ième point : le bout du nez. Idem

4ième 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.

1) Les 7 facteurs d'Eveil selon U pandita

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 ou qualité 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, se 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.

Le second facteur : 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, 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.

Le troisième facteur : l'énergie, l'effort : *virya*

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 bloquent 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.

le quatrième facteur: 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.

le cinquième facteur : 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 pourrions 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.

Le sixième facteur: 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 : 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.

2) Extraits de : Anapanasati Sutta = 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. Lorsque 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 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

[7] Il survole tout l'esprit ainsi concentré avec équanimité. Lorsqu'il survole tout l'esprit ainsi concentré avec équanimité, 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 sont développés et entretenus de façon à amener les sept facteurs de l'Eveil à leur point culminant.

Claire 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 régalerent des paroles du Béni du Ciel.

Anapana-Sati Sutta dans Majjhima-Nikaya