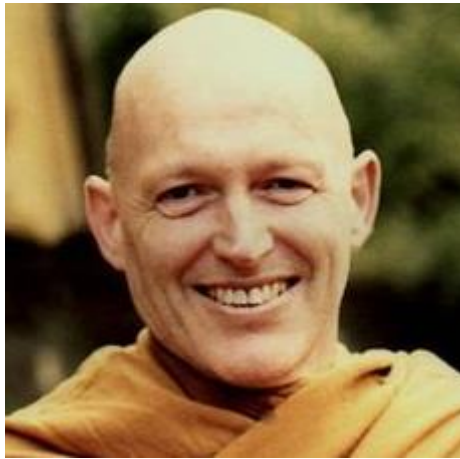


As.sati-4

Sati Bhavana,
la culture de l'Attention
Par Ajaan Sumedho



Les Obstacles et leur Cessation

En écoutant ce qui se passe à l'intérieur, nous apprenons à reconnaître les murmures de la culpabilité, du remords, du désir, de la jalousie, de la peur et de l'avidité. Il peut nous arriver d'entendre l'avidité dire : « Je veux, il faut que j'aie, il faut que j'aie, je veux, je veux ! » Parfois cette avidité n'a même pas d'objet, c'est juste le désir d'obtenir quelque chose : « Je veux quelque chose, il faut que j'aie quelque chose ! ... » Si nous sommes attentifs, nous entendons ces pensées. En général, nous trouvons un objet de désir, comme le sexe, ou bien nous passons notre temps à fantasmer.

L'avidité peut s'exprimer par la recherche de quelque chose à manger ou n'importe quoi pour être absorbé, devenir quelque chose, s'unir à quelque chose. L'avidité est toujours sur le qui-vive, toujours à la recherche de quelque chose. Cela pourra être un objet attrayant autorisé aux moines comme une belle robe, un bol à aumônes ou quelque chose de bon à manger. Vous pouvez observer l'envie de le posséder, de le toucher, d'essayer de l'obtenir d'une manière ou d'une autre, de le faire vôtre, de le consommer. Il s'agit bien d'avidité.

C'est une force de la nature que nous devons être capable de reconnaître mais pas pour la condamner en disant : « Je suis quelqu'un d'affreux parce que je suis avide de tout ! ». Cela ne ferait que renforcer l'ego, n'est-ce pas ? Comme si nous n'étions pas supposés ressentir de l'avidité, comme si tous les êtres humains n'étaient pas susceptibles d'éprouver du désir pour quelque chose ! **Ce sont des conditions naturelles** dont nous devons être conscients et que nous devons savoir reconnaître quand elles se manifestent, non en les condamnant mais en les comprenant. Ainsi nous apprenons à véritablement connaître ce mouvement de notre esprit qui s'appelle avidité, gourmandise, désir.

Vous pouvez aussi **être témoin du désir inverse**: quand vous voulez vous débarrasser de quelque chose, en finir avec une situation ou vous libérer d'une douleur physique. « Je veux cesser d'avoir mal, je veux me libérer de ma faiblesse, je ne veux plus être dans la torpeur, je ne veux plus être agité ni ressentir cette avidité. Je veux me débarrasser de tout ce qui m'agace. Pourquoi Dieu a-t-il créé les moustiques ? Je veux me débarrasser des bestioles. »

Le désir sensoriel est le premier des obstacles (nivarana). L'aversion est le second. L'esprit est envahi par le refus de ce qui est, l'agacement, le ressentiment et nous essayons de réprimer tout cela. C'est là un empêchement à la vision claire du mental, un obstacle. Je ne dis pas qu'il faut se débarrasser de cet obstacle — ce serait de l'aversion — mais **il faut en être conscient, connaître sa force, le comprendre au moment où nous le ressentons**. Alors nous prenons conscience du désir de nous débarrasser de certaines choses en nous ou autour de nous, le désir de ne pas être ici, de ne pas être vivant, de ne plus exister. C'est pour cela que nous aimons dormir, d'ailleurs : le sommeil nous permet de ne pas exister pendant un moment. Quand nous dormons, nous n'avons pas conscience d'exister car nous n'avons plus la sensation d'être vivants. C'est une forme d'annihilation. Certaines personnes aiment dormir beaucoup parce que la vie leur paraît trop dure, trop ennuyeuse ou trop désagréable. Elles sont déprimées, pleines de doute et de désespoir et le sommeil est une fuite qui leur permet d'effacer leurs problèmes en les éloignant de la conscience.

Le troisième obstacle est la torpeur, la léthargie, le laisser-aller, l'endormissement, la lourdeur. En général nous n'aimons pas cela du tout mais c'est encore un facteur qui demande à être compris plutôt que rejeté. La torpeur doit être reconnue et identifiée — lourdeur du corps et de l'esprit, mouvement lent et las. Observez votre rejet de cet état, le désir de vous en débarrasser. Soyez conscient de la torpeur qui envahit le corps et l'esprit. Cette sensation est une condition naturelle et comme toutes les conditions naturelles, elle est impermanente, insatisfaisante et sans identité propre (*anicca, dukkha, anatta*).

L'agitation est le contraire de la torpeur et c'est le quatrième obstacle. Là, vous n'êtes pas lent du tout et vous n'avez pas sommeil. Au contraire, vous êtes agité, nerveux, anxieux, tendu sans même que cette tension ait nécessairement de raison d'être. L'agitation crée un état d'esprit plus obsessionnel que la torpeur. Vous voulez faire des choses, courir dans tous les sens, parler, tourner en rond. Si vous devez rester assis un moment, vous vous sentez enfermé ou en cage et vous n'avez qu'une envie, c'est de courir, sauter, faire quelque chose. **Il faudra aussi observer cet état d'esprit qui s'éveille, en particulier, dans un contexte où il est impossible de suivre l'impulsion d'agitation.** Ainsi la robe que portent les moines bhikkhus ne se prête pas vraiment au grimper à l'arbre ni à l'acrobatie. Nous ne pouvons pas transposer dans la nature cette tendance de l'esprit à sauter dans tous les sens, alors il faut que nous l'observions.

Le doute est le cinquième obstacle. Parfois nos doutes nous paraissent très importants et nous nous complaisons à leur accorder beaucoup d'attention. Nous nous laissons tromper par leur apparence très réelle : « Certains doutes sont peut-être ridicules mais ça, c'est un Doute Très Important. Il faut que je trouve une réponse. Il faut que je sois sûr. Il faut que je sache vraiment ce qu'il en est. Devrais-je faire ceci ou cela ? Est-ce que je fais cela correctement ? Devrais-je partir ou rester encore un peu ? Est-ce que je perds mon temps ? Est-ce que j'ai gâché ma vie ? Le Bouddhisme est-il vraiment la voie juste ? Peut-être que ce n'est pas la bonne religion ? » Cela, c'est le doute.

Vous pouvez passer le reste de votre vie à vous angoisser sur ce que vous devriez faire mais vous pouvez aussi apprendre que **le doute n'est qu'une condition de l'esprit.** Parfois il peut se montrer très subtil et nous tromper. Mais en prenant les choses du point de vue de « celui qui sait », nous sommes en mesure de reconnaître le doute là où il se cache. Qu'il s'agisse d'un doute important ou anodin, ce n'est jamais qu'un doute. « Devrais-je rester ici ou aller ailleurs ? » C'est un doute. « Devrais-je laver mes vêtements aujourd'hui ou demain ? » C'est un doute, pas très important soit, mais il y a aussi des doutes plus importants comme : « Ai-je atteint l'Entrée dans le Courant ? Et qu'est-ce que ça veut dire Entrer dans le Courant ? Ajahn Sumedho est-il un Arahant (a-t-il atteint l'éveil) ? Y a-t-il encore des Arahants de nos jours ? »

Et puis vous rencontrez des gens d'autres religions qui vous disent : « La vôtre est fausse, la nôtre est juste ! » et vous vous dites : « Peut-être qu'ils ont raison, peut-être que la nôtre est fausse. » **La seule chose que nous pouvons vraiment savoir est qu'il y a doute. Voir cela, c'est être la connaissance**, c'est savoir ce que nous pouvons savoir, savoir que nous ne

savons pas. Même quand vous ne savez rien de quelque chose, si vous en êtes conscient, cette conscience même est une forme de connaissance. C'est ce que l'on appelle « être la connaissance », savoir ce que nous pouvons savoir.

Les Cinq Obstacles sont nos enseignants parce qu'ils ne sont pas les gourous inspirants et radieux que l'on voit dans les livres. Il leur arrive d'être superficiels, stupides, agaçants et obsédants. Ils ne cessent de nous bousculer, nous donner des coups de coude, nous taper dessus jusqu'à ce que nous leur accordions attention et compréhension, mais après, ils ne posent plus de problème. **Nous devons donc avoir toute la patience du monde**, ainsi qu'une grande humilité, pour pouvoir apprendre de ces cinq enseignants. Et qu'apprenons-nous ? Que tous les phénomènes ne sont que des conditions de l'esprit, qu'ils apparaissent puis disparaissent, qu'ils sont insatisfaisants et sans identité propre.

Il arrive que la vie nous apporte des messages très importants que nous avons tendance à croire mais **la seule chose dont nous soyons vraiment sûrs, c'est que tout est condition et que tout change**. Si nous traversons patiemment toutes les situations que nous apporte la vie, les choses changent d'elles-mêmes automatiquement. Nous avons alors la clarté et l'ouverture d'esprit qui permettent d'agir spontanément au lieu de réagir aux conditions. Lorsque nous sommes simplement présents et attentifs, les choses passent toutes seules, il n'est pas nécessaire de chercher à s'en débarrasser parce que tout ce qui commence a une fin. Il n'y a rien à supprimer, il suffit d'être patient et de permettre aux choses de suivre leur cours naturel jusqu'à leur cessation.

Quand vous êtes patient et que vous permettez aux choses de cesser d'elles-mêmes, vous commencez à comprendre ce qu'est la cessation — silence, vacuité, clarté, l'esprit s'éclaircit, c'est le calme. L'esprit est toujours vibrant - il n'est ni distrait ni refoulé ni endormi - et vous percevez le silence du mental. Pour permettre la cessation, il faut être très bon, très doux, patient, humble, ne pas prendre parti pour le bien ou le mal, le plaisir ou la douleur. Une reconnaissance paisible de ce qui est, permet aux choses de changer selon leur nature, sans interférences. Nous apprenons alors à nous détourner de la recherche du plaisir des sens. Nous trouvons la paix dans la vacuité de l'esprit, dans sa clarté, dans son silence.

Le Vide et la Forme

Quand votre esprit est calme, écoutez et vous entendrez ce son qui vibre en lui. Je l'appelle « le bruit du silence ». Qu'est-ce exactement ? Un bruit venant des oreilles ou de l'extérieur ? Le bruit du mental, du système nerveux ou d'autre chose encore ? Quelle que soit son origine, il est toujours là et on peut l'utiliser, en méditation, comme point de référence. Quand on a constaté que tout ce qui apparaît finit par disparaître, on commence à rechercher ce qui n'apparaît pas et ne disparaît jamais non plus, ce qui est toujours là. Si vous cherchez à comprendre ce son, à lui donner un nom ou à vous vanter de le posséder, c'est que vous l'utilisez mal. Ce n'est qu'un point de repère, quand les limites perceptibles du mental ont été atteintes. A partir de là, vous pouvez commencer à observer. Vous pouvez même penser tout en percevant ce son, à condition de rester conscient, bien sûr, parce que si vous êtes perdu dans vos pensées, vous l'oubliez et ne l'entendez plus.

Donc, **dès que vous prenez conscience d'être égaré dans vos pensées**, retournez à ce son et écoutez-le longuement. Là où, autrefois, vous vous seriez laissé emporter par les émotions, les obsessions ou autres obstacles, vous pouvez à présent pratiquer en réfléchissant tranquillement, patiemment, à **la condition particulière de l'esprit qui est *anicca, dukkha, anatta* et puis laisser passer les choses**. C'est une façon calme et subtile de lâcher prise face aux situations qui se présentent à vous, au lieu de les refouler ou de leur claquer la porte au nez. L'attitude, la compréhension juste, compte donc plus que tout le reste. Ne faites pas toute une histoire de ce « bruit du silence ». Il y a des gens qui s'enthousiasment quand ils l'entendent et croient avoir atteint ou découvert quelque chose d'extraordinaire mais cela revient à créer encore d'autres fabrications mentales autour du silence.

Cette pratique est très simple et n'a rien d'excitant. Utilisez-la délicatement, avec sagesse, pour lâcher prise, pas pour vous attacher davantage en vous faisant croire que vous avez atteint quelque chose de spécial. L'obstacle majeur dans la méditation, c'est bien de croire que l'on a atteint quelque chose ! Vous pouvez donc **réfléchir aux conditions du corps et de l'esprit et vous concentrer dessus**. Vous pouvez pratiquer un balayage mental du corps et prendre conscience des sensations comme les vibrations dans les mains et les pieds. Vous pouvez aussi vous concentrer sur n'importe quel point du corps, ressentir la langue dans la bouche qui touche le palais ou la lèvre supérieure en contact avec la lèvre inférieure, ou encore la sensation d'humidité de la bouche, le contact de vos vêtements avec le corps — toutes ces sensations subtiles que nous ne prenons pas le temps d'observer d'habitude.

Lorsque l'attention se porte sur les sensations, le corps se détend. Le corps humain aime que l'on soit conscient de lui. Il apprécie que l'on se concentre sur lui, tranquillement et paisiblement. Par contre, si vous le négligez ou le prenez en grippe, il se rend franchement impossible. Souvenez-vous que nous devons passer le reste de notre vie dans cette forme, alors autant apprendre à y vivre harmonieusement. Il se peut que vous

pensiez : « Oh, le corps n'est pas important, c'est un truc dégoûtant qui vieillit, tombe malade et meurt. C'est l'esprit qui compte. » C'est une attitude assez courante chez les Bouddhistes. En réalité, il faut beaucoup de patience pour s'intéresser au corps sans qu'il s'agisse de vanité. La vanité est un mauvais usage du corps humain, tandis que cette conscience du corps par le balayage mental est utile. Au lieu de renforcer l'ego, elle fait preuve de bonne volonté et de considération envers un corps vivant qui, de toute façon, n'est pas vous.

Votre méditation est donc maintenant basée sur les cinq *khanda* (agrégats) et la vacuité de l'esprit. Approfondissez cela jusqu'à pleinement comprendre que tout ce qui apparaît finit par disparaître et n'a pas d'identité propre. A partir de là, nous cessons de nous identifier à tout, nous sommes libérés du désir de nous connaître en termes qualitatifs ou en tant que personne. Telle est la libération de la naissance et de la mort. La voie de la sagesse ne consiste pas à développer la concentration jusqu'à entrer dans un état de transe, monter sur un petit nuage et s'abstraire du monde. Nos intentions doivent être très claires : utilisons-nous la méditation comme une fuite ? Essayons-nous d'atteindre un état d'où toute pensée serait refoulée ? Non. Notre pratique de la sagesse est très douce, elle permet même aux pensées les plus horribles d'apparaître puis de s'en aller en paix. Nous disposons d'une sorte de valve de sécurité d'où la vapeur peut s'échapper quand il y a trop de pression. En temps normal, beaucoup rêver est une façon de lâcher prise en dormant mais nous n'en retirons aucune sagesse, n'est-ce pas ?

définition : *Khanda* : les cinq catégories selon lesquelles le Bouddha représente l'être humain existentiel : le corps (*rupa*), les sensations (*vedana*), les perceptions (*sanna*), les formations mentales (*sankhara*) et la conscience sensorielle (*vinnana*). En d'autres termes : le corps et l'esprit.

Nous nous comportons comme des animaux sans conscience : nous nous activons par habitude et quand nous sommes fatigués nous sombrons dans le sommeil ; et puis nous nous levons, nous nous activons encore et nous replongeons dans le sommeil. La voie de la méditation est très différente : il s'agit d'observer les choses en profondeur et de comprendre les limites de notre condition mortelle liée au corps et à l'esprit. Nous développons ainsi la capacité de nous détourner de ce qui est conditionné et de libérer notre identité de ses attaches mortelles. Nous perçons à jour l'illusion d'être mortel. Mais attention, je ne dis pas non plus que vous êtes une créature immortelle, sinon vous allez vous accrocher à cette idée-là maintenant ! « Ma véritable nature est d'être uni à la Vérité Ultime et Absolue. Je ne fais qu'un avec Dieu. Ma véritable nature est d'être éternel, une éternité d'extase infinie. »

Je vous ferai remarquer que **le Bouddha s'est bien gardé d'utiliser des phrases poétiques et inspirantes** ; non qu'il y ait du mal à cela mais il se trouve que nous avons une malencontreuse tendance à nous y attacher. Nous nous attacherions volontiers à cette idée de ne faire qu'un avec l'Ultime, le Royaume Eternel, etc. C'est le genre de langage qui vous met des étoiles plein les yeux ... **Mais vous gagnerez plus à être vigilant** et à observer cette tendance qui consiste à vouloir nommer ou concevoir l'inconcevable pour

pouvoir en parler aux autres, ou le décrire juste pour avoir l'impression de l'avoir atteint vous-même. Il est plus important d'observer cela que de vous y laissez aller. Cela ne veut pas dire que vous n'avez rien compris mais soyez très attentif, veillez à ne pas vous attacher à votre compréhension, sinon elle vous ramènera inévitablement au désespoir.

S'il arrive que votre mental s'emballé ainsi, arrêtez-le dès que vous en prenez conscience. N'allez pas vous morfondre dans la culpabilité ou vous décourager, simplement arrêtez-vous. Calmez-vous et lâchez tout. Vous avez peut-être remarqué que les personnes qui ont de belles expériences spirituelles ont des yeux très lumineux. Les Chrétiens du Renouveau Charismatique brillent de cette ferveur ; c'est très impressionnant, je le reconnais, de voir des gens aussi radieux. Mais, dans le Bouddhisme, on appelle cet état **sanna-vipallasa** ce qui signifie « folie de la méditation ». Quand un maître voit un méditant dans cet état, il l'envoie dans une hutte au bout de la forêt et lui dit de rester à l'écart des autres ! Je me souviens avoir moi-même été dans cet état à Nong Khai, la première année avant d'aller chez Ajahn Chah.

Je croyais avoir atteint l'illumination, assis là dans ma hutte. J'avais tout compris, ma connaissance s'étendait à l'infini. J'étais absolument radieux et tout et tout ... mais je n'avais personne à qui parler. Je ne parlais pas le thaï, donc je ne pouvais pas aller raconter tout cela aux autres moines. Or voilà qu'un jour le Consul britannique de Ventiane passa par là et quelqu'un le conduisit à ma hutte ... Le pauvre homme a tout reçu de plein fouet et dans les grandes longueurs ! Il était assis là, à m'écouter déverser des flots de paroles, complètement stupéfait. Etant anglais, il se montrait très, très, très poli. A chaque fois qu'il faisait mine de partir, je l'en empêchais. Je ne pouvais plus m'arrêter, c'était comme les chutes du Niagara, cette immense énergie qui sortait et que j'étais incapable d'endiguer. Finalement il a réussi à s'enfuir, je ne sais pas comment et je ne l'ai jamais revu ... je me demande bien pourquoi !

Quand nous faisons ce genre d'expérience, il est important d'en prendre conscience. Il n'y a rien de dangereux là-dedans si vous savez de quoi il s'agit. Soyez patient avec vous-même et refusez de vous laisser abuser. Vous remarquerez que les moines bouddhistes ne parlent guère du « niveau d'éveil » qu'ils ont atteint ; c'est quelque chose dont on ne parle pas. Quand les gens nous demandent de donner un enseignement, nous ne parlons pas de notre propre éveil mais des Quatre Nobles Vérités qui les aideront, *eux*, à trouver l'éveil. De nos jours, il y a toutes sortes de gens qui prétendent avoir atteint l'illumination, être des Maitreya Bouddhas, des avatars et ils ont tous beaucoup de disciples, des gens tout prêts à les croire.

Mais le Bouddha a particulièrement insisté sur le fait que nous devons voir les choses comme elles *sont* et non *croire* ce que les autres nous racontent. C'est une voie de sagesse au long de laquelle nous explorons et découvrons les limitations de l'esprit. Observez et constatez : « **sabbe sankhara anicca** » - tous les phénomènes conditionnés sont impermanents ; « **sabbe dhamma anatta** » — tout est dépourvu d'identité propre.

La Vigilance Intérieure

Reprenons maintenant la pratique de l'attention.

La concentration consiste à poser son attention sur un objet, à la maintenir sur ce point précis (comme le rythme apaisant de la respiration naturelle) jusqu'à ne faire qu'un avec lui ; sujet observateur et objet d'observation se confondent.

Dans la méditation vipassana, être attentif signifie ouvrir son esprit. On ne se concentre plus sur un point unique, on observe avec attention, on réfléchit aux phénomènes conditionnés qui vont et viennent et au silence de l'esprit vide. Cela signifie abandonner tout support, ne s'attacher à aucun objet de concentration, pour simplement observer que tout ce qui apparaît finit par disparaître. C'est la méditation *vipassana* ou vision pénétrante. Avec la technique que j'appelle « écoute intérieure » on peut percevoir les « bruits » de l'esprit: les désirs, les peurs, les choses que l'on a refoulées, que l'on n'a jamais amenées jusqu'au seuil de la conscience. A présent, qu'il s'agisse de pensées obsédantes, de peurs ou d'émotions qui resurgissent, vous leur permettez de monter à la surface et puis vous les accompagnez jusqu'à leur point de cessation. Et, si rien ne vient, soyez simplement dans cette vacuité, dans le silence de l'esprit.

Vous entendrez peut-être alors un son de haute fréquence qui est toujours là, présent, sur lequel vous pouvez vous brancher quand vous cessez l'observation du mental. Mais soyez honnête avec vous-même : si vous vous tournez vers ce silence, vers ce son qui est celui du silence de l'esprit, que ce ne soit pas pour vous détourner des phénomènes mentaux qui apparaissent, sinon au lieu de purifier l'esprit vous retombez dans le déni de ce qui est. votre motivation n'est pas bonne, même si vous vous concentrez sur la vacuité, vous n'en obtiendrez aucun résultat parce que vous n'aurez pas réfléchi à la situation avec sagesse, vous n'aurez rien lâché, vous n'aurez fait que vous détourner de la réalité : « Je ne veux pas voir ça ». Or cette pratique requiert de la patience et la capacité de supporter ce qui paraît insupportable.

C'est une vigilance intérieure : observer, écouter et même expérimenter. Là, ce qui est important, c'est de comprendre les choses correctement, pas de voir du vide, des formes ou quoi que ce soit. Et comprendre les choses correctement vient de la perception claire que ce qui apparaît finit par disparaître, que la vacuité elle-même est sans identité propre. Si vous clamez que vous avez réalisé la vacuité comme si c'était un accomplissement extraordinaire, votre motivation ne peut être qu'erronée. Croire que vous êtes quelqu'un qui a atteint ou réalisé quelque chose sur le plan personnel, c'est avoir le sentiment de l'existence d'un soi. C'est pourquoi nous ne nous vantons de rien. Si quelque chose en vous insiste pour être proclamé, observez cela comme un phénomène de l'esprit conditionné.

Le son du silence est toujours présent ; utilisez-le comme un guide plutôt que comme un but à atteindre. Cette pratique est très utile, elle vous permet d'observer et d'écouter, au lieu de refouler les situations qui vous déplaisent. Toutefois la vacuité peut

s'avérer assez ennuyeuse. Nous avons l'habitude de plus de mouvement. Combien de temps peut-on rester assis jour après jour, à observer un esprit vide ? Alors reconnaissons que notre pratique ne consiste pas à s'attacher à la paix, au silence ou à la vacuité comme une fin en soi mais à les utiliser comme des moyens habiles pour développer la connaissance et la vivacité de l'esprit. Quand l'esprit est vide, vous pouvez observer ; l'attention est présente mais vous ne cherchez pas à exister d'une manière ou d'une autre, parce qu'il n'y a là aucun sentiment de soi. Le soi n'apparaît que lorsque l'on cherche quelque chose ou que l'on veut se débarrasser de quelque chose.

Ecoutez le soi qui dit : « Je veux atteindre le samadhi » ou « Je dois absolument réussir *jhana* ». C'est toujours le soi qui dit : « Il faut que j'atteigne le premier et le second *jhana* avant de pouvoir avancer ». C'est cette idée que vous devez acquérir quelque chose d'abord. Que pouvez-vous apprendre de la lecture de différents maîtres ? Vous pouvez savoir que vous êtes dans la confusion, que vous êtes dans le doute, que vous rejetez ceci et vous méfiez de cela. Vous pouvez savoir que vous êtes celui qui sait au lieu de décider quel est le meilleur enseignant.

Pratiquer *metta* signifie mettre en œuvre une bonté paisible qui vous permet de supporter ce que vous croyez insupportable. Si votre mental a tendance à tourner à l'obsession, à bavarder sans cesse et à vous agacer, vous allez vouloir vous en libérer ; mais plus vous essaieriez de le réprimer, plus il s'imposera. Et puis, à un certain moment, il va s'arrêter et vous vous direz : « Ça y est ! Je m'en suis débarrassé, il est parti » mais il ne tardera pas à recommencer son bavardage et vous vous désolerez : « Oh non ! Je croyais m'en être débarrassé. » Alors peu importe le nombre de fois où il disparaît et réapparaît, prenez les choses comme elles viennent, l'une après l'autre. **Quand vous serez disposé à avoir toute la patience du monde, à coexister avec les situations telles qu'elles se présentent, à prendre le temps de les observer patiemment jusqu'au bout, vous pourrez les voir cesser.**

Et **quand vous permettez aux choses de cesser**, vous ressentez une libération : vous voyez que n'êtes plus obligé de porter les mêmes fardeaux qu'autrefois. Les choses qui vous mettaient en colère ne vous dérangent plus tellement et cela vous surprend. Vous commencez à vous sentir à l'aise dans des situations qui autrefois vous mettaient mal à l'aise, parce que vous permettez aux choses de cesser au lieu de les garder avec vous et de recréer sans cesse vos vieilles peurs et vos angoisses. Même le mal-être de ceux qui vous entourent ne vous dérange plus. Vous n'y réagissez plus en étant vous-même tendu, et cela grâce au lâcher-prise, parce que vous avez permis aux choses de remonter puis de cesser.

Donc, globalement parlant, ce qu'il vous faut avoir maintenant, c'est cette vigilance intérieure, **il vous faut être très attentif à toutes les choses plus ou moins obsessionnelles** qui remontent. Si elles reviennent sans cesse, c'est que vous y êtes attaché d'une manière ou d'une autre : soit vous aimez entretenir ces pensées, soit elles vous inquiètent. Vous commencez alors à reconnaître cet attachement au lieu de l'ignorer. Quand vous l'aurez compris, vous pourrez l'abandonner et vous tourner ensuite vers le silence de

l'esprit parce qu'il n'y aura plus rien d'autre à faire. Il n'y a aucune raison de continuer à s'attacher aux conditions plus longtemps que nécessaire. Laissez-les partir. Quand nous réagissons à ce qui apparaît dans l'esprit, nous créons une sorte de cycle d'habitudes.

Une habitude est quelque chose de cyclique, qui se répète en boucle, qui n'a aucun moyen de cesser. Mais si vous ne vous accrochez pas aux choses qui apparaissent dans l'esprit, si vous les laissez tranquilles, ce qui sera apparu pourra cesser sans se transformer en cycle. La vacuité ne signifie donc pas se débarrasser de tout et avoir un esprit totalement vide. C'est au contraire permettre à un potentiel infini de créations d'apparaître et de disparaître *sans se laisser happer par elles*. L'idée d'être un créateur - moi et mes talents d'artiste que j'exprime - tout cela est très égocentrique, vous ne croyez pas ? « Voilà ce que j'ai fait, c'est mon œuvre » et les gens admirent en disant : « Oh, quel talent ! Vous êtes un génie ! ».

Pourtant de nombreuses œuvres d'art ne sont en réalité que la régurgitation des peurs et des désirs de leurs auteurs. Il n'y a là rien de très créatif, on se contente de recréer les choses. Dans ce cas, l'inspiration ne vient pas d'un esprit vide et ouvert mais d'un ego qui n'a guère de message à offrir, sauf qu'il est plein de mort et d'égoïsme. Sur un plan universel, il n'a rien d'autre à dire que « Regardez-moi ! » en tant que personne, en tant qu'ego.

Pourtant **l'esprit vide et ouvert a un potentiel créatif infini**. On ne pense pas à créer des choses mais **la création se fait sans « moi » et sans que personne ne fasse rien** — elle se produit, tout simplement. Alors laissons la création au Dhamma au lieu de nous en croire responsables. **Tout ce que nous avons à faire** maintenant, tout ce qui est nécessaire pour nous - je parle là de manière conventionnelle, « nous » en tant qu'êtres humains, en tant que personnes - **c'est de lâcher prise, de ne nous attacher à rien**. Laisser aller les choses, faire du bien, éviter de faire du mal, être attentif. Voilà un message on ne peut plus simple.

La méditation du jour

Cankama : pratique de la notation mentale avec ressenti des sensations des pieds, ou pratique du mantra Buddhho en se centrant au niveau du torse avec la respiration.

Samatha : Anapanasati sur le nez, Méthode 10REP avec comptage (3*10), Méthode 10REP avec Buddhho (3*10), Méthode 10REP sans comptage, sans Buddhho, sur le souffle uniquement.

Vipassana : Bodyscan en 7 points avec la méthode 10REP. Les 7 points sont le haut de la tête, le centre du front, le bout du nez, le centre gorge, le centre Cœur, Coccyx périnée, on termine au nombril en lâcher prise sur le comptage comme un ballon qui s'envole au-dessus des arbres puis dans le ciel. On pratique ce bodyscan 2 à 3 fois (2 à 3 descentes).

Les 16 étapes de l'Anapanasati en suivant Satipatthana

Les 12 étapes pour aller en jhana (l'absorption mentale)

[Contemplation du corps] [§24]

Step 1 - Expérience de la respiration longue

Step 2 - Expérience de la respiration courte

Step 3 - Expérience de la respiration dans le corps entier

Step 4 - Calmer les formations corporelles (et la respiration).

[Contemplation des sensations, Entrer en jhana] [§25]

Step 5 - Apparition de la joie

Step 6 - Apparition du bonheur

Step 7 - Expérience des formations mentales

Step 8 – Apaiser, Calmer la joie et le bonheur

[Contemplation of the mind] [§26]

Step 9 – Expérience de l'esprit

Step 10 – Faire briller le nimitta [le signe de l'esprit]

Step 11 – Rester dans, Contempler le nimitta

Step 12—Libérer l'esprit

[Contemplation des dhammas] [§27]

Les 4 steps après la sortie du jhana

Step 13 – Contemplation de l'impermanence (anicca)

Step 14—Contemplation du renoncement (viraga)

Step 15—Contemplation de la cessation de la souffrance (nirodha)

Step 16—Contemplation du lâcher prise sur les attachements (pattinissagga)

THE ANAPANASATI SUTTA INSTRUCTIONS

The meditator. Having gone to the forest, to the shade of a tree, or to empty building, sits down with legs folded crosswise, body held erect, and sets mindfulness to the fore. Always mindful, the meditator breathes in; mindful the meditator breathes out.

First Tetrad: Inquiry into the experience of BODY

While breathing in long, one knows: "I breathe in long." While breathing out long, one knows, "I breathe out long."

While breathing in short, one knows: "I breathe in short." While breathing out short, one knows, "I breathe out short."

One trains oneself:

"Sensitive to the whole body, I breathe in. Sensitive to the whole body, I breathe out."

"Calming the whole body, I breathe in. Calming the whole body, I breathe out."

Second Tetrad: Inquiry into the experience of FEELINGS and EMOTIONS

One trains oneself:

"Sensitive to piti (rapture), I breathe in. Sensitive to piti, I breathe out."

"Sensitive to sukha (bliss), I breathe in. Sensitive to sukha, I breathe out."

"Sensitive to mental processes (feelings and how they proliferate into emotions), I breathe in. Sensitive to mental processes, I breathe out."

"Calming mental processes, I breathe in. Calming mental processes, I breathe out."

Third Tetrad: Inquiry into the experience of MIND itself

One trains oneself:

"Sensitive to the mind, I breathe in. Sensitive to the mind, I breathe out"

"Gladdening the mind, I breathe in. Gladdening the mind, I breathe out."

"Steadying the mind, I breathe in. Steadying the mind, I breathe out."

"Liberating the mind, I breathe in. Liberating the mind, I breathe out."

Fourth Tetrad: Inquiry into the experience of WISDOM

One trains oneself:

"Focusing on impermanence, I breathe in. Focusing on impermanence, I breathe out."

"Focusing on fading away, I breathe in. Focusing on fading away, I breathe out."

"Focusing on cessation, I breathe in. Focusing on cessation, I breathe out."

"Focusing on relinquishment, I breathe in. Focusing on relinquishment, I breathe out."