

*"Namo Thassa Bhagavato Arahato Samma Sam Buddhassa"*



*Bhavana 1&2  
Acariya Supanienda  
Fédération Française de Méditation Theravada*

## *Méditation 1. Cankama bhavana*

### L'Attention à la marche

L'enseignement portera sur la façon de noter lorsqu'on pratique la méditation en marche. Il y a quatre façons de noter pendant la marche. Vous faites une note à chaque pas.

La première méthode consiste à faire une note à chaque pas. Vous notez simplement : "Gauche, Droite". Lorsque vous notez "Gauche", essayez de maintenir votre esprit focalisé sur le mouvement, du début à la fin. Vous devez vous concentrer avec le plus de précision possible de façon à ressentir le mouvement graduel vers l'avant. Ignorez la forme physique du pied. De même lorsque vous notez "Droite", concentrez-vous sur le mouvement graduel vers l'avant. Vous devez essayer de suivre les différentes étapes de ce mouvement, en ignorant la forme physique du pied.

Quand vous êtes dans la vie de tous les jours à vitesse normale, concentrez l'attention-sati sur la sensation du pied qui foule le sol. Cela constitue l'ancrage à la terre, à la Paix, au calme. L'élément Terre (*pathavi dhatu*) est l'un des 4 éléments qui constituent le corps. La caractéristique de l'élément Terre est la dureté. Cette dureté est évaluée au moment où l'on foule le sol. Si la foulée est lourde : noter « Lourd, Lourd ». Si la foulée est légère : noter « Léger, léger ». Quand vous êtes simplement et directement dans le ressenti, la notation disparaît au profit de la sensation seule.

La deuxième méthode consiste à faire deux notes à chaque pas. Vous notez alors de la façon suivante : "lever, baisser". Lorsque vous notez « lever », soyez très concentré de façon à ressentir le mouvement graduel vers le haut, tel qu'il se produit, étape par étape; ignorez la forme physique du pied, son apparence extérieure. Lorsque vous notez "baisser", vous devez également oublier l'apparence extérieure du pied ; vous vous concentrez de façon à réaliser la nature du mouvement lent et progressif vers le bas. La forme extérieure, l'apparence physique, est un concept (*paniatti*). Ce ne sont pas les concepts qui sont observés dans *vipassana* mais la réalité, "*paramattha*". Dans ce cas-ci, la réalité c'est « *vayo paramatha* ». Vous devez essayer de vous concentrer avec le plus de précision possible et de façon ininterrompue de façon à percevoir la réalité, la nature.

#### **AN 5.29 Cankama Sutta**

Traduit du Pali par Thanissaro Bhikkhu © 2012 Traduction en français : Supanienda

Il y a 5 bénéfices à la marche méditative. Quels sont ces 5 bénéfices? On en vient à marcher à pied avec aisance ; on apprend à supporter l'effort; on se libère de la maladie; tout ce qu'on a mangé ou bu, mâché et savouré, est bien digéré; la concentration grandit au fur et à mesure de la marche sur une longue période. Voici les 5 récompenses pour celui/celle qui pratique la marche méditative.



## Méditation 2. Samatha bhavana

### L'attention à la respiration abdominale

Fermez les yeux. Acceptez les bruits de loin en proche. Prenez quelques respirations.

#### Pratique 1. Anapanasati - le Calme mental

Méditation sur la respiration abdominale. Durée : 15 à 45 mn.

**L'essentiel :** On pratique un inspir long qui part du bout du nez au bas de l'abdomen, et vice-versa. Et on observe les sensations lors du trajet en 3 points, de même pour le trajet retour en 3 points.

On s'assoit en tailleur (**Sukhasana**) ou de préférence en posture (**Siddhasana**) qui est plus stable et permet de rester plus longtemps sans bouger. On ferme les yeux et prend quelques respirations, de manière à relaxer toutes les parties du corps à l'expir. Prendre conscience en même temps des tensions et de la relaxation.

La 1ère étape : installer la pratique par **la méthode 10REP** reprise 3 fois. On va pratiquer 10 respirations longues ; inspir long du nez au bas de l'abdomen et vice-versa. Cela représente environ 1 minute d'attention totale à la respiration, renouvelé 3 fois.

La 2de étape : installer l'Attention (Sati en Pali) par **la notation mentale**. Garder l'attention à la respiration est grandement aidé par la répétition d'un mot inspirant, lors de l'inspir et expir. Ce mot magique est « **Boud-dho** », « Boud » à l'inspir et « Dho » à l'expir.

La 3ième étape : **lâcher prise** de l'acteur, et passer en observateur des ressentis de la respiration. On lâche le comptage, on lâche le Buddho, on observe juste les sensations. Cela peut-être la sensation de l'Air du bout du nez au bas de l'abdomen, l'élément Air est **Vayo dathu** en Pali). L'air peut être ressenti froid à l'inspir, notamment si on ouvre la bouche avec la langue tirée vers l'avant. L'air peut être ressenti froid à l'expir par les narines. Le chaud et le froid sont les 2 variantes de l'élément FEU ou **Tejo dathu**.

Quand on inspire, l'air remplit l'abdomen qui devient DUR, cette sensation de dureté est la caractéristique de l'élément TERRE ou **Pathavi dathu**. Lors de l'inspir, l'abdomen se relaxe et on observe une sensation de FLUIDITE, c'est l'élément EAU ou **Apo dathu**. Observer l'apparition et disparition de chaque ressenti, c'est « VOIR » l'impermanence **Anicca** de tout phénomène (dhamma).

Observer la Nature ultime de chaque ressenti comme l'un des 4 éléments est « VOIR » le NON-SOI **Anatta** de tout phénomène. C'est-à-dire que l'on ne contrôle rien; ce n'est pas « MA » respiration, mais la respiration. Ce n'est pas « MON » corps, mais le corps. Ce n'est pas « MON » esprit, mais l'esprit.

La méditation est lâcher-prise de l'EGO, qui est identification, attachement au corps réactif conditionné. La méditation est lâcher-prise de l'EGO, qui est identification, attachement au mental réactif conditionné. Lâcher-prise de l'EGO, c'est Etre l'Esprit-Cœur, le **Citta** libéré des conditionnements, se libérer pour être le libéré, **l'Aharant**.

## le Calme Mental - Thanissaro Bhikkhu

Se retrouver en un endroit calme est très important pour l'esprit, parce que l'esprit a besoin de temps en temps de sortir de ses préoccupations quotidiennes. Les affaires de la vie quotidienne sont comme le vent qui souffle sur la surface de l'eau. Lorsque l'eau est tout émoussillée par le vent, on ne peut plus voir ce qui se cache sous la surface.

Donc, on a besoin de venir se ressourcer à un endroit où il n'y a plus de nombreuses questions, mais seulement des questions fondamentales comme **ressentir le corps pendant que l'on marche**, être assis lorsqu'on a besoin de s'asseoir de sorte que les affaires de l'esprit ne viennent plus au premier plan, de sorte que le vent ne vient plus faire trembler l'eau. La surface de l'eau se calme et devient alors claire et lisse. Ensuite, on peut regarder à l'intérieur l'esprit. Et ce que l'esprit doit montrer, il va le montrer à son propre rythme, à sa manière.

On est peut-être venu à la méditation avec l'idée que nous aimerions traiter d'un problème particulier, obtenir quelque chose de vraiment clair, ou nous allons forcer la pratique pour aller vers certains niveaux en rapport avec ce que nous avons lu dans les écrits. Mais comme le disait Ajaan Fuang, «**L'esprit a ses propres étapes, ses propres mesures.** » Ou comme le disait Ajaan Lee, « Les voies de l'esprit sont si impénétrables que vous ne pourrez jamais les mettre dans un livre. »

Nous avons pour cela une technique très simple: **on se concentre sur la respiration. On est vigilant et attentif, et on reste avec** cette technique simple. Quand on fait cela maintes et maintes fois, les choses qui vont venir dans l'esprit viendront, peu à peu, se révélant à leur propre rythme. Ceci est **l'apprentissage de la patience** dans la pratique. Il y a peut-être des questions que vous aimeriez résolues tout de suite, mais cela ne vient pas. L'esprit n'est pas prêt à les manipuler. Donc, on se contente de la belle respiration.

## Méditation 3. Vipassana bhavana

**L'attention aux sensations selon Mahasi Sayadaw**

**Fermez les yeux. Acceptez les bruits de loin en proche. Prenez quelques respirations.**

Quelle que soit la posture que vous aurez choisie, gardez le dos et la tête bien droits. Portez votre attention sur l'abdomen. **Lorsque vous inspirez, l'abdomen se soulève** ou se dilate progressivement. Vous devez observer ce mouvement très attentivement du début à la fin de sorte que votre esprit n'ait pas l'occasion de s'échapper. Vous étiquetez le phénomène en **répétant mentalement: "soulèvement"**. **Lorsque vous expirez, l'abdomen se contracte** ou s'abaisse progressivement. Observez très attentivement ce mouvement d'abaissement du début à la fin, sans laisser votre esprit vagabonder. Vous **notez: "abaissement"**.

Lorsque vous observez les mouvements de soulèvement et d'abaissement de l'abdomen, vous devez essayer d'ignorer la forme physique de l'abdomen. L'air inspiré provoque, à l'intérieur du corps, une tension, une pression. Ce sont ces sensations de tension et de pression qui doivent être observées et comprises. La forme extérieure de l'abdomen est **un concept; c'est paniatti**. Mais dans la méditation

vipassana, on ne s'occupe pas des concepts, on s'occupe de la véritable nature des phénomènes, de la *réalité, paramattha*.

La tension et la pression à l'intérieur de l'abdomen sont la réalité. C'est sur la réalité que vous devez vous concentrer ; il faut la noter attentivement pour la comprendre. Quand vous expirez, vous devez essayer de ne pas vous attarder sur la forme extérieure de l'abdomen ; vous devez vous concentrer sur la réalité, c'est-à-dire sur le mouvement progressif vers le bas et sur la sensation grandissante de décontraction ; notez-les le plus attentivement possible.

Si le fait de noter ces deux phénomènes - soulèvement et abaissement - n'amène pas le calme dans votre esprit, vous pouvez *ajouter un troisième objet* ; vous notez alors : "*soulèvement, abaissement, toucher*." Lorsque vous notez « toucher », ignorez la forme extérieure de vos membres. C'est la réalité qu'il faut observer très attentivement, c'est-à-dire la sensation de dureté provoquée par la pression sur le sol. Il se peut que le fait de noter trois objets - soulèvement, abaissement, toucher - ne vous calme toujours pas et que votre esprit ait encore tendance à vagabonder. Vous pouvez alors *ajouter un quatrième objet* ; l'annotation se fait de la façon suivante : "*soulèvement, abaissement, assis, toucher*".

Lorsque vous notez « assis », vous devez vous concentrer sur la partie supérieure du corps et l'observer très attentivement de façon à réaliser la caractéristique de rigidité. Ignorez le plus possible la forme extérieure de votre tête, de votre corps, de vos membres et concentrez-vous sur la réalité : la *sensation de rigidité* due à la pression de l'air, elle-même provoquée par l'intention de vous asseoir. Vous notez : « Assis ». Si vous procédez ainsi, vous aurez quatre objets d'attention : "soulèvement, abaissement, assis, toucher".

*En général, l'esprit se calme avec cette méthode.* Si elle vous convient, vous pouvez l'adopter. Mais si vous trouvez que noter quatre objets demande trop d'effort, vous pouvez revenir à la formule précédente et ne faire que trois notes : "Soulèvement, abaissement, toucher". Si c'est encore trop, que cela ne vous convient pas, limitez-vous à deux objets : "soulèvement, abaissement". Si vous vous sentez à l'aise en ne faisant que deux notes - soulèvement et abaissement - que votre concentration (samadhi) se développe, vous pouvez adopter cette méthode. N'augmentez le nombre d'objets que si vous en ressentez le besoin. Vous allez donc noter "soulèvement, abaissement, assis, toucher »

*Si vous êtes débutant, il est fort probable que votre esprit ne tarde pas à vagabonder* : il va se retrouver à la pagode, au monastère ou au temple, au marché, à la maison, etc. Si c'est le cas, vous devez en prendre conscience et noter : "*vagabonder, vagabonder, imaginer, imaginer, projets, projets, etc.*" Vous verrez ces pensées disparaître après quatre ou cinq notes mentales faites avec précision. Lorsque vous aurez atteint le stade avancé de *bhanga niana, la connaissance de la dissolution*, que votre concentration sera devenue plus forte, il vous suffira de noter « penser, projets » pour voir ces phénomènes disparaître. Vous expérimenterez cela directement par vous-même.

Et lorsque votre concentration et votre sagesse se seront encore développées, vous verrez que ce ne sont pas seulement les pensées qui disparaissent à chaque note mentale, mais également la conscience des pensées, l'esprit qui note les pensées. Vous réaliserez ainsi que ni les pensées, ni l'esprit qui les note - la conscience attentive - ne sont pas permanents. Vous réaliserez *anicca, l'impermanence*. La

rapide succession des apparitions et disparitions va ensuite commencer à vous opprimer. C'est *dukkha, la nature insatisfaisante*, la souffrance, et vous la réalisez. Vous chercherez un moyen de prévenir ces dissolutions, d'échapper à la souffrance qu'elles provoquent. Vous comprendrez qu'il est impossible d'arrêter le flux des apparitions et disparitions, que l'on ne peut échapper à la souffrance qui en résulte. *Les phénomènes sont incontrôlables. Ils sont anatta. La vision pénétrante de anicca, dukkha et anatta commence à se développer en vous.*

Après avoir noté pendant une demi-heure ou quarante-cinq minutes "soulèvement », « abaissement », ou « toucher », les débutants vont peut-être *ressentir des douleurs, des démangeaisons, des engourdissements*... Lorsque ceci se produit, vous devez diriger votre attention vers ces sensations de douleur, de démangeaisons ou d'engourdissement.

### *Noter la sensation désagréable*

Il y a trois façons de noter la douleur, *dukkha-vedana* :

1. Noter avec l'arrière-pensée de la faire disparaître.
2. Noter avec la détermination agressive de l'annihiler complètement en une séance ou un jour.
3. Noter dans le but de réaliser la véritable nature de la sensation désagréable.

*1. Le méditant se concentre sur la sensation désagréable dans le but de s'en débarrasser.* Cette première attitude suppose qu'il désire le plaisir de ne plus avoir de douleur. Ceci, ce n'est rien d'autre que lobha, l'avidité. Mais si on médite, c'est essentiellement pour se libérer de lobha. Or ici, l'impureté - avidité, le désir de faire disparaître la sensation désagréable - va s'infiltrer à chaque annotation ; et cela va freiner la progression et la réalisation du dhamma. Cette première attitude n'est donc pas recommandée.

*2. Le méditant est déterminé à se débarrasser de cette souffrance en une séance ou en un jour en adoptant une attitude agressive.* *Dosa, la colère et domanassa, le mécontentement* seront donc présents dans son esprit. Ces impuretés vont s'infiltrer à chaque annotation et freineront la compréhension du dhamma et les progrès dans la méditation. Il ne faut donc pas adopter cette deuxième attitude.

3. Le méditant se concentre sur la sensation désagréable dans le but de réaliser sa véritable nature. La véritable nature des sensations doit être perçue si l'on veut réaliser *les apparitions, udaya et les disparitions, baya*. Lorsque les sensations désagréables se manifestent - démangeaisons, engourdissements - les yogis ont tendance à se tendre physiquement et mentalement. Il ne faut pas laisser cela se produire. Il faut, au contraire, essayer de se relaxer au niveau du corps et au niveau de l'esprit et éviter de se laisser envahir par l'anxiété en nourrissant des pensées comme celles-ci par exemple : "Vais-je devoir endurer ce genre de douleur pendant toute la séance? Vais-je souffrir pendant toute la retraite ?"

Il ne faut pas laisser pénétrer en soi ces idées. Vous devez essayer de rester calme et de comprendre que *la douleur* va et vient selon des lois qui lui sont propres. Votre seul devoir, c'est de *l'observer*. Vous devez vous résoudre à faire preuve de *patience* vis-à-vis de la douleur. Lorsque l'on est confronté aux sensations désagréables, la patience est de toute première importance. Il y a une

expression qui dit : "La patience mène au nibbana". Cette formule s'adapte parfaitement à la méditation vipassana. Essayez donc de faire preuve de patience et de garder l'esprit calme. Ne soyez pas tendu, ni physiquement ni mentalement.

*Posez votre attention à l'endroit précis où la douleur se manifeste* en veillant à rester détendu. Concentrez-vous pour voir quelle est sa profondeur. A quel endroit exactement se manifeste-t-elle ? Est-ce au niveau de la peau, de la chair, au niveau des muscles ou plus profondément dans les os, dans la moelle ? Ce n'est qu'après avoir observé attentivement que vous faites la note mentale : « douleur », « démangeaison ». Vous notez une deuxième puis une troisième fois en maintenant cette qualité d'attention : à quelle profondeur se manifeste la sensation ? Lorsque vous observez les sensations douloureuses, vous devez être très concentré. Une observation superficielle n'est pas valable. *Vous devez observer et noter de façon très concentrée.*

Si vous réussissez à noter quatre ou cinq fois sans interruption, vous verrez très clairement l'intensification de la douleur, de la démangeaison ou de l'engourdissement. Après avoir atteint un paroxysme, vous les verrez peut-être s'estomper. Mais lorsque la sensation désagréable est en phase descendante, vous ne devez pas relâcher votre attention. Vous devez au contraire, continuer à observer de façon pénétrante et énergique pour comprendre que la douleur, la démangeaison ou l'engourdissement peuvent diminuer d'intensité ou se déplacer ailleurs dans le corps. L'intensité de la sensation douloureuse n'est pas constante ; parfois elle augmente, parfois elle diminue. Vous aurez compris la nature de la sensation douloureuse.

Lorsque sa concentration sera devenue forte du fait qu'il note sans interruption, le méditant va atteindre le stade de connaissance vipassana appelé *bhanga niana, la connaissance de la dissolution*. Il lui suffira de noter la douleur, la démangeaison ou l'engourdissement pour les voir disparaître instantanément, comme s'ils avaient été effacés. Il verra tout cela très clairement. Le méditant qui voit chaque fois la dissolution de l'objet qu'il vient de noter, réalise que la sensation douloureuse ne dure pas, qu'elle est impermanente. *La conscience attentive commence à surmonter la sensation douloureuse.*

La concentration va encore se développer et les yogis qui ont un bhanga niana très pénétrant vont expérimenter qu'à chaque note mentale, ce n'est pas seulement *la douleur physique* qui disparaît, mais également *la conscience de cette douleur*. Les méditants exceptionnellement doués verront distinctement trois choses qui disparaissent au moment où ils notent la douleur : la sensation douloureuse elle-même, la conscience de la douleur et *l'esprit qui note*. La douleur n'est pas permanente ; la conscience de la douleur n'est pas permanente et l'esprit qui note n'est pas permanent non plus. Le caractère impermanent de ces choses (anicca) s'imprime ainsi dans la conscience du méditant.

*La rapidité des disparitions* est telle que le méditant commence à les ressentir comme oppressantes. Cette oppression, c'est dukkha, la souffrance. La dissolution des phénomènes tourmente ; il n'est pas possible de contrôler ces choses, elles sont anatta. Le caractère incontrôlable des phénomènes s'imprime dans la conscience du méditant. Lorsque les caractéristiques d'impermanence, d'insatisfaction et d'absence de contrôle des sensations se seront imprimées dans l'esprit du méditant, lorsque sa connaissance de *anicca, dukkha et anatta* sera devenue pénétrante, il sera mûr

pour expérimenter *le noble dhamma* auquel il aspire. L'enseignement qui portait sur la sensation douloureuse et la façon dont il faut la noter est suffisamment complet.

### *Noter « entendre »*

Pendant la méditation, il est possible que vous entendiez des bruits, que vous voyiez certaines choses, que vous sentiez des odeurs autour de vous. Il est fort probable que vous entendiez des coups de klaxon, de marteau, des battements, des oiseaux, etc. Vous entendrez des gens, des voitures... Il faudra que vous notiez : "*entendre, entendre*" en pratiquant ce que l'on appelle « *l'attention pure* ».

L'attention pure, c'est être simplement attentif au fait d'entendre, sans se laisser happer par ces bruits, sans laisser l'esprit vagabonder à leur sujet. Lorsque votre concentration sera devenue relativement forte, et que vous noterez "entendre, entendre", il se peut que ces sons deviennent indistincts, comme s'ils venaient de loin. Vous aurez parfois l'impression qu'ils s'éloignent de vous ou qu'au contraire, ils se rapprochent. Ils seront parfois déformés au point d'être méconnaissables. Tout ceci est un indice que vous notez de façon plus concentrée. Vous progressez dans votre méditation.

Vous continuez à noter sans interruption, votre concentration s'approfondit et lorsque vous notez "entendre, entendre", si vous êtes très doués, vous verrez les sons disparaître, syllabe après syllabe ; vous verrez disparaître la conscience auditive de même que l'esprit qui note « entendre ». Les yogis dont la vision pénétrante est particulièrement fine pourront expérimenter ceci très clairement, sans qu'il y ait de doute possible. Même les débutants peuvent facilement voir que les syllabes se séparent, qu'elles ne sont plus reliées entre elles pour former des mots intelligibles.

*Le son disparaît à la fin de chaque syllabe.* S'il s'agit du mot "Monsieur" et qu'il note "entendre, entendre", le méditant pourra constater que la syllabe "Mon", qu'il a noté en premier lieu, disparaît instantanément. Il entend ensuite le son "sieur", et ce son disparaît également après qu'il l'ait noté. Il entend donc une série de sons qui ne sont plus reliés entre eux, de sorte que la signification du mot "Monsieur" lui échappe. Il ne reconnaît plus ce mot. Par contre, ce dont il est conscient, c'est de la disparition successive des différentes syllabes. Lorsque vous expérimentez ainsi la disparition des bruits, vous réalisez l'impermanence du son. Lorsque vous expérimentez la disparition de la conscience des bruits, vous réalisez que la conscience n'est pas permanente non plus. Vous avez réalisé *anicca*.

*Vous allez ensuite vous sentir oppressés par la rapide succession des disparitions.* Cette oppression vous fait souffrir, c'est *dukkha*. Vous réaliserez qu'il n'est pas possible d'échapper à cette oppression, que c'est la nature de ces disparitions de faire souffrir ; elles sont *anatta*, incontrôlables. Voilà comment *le méditant réalise anicca, dukkha, anatta, en notant "entendre, entendre"*. Ces expériences vont devenir très claires et le noble dhamma pourra être réalisé.



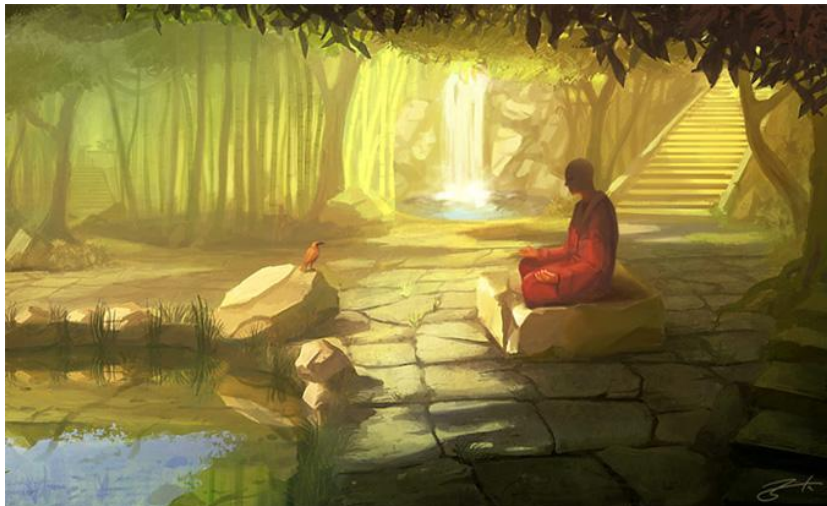
## *Noter en posture assise*

Lorsque vous méditez en position assise et que vous notez "soulèvement, abaissement, assis, toucher", vous observez le corps physique. On parle alors de *Kayanupassana Satipatthana*, la contemplation du corps dans le corps. Lorsque vous notez "douleur, engourdissement", ce sont les sensations que vous observez. On parle de *Vedanupassana Satipatthana*, la contemplation des sensations. Lorsque vous notez "penser, distractions, projets..." vous observez l'esprit, les activités mentales. On parle de *Cittanupassana Satipatthana*, la contemplation de l'esprit.

Lorsque vous notez "voir, voir, entendre, entendre, sentir, sentir", on parle de *Dhammanupassana Satipatthana*, la contemplation des dhammas. Vous voyez donc que lorsque vous pratiquez en posture assise conformément aux instructions du Vénérable Mahasi Sayadaw, vous pratiquez automatiquement les quatre exercices du Satipatthana Sutta, les quatre bases d'attention. L'enseignement qui portait sur la façon dont il faut noter en posture assise est suffisamment complet.

Dhammapada Verset277. « *Sabbe sankhara anicca* »  
*Tout phénomène est impermanence.*  
 Dhammapada Verset278. « *Sabbe sankhara dukkha* »  
*Tout phénomène est souffrance.*  
 Dhammapada Verset279. « *Sabbe sankhara anatta* »  
*Tout phénomène est non-soi.*

<http://www.tipitaka.net/tipitaka/dhp/verseload.php?verse=277>



## *L'Attention-Sati – Thanissaro Bhikkhu*

"Où est l'attention en ce moment? Pour beaucoup d'entre nous, elle est comme un oiseau bizarre perché sur nos épaules et regardant à travers nos yeux. Elle contemple le corps comme si le corps était quelque chose de distinct. Mais au moment de la méditation, nous essayons de nous éloigner de l'identification au corps grâce à l'attention ; nous voulons être une conscience qui ressent chaque partie du corps. L'attention-conscience-présence ressent les pieds et ressent les mains. L'attention est pleinement consciente de chaque partie et de l'ensemble du corps.

Donc on essaie de maintenir ce sentiment d'attention consciente du corps, immergé dans la respiration, étant entouré par le souffle de tous les côtés, non seulement pendant qu'on est assis ici, mais aussi pendant toute la journée. Essayez de maintenir cette qualité d'être attentif et conscient complètement immergé dans le corps, pleinement conscient, pleinement attentif, en état de vigilance.

Une fois qu'on peut maintenir cette attention vigilante dans toutes les situations différentes, alors on peut commencer à observer le ressenti et la qualité de cette attention qui vit en soi. Si le ressenti de l'attention s'échappe autour de nous d'abord avec un sentiment, puis avec une perception, puis de nouveau sur un sentiment nouveau, puis une autre perception et un sentiment, comme ces formes d'amibes bizarres qui voltigent à travers la surface de l'eau - alors on peut se poser la question : "Comment fonctionne l'attention ? » « Pourquoi l'esprit a besoin de l'attention ? » Mais quand vous maintenez l'attention sur le corps, immergé dans le corps, entouré de tous côtés par le souffle ; est-ce que cela est suffisant pour apprendre à le connaître? De quoi est-il fait ? Où est la forme? Où est la sensation? Quelle perception est ressentie?

Quelle pensée est observée? Où est la conscience? En fait, l'attention est sereine et peut vraiment observer la nature de tous ces phénomènes. Il y a beaucoup d'avantages à retirer de l'attention immergée dans le corps, à rester dans le ressenti du corps dans le corps. Finalement, vous prenez ce sentiment d'attention à soi en observateur, mais en même temps, vous apprendrez à l'utiliser dans toutes les situations de la vie, qu'elles soient bonnes ou mauvaises. Vous ne faites plus renverser par tous les flux et reflux du mental réactif.

Quand on parle de prendre le corps comme votre île, comme un refuge, voilà ce que cela signifie: « Le courant de la rivière s'écoule à sa façon, mais l'île reste bien solide parce qu'elle est profondément enracinée. Elle est faite de roc, comme à Manhattan; ce n'est pas un banc de sable. Vous avez l'attention-conscience-présence profondément enracinée dans les mains, les pieds, dans les différentes parties de votre corps, pas seulement dans la tête, pas en train de voler ici ou là. Vous avez maintenant un ressenti vibrant de la conscience-attention qui remplit l'instant présent ».

<http://www.accesstoinsight.org/>

## Méditation 4. Metta bhavana

### L'attention à l'amour inconditionnel

**Fermez les yeux. Acceptez les bruits de loin en proche. Prenez quelques respirations.**

**L'essentiel** : se remplir d'amour inconditionnel, et projeter cet amour inconditionnel autour de nous, puis à toutes les créatures vivantes, éléments végétaux, minéraux de tous les mondes.

On se positionne debout, les mains jointes au niveau du cœur et touchant le cœur. On centre la conscience au centre de l'amour, le centre cœur les yeux fermés. On prend quelques respirations, et on se donne de l'amour sans compter pour tout ce que nous faisons pour nous de bon. C'est un Dana (Don) inconditionnel.

Puis, on va partager cette réserve d'amour aux personnes autour de nous. C'est un Dana Inconditionnel qui part du cœur et dans l'invisible va vers les autres en une ronde joyeuse. On ressent ce mouvement qui va et qui vient et on se sent bien dans ce partage.

Il est temps ensuite de partager la Metta avec les membres de notre famille, présents sur cette Terre comme au Ciel. On pense là à chacun en le ressentant, en le voyant, en lui donnant sincèrement et sans aucune retenue tout l'amour qu'on a présentement. Puis, on va partager la Metta avec les collègues du travail avec qui on travaille chaque jour 8h par jour, quel que soient nos liens sentimentaux. On les voit sous un nouveau jour : celui de l'amour Dana, la Paix et la Joie du Cœur, sans aucun voile obscur que celui de la lumière de l'amour sincère.

La coupe est maintenant pleine à ras bord, on donne cette Metta à tout le beau pays de la France, de l'Europe, de l'Asie Terre du Bouddha, mais aussi de tous les peuples du monde qui se donnent maintenant la main dans une étreinte du cœur où la Paix et la Sérénité sont le miel de cet amour. Le don et le partage de la Metta vient maintenant aux espaces d'en bas, du milieu, d'en haut, du nord, du sud, de l'ouest, de l'est. Nous partageons cet amour avec les animaux en souffrance, les végétaux, les minéraux.

Nous joignons avec nous tous les êtres assoiffés de colère maintenant. Tous ceux avec lesquels on est en aversion, voyons les maintenant.. et donnons-leur sans compter de cœur à cœur l'amour inconditionnel, la Metta. On reste maintenant dans ce bain guérisseur, le temps qu'il faut pour en être rassasié. Goûtons en cet instant à un bonheur sans limite qui part du cœur et bat au rythme de la Terre entière. Nous sommes UN, l'Unité en Tout et avec le Tout par ce Dana d'amour inconditionnel.

**Metta, karuna, muditta et upekkha sont les 4 attitudes saintes.**

Ce sont la bonté, la générosité, la compassion, la joie et l'équanimité.

- Karaniyam atthakusalena Yan tam santam padam abhisamecca Sakko uju ca uju ca Suvaco c'assa mudu anatimani.**

Voici comment devrait se comporter Celui qui a développé des qualités de bonté Et qui connaît la voie de la paix : qu'il soit appliqué, Honnête et droit, direct et doux dans ses paroles.

- Santussako ca subharo ca Appakicco ca sallahukavutti Santindriyo ca nipako ca Appagabbho kulesu ananugiddho.**

Humble et sans prétention, Satisfait et aisément contenté. Qu'il demeure frugal Ni effronté ni

flatteur envers ceux qui le nourrissent.

3. **Na ca khuddam samacare kinci Yena viññu pare upavadeyyum Sukhino va khemino hontu Sabbe satta bhavantu sukhitatta.**

Qu'il soit paisible, maître de ses sens, Naturellement discret, sans exigences. Et qu'il ne fasse rien que les sages, plus tard, pourraient condamner. Qu'il médite ainsi : « Prenant moi-même refuge dans le bonheur et dans la paix, Je souhaite que tous les êtres soient heureux et en paix.

4. **Ye keci panabhut'atthi Tasa va thavara va anavasesa Digha va ye mahanta va Majjhima rassakanukathula**

« Que tous les êtres vivants, quels qu'ils soient – Les faibles comme les forts, tous sans exception, Les grands et les puissants, Les moyens et les petits.

5. **Dittha va yeva adittha Ye ca dure vasanti avidure Bhuta va sambhavesi va Sabbe satta bhavantu sukhitatta**

« Visibles et invisibles, Proches et lointains, Nés et à naître – Que tous les êtres soient heureux et en paix !

6. **Na paro param nikubbetha Natimaññetha katthacinam kanci Byarosana patighasañña Naññamaññassa dukkham iccheyya.**

« Que nul ne trompe autrui, Ni ne méprise aucun être, quel qu'il soit. Que nul, par colère ou aversion, Ne souhaite de mal à autrui. »

7. **Mata yatha niyam puttam Ayusa ekaputtam anurakkhe Evampi sabbabhutesu Manasam bhavaye aparimanam.**

Comme une mère, Au péril de sa vie, Protège son enfant, son unique enfant.

8. **Mettañ ca sabba-lokasmim Manasam bhavaye aparimanam Uddham adho ca tiriyanca Asambadham averam asapattam.**

Ainsi doit-on ouvrir son cœur à l'infini à tous les êtres vivants, Rayonner la bienveillance envers le monde entier : Ouvrir son cœur dans toutes les directions - En haut, en bas et tout autour, sans limites - Libre de toute haine et de toute aversion.

9. **Titthañ caram nisinno va Sayano va yavat'assa vigatamiddho Etam satim adhittheyya Brahmam etam viharam idhamahu.**

Que l'on soit assis, debout, en marche ou couché, Tant que l'on est éveillé, on doit toujours être fidèle à ce souhait. C'est ce que l'on appelle « Demeurer dans un état divin, ici et maintenant ».

10. **Ditthiñca anupagamma silava Dassanena sampanno Kamesu vineyya gedham Na hi jatu gabbhaseyyam punar eti'ti.**

Sans se laisser piéger par des croyances erronées Celui qui a le cœur pur, qui voit la vérité ultime des choses Et s'est libéré de tous les désirs sensoriels, Ne reprendra plus jamais naissance dans ce monde.

Pour trouver toutes les instructions sur la théorie et la pratique de Mettā-bhavana, le lecteur pourra se référer au chapitre IX du Visuddhimagga.