

## Bhavana Mois1

### *La Méditation selon le bouddhisme Theravada*



La pratique du mois1 est basée sur 3 exercices.

1<sup>er</sup> exercice. Samatha, le Calme mental.

Méditation sur la respiration abdominale. Durée : 15 mn le matin.

2<sup>d</sup> exercice. Vipassana, la pleine conscience.

Méditation sur les sensations (6 sens). Durée : 15 mn le soir.

3<sup>ième</sup> exercice. Metta, l'amour inconditionnel.

Méditation sur l'amour inconditionnel.

Après le premier mois, chaque exercice pourra être porté à 30mn, puis 45mn. Ces 3 méditations peuvent être pratiquées en salle de méditation, à la maison, durant la journée. Elles peuvent être pratiquées dans toutes les positions, les yeux ouverts ou les yeux fermés.

**Note Importante** : En début de chaque méditation, fermer les yeux et prendre quelques respirations pour relaxer les parties du corps. Ensuite, se remémorer les instructions de la méditation en cours. La direction à suivre ne prend pas plus de 7/8 mn. Au-delà, le Silence total est donné à la pratique.

## **Pratique 1. Samatha - 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 1<sup>ière</sup> 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 2<sup>de</sup> 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 3<sup>ième</sup> 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.

<http://www.contemplatives.sg/teachings-of-the-masters/2-phra-ajaan-thanissaro>

## **Pratique 2. Vipassana – Méditation sur les sensations**

Méditation sur les sensations (6 sens). Durée : 15 à 45 mn.

***L'essentiel :*** On s'assoit, on ferme les yeux et on prend quelques respirations pour relaxer le corps et l'esprit, lâcher prise sur les préoccupations du passé, futur et même présent. On prend 4/5 respirations longues en haut de la tête (sahasrara) pour se remplir d'une belle énergie avant de commencer la Traque aux sensations. On part à la traque des sensations dans la corps et l'esprit.

Le processus est direct. Cela veut dire que si une sensation apparaît au niveau de la tête, on va à la sensation. Si une autre apparaît au pied gauche, on y va pour l'observer. Il n'y a pas de chemin de haut en bas et de bas en haut, mais une approche guidée par l'appel de la sensation.

Observer la sensation, c'est observer son apparition, sa vie, sa disparition. Cela est **Anicca, l'impermanence** de tout phénomène. Puis on lâche prise de la **sensation-vedana**. Respecter le cycle Attention => Contact => Sensation => Non-réaction => Lâcher-prise est l'objet essentiel de cet exercice. Respecter ce cycle qui est le cycle du bonheur et le pratiquer, va apporter le bonheur (sukkha) dans l'instant présent. Ne pas respecter ce cycle en s'attachant à la sensation, qui devient désir (tanha) puis passion va apporter la souffrance à coup sûr.

La méditation sur les sensations est l'outil d'apprentissage par excellence du détachement à la sensation, qui est le secret de la libération de la souffrance. S'il n'y a plus identification, attachement => il n'y a plus de **souffrance (dukkha)**. La souffrance est la 2de caractéristique essence de la nature de tout phénomène dans la méditation de pleine conscience Vipassana.

Tout phénomène (dhamma) ne m'appartient pas, c'est la raison pour laquelle je dois le lâcher, le laisser vivre. Je ne contrôle rien, rien n'est à « MOI », « MON », « MA », « MIENNE ». Lâcher l'EGO est la point capital de toute spiritualité. L'EGO est le mental réactif qui croit que tout lui appartient. Observer que chaque sensation-vedana est **NON-SOI (anatta)** est la 3<sup>ème</sup> caractéristique essence de Vipassana qui conduit à rester un scientifique avant tout, et ne pas faire preuve d'attachement/ identification aux choses conventionnelles.

« **VOIR** » chaque phénomène en tant que processus **Apparition/Disparition** est la clé pour lâcher toute sensation dans l'instant présent. Cela demande une autre « **VISION** » que l'attachement direct et conventionnel aux choses, qui conduit irrémédiablement à la souffrance par production **du Désir et Aversion issus de l'Ignorance (avijja)** du processus Anicca.

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.accesstoinight.org/>



## Pratique 3. Metta

### Méditation sur l'amour inconditionnel

**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 coeur les yeux fermés. On prend quelques respirations, et on se donne de l'amour sans compter pour tout ce que nous faisons pour nous. 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

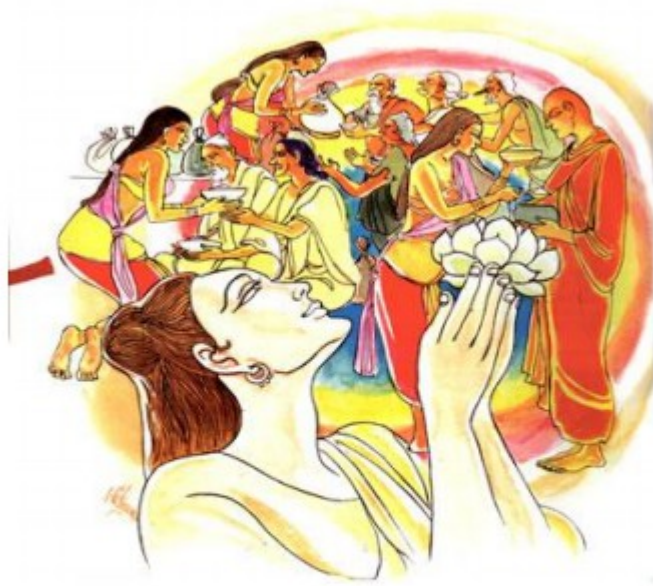


minéraux. Nous joignons avec nous tous les êtres assoiffés de colère maintenant. Tous ceux avec lesquels on est en aversion, voyons les maintenant.. et donnons-leur sans compter de cœur à cœur l'amour inconditionnel, la Metta.

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, Love and Kindness.

Metta, karuna, muditta et upekkha sont les 4 attitudes saintes. Ce sont la bonté, la générosité, la compassion, la joie et l'équanimité.

---



**KARANIYA METTA SUTTA**  
**HYMNE A L'AMOUR UNIVERSEL**

### **1. 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.

### **2. 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.