

## **ARIYAVASA SUTTA**

Discours du Vénérable Mahasi Sayadaw  
Traduit par Vipassanasangha

Un sutta est un enseignement du Bouddha. Dans le sutta Ariyavasa, le Bouddha dit « Oh moines, les Ariyavasa dhammas, c'est-à-dire la demeure des Saints est de 10 sortes. Les Saints ont vécu dans ces lieux auparavant, ils y vivent toujours et y demeureront dans le futur ».

Ariya signifie une personne Sainte, qui a atteint au moins un des quatre stades de sagesse de la voie sainte ; avasa signifie domicile, demeure ; ainsi Ariyavasa veut dire la demeure des personnes Saintes.

Le sutta Ariyavasa s'adresse aux moines. Il y a deux sortes de moines : le sutta-bhikkhu et le vinaya-bhikkhu. Le sutta-bhikkhu est toute personne qui met en pratique les enseignements du Bouddha (le Dhamma) pour se libérer du cycle des naissances (samsara). Il n'est pas nécessairement membre d'une Sangha, il peut être deva ou une personne laïque.

La pratique du Dhamma permet au méditant de purifier ses impuretés. Par la pratique de la moralité, le méditant s'efforce de ne pas créer d'impuretés comme l'avidité, la haine, etc... qui conduisent à tuer, voler et à commettre de mauvaises actions. Le méditant qui développe la concentration surmonte les accès d'avidité et de haine, etc... qui demeurent dans notre inconscient. Finalement le méditant éradique les impuretés par le développement de la connaissance expérimentale et de la sagesse. Chaque moment d'attention équivaut à la destruction graduelle des impuretés latentes. C'est comme couper un morceau de bois avec une petite hache, chaque coup de hache aidant à se débarrasser des indésirables morceaux de bois.

A chaque fois que le méditant focalise son attention sur un phénomène physique ou mental apparaissant d'un contact des sens avec un objet extérieur, les impuretés s'affaiblissent et deviennent inopérantes. Un tel méditant est un sutta-bhikkhu.

Le vinaya-bhikkhu, quant à lui, est un moine qui mène une vie basée sur les règles monastiques.

Bhikkhu est un terme qui s'applique à tout être humain, homme, femme, brahmâ, deva, qui met en pratique le Dhamma : les enseignements du Bouddha.

Le Bouddha a prêché l'Ariyavasa sutta pour que nous puissions vivre dans la demeure des Saints, en sécurité et protégé des dangers du samsara, la ronde des naissances successives.

Les périls du samsara sont encore plus terrifiants que ceux qui guettent une personne ne vivant pas dans une maison bien protégée. Ils nous suivent d'une existence à l'autre. On peut se retrouver dans les mondes inférieurs comme un peta ou un animal et souffrir pendant de nombreuses années, ou bien renaître en tant que pauvre et misérable homme ayant à faire face à beaucoup d'épreuves, à la vieillesse, à la maladie et à la mort. Ce sont les dangers du samsara qui guettent continuellement ceux qui ne vivent pas dans la demeure des Saints et qui ne pratiquent pas l'Ariyavasa dhamma.

Il y a dix Ariyavasa dhammas. Le premier est l'éradication des cinq empêchements. Le second est le contrôle des six sens. Le troisième est la présence du garde qu'est l'attention. Le quatrième est que le méditant qui vit dans la demeure des Saints doit avoir quatre soutiens. Le cinquième est que le méditant doit avoir renoncé à toutes fausses doctrines. Le sixième appelle le méditant à abandonner toute quête. La quête de quelque chose signifie un manque d'auto-satisfaction, alors que l'abandon de toute quête est un signe de non-attachement et d'auto-réalisation. Le septième est que l'esprit du méditant n'est pas confus mais pur et clair. Le huitième est la possession de la tranquillité du corps. Les neuvième et dixième ariyavasa dhammas sont un esprit totalement libéré et la connaissance qu'on est totalement libéré des impuretés. Ces deux dhammas sont liés. Une fois que l'esprit est totalement libéré, s'ensuit la conscience d'une telle libération.

Nous commencerons par le troisième dhamma : l'attention, qui est la clé pour comprendre l'Ariyavasa sutta. L'attention est essentielle pour la pratique de l'Ariyavasa dhamma. L'Arahat est attentif juste avant de s'endormir et dès qu'il se réveille. Il est toujours attentif quoi qu'il fasse, dise ou pense.

L'attention ne se développe pas soudainement seulement après avoir atteint le stade d'Arahat. Elle se développe petit à petit en faisant des efforts et en pratiquant. Elle est déjà bien établie au stade d'Anagami avant que le méditant devienne un Arahat et cela est dû à l'entraînement au stade de Sakadagami. A ce stade également le méditant possède l'attention car il l'a développée au stade de Sotapanna.

Un Sotapanna est un méditant au premier stade de la Noble Voie. Il n'est pas encore libre de l'avidité, de la haine, de l'ignorance et de l'orgueil, mais ces tendances malsaines ne sont pas assez fortes pour le conduire à tuer, voler, etc... Il est attentif et l'attention le garde. Le Bouddha dit « Un Sotapanna évite de commettre des mauvaises actions qui le conduiraient dans les mondes inférieurs. Donc il ne renaît pas longtemps ». Ainsi vous devriez avoir foi envers le Bouddha et méditer sérieusement.

Lorsque vous aurez fait des progrès en méditation, vous comprendrez ce que signifie l'attention. A la vue d'un objet désirable, vous avez de l'avidité pour cet objet et si quelqu'un vous offense, vous vous mettez en colère car vous n'êtes pas encore libéré de ces émotions malsaines. L'attention est bien utile et aide à les maîtriser. Ces émotions malsaines perdent de l'ampleur et s'estompent. Elles ne sont pas sans contrôle comme chez la plupart des gens. Ces émotions malsaines ne sont pas suffisamment fortes pour permettre au Sotapanna d'être capable de faire du mal.

D'où l'importance de l'attention dans l'entraînement spirituel du méditant sur la Noble Voie. La pratique de l'attention doit commencer quand le méditant vit dans le monde. La pratique de l'observation de tous les phénomènes physiques et mentaux naissant des six sens se nomme Satipatthana (les quatre fondements de l'attention). Satipatthana signifie pleine conscience des événements physiques et mentaux qui apparaissent. Cela peut être facilement pratiqué aussi. Nous enseignons cette méthode simplement comme l'a fait le Seigneur Bouddha : « Sachez que vous marchez quand vous marchez ».

C'est une instruction simple du Bouddha dans le Satipatthana sutta. Cela ne présente aucune difficulté de dire que l'on doit savoir que l'on marche. L'instruction est si simple que chacun peut la mettre en pratique.

Il y a des gens qui disent que le méditant devrait éviter de dire « Je marche » mentalement car cela implique une sorte de croyance en l'ego. Il y a trois différentes croyances en l'ego ou le soi. La première est la croyance en soi d'une âme. La seconde est la croyance basée sur la fierté et l'orgueil, tandis que la troisième est le soi en tant que terme conventionnel pour parler de la première personne au singulier afin de la différencier d'autres personnes. Le soi ou « je » n'a pas de rapport avec l'illusion ou l'orgueil. C'est un terme habituellement utilisé même pour parler du Bouddha et des Arahats.

Ainsi nous donnons l'instruction aux méditants de noter mentalement tous les phénomènes dans les termes conventionnels, par exemple de noter « marcher » dès qu'ils commencent à marcher. Mais quand la concentration se développe, tous ces usages conventionnels disparaissent et ne reste que la réalité de chaque chose apparaissant et disparaissant sans cesse.

Les gens qui n'ont jamais médité peuvent avoir des doutes, mais cela est dû à leur manque d'expérience. Moi aussi j'étais sceptique à un moment donné. Je n'aimais pas la méthode du Satipatthana car elle ne faisait pas mention de nama-rupa, anicca, anatta, etc... Mais le professeur qui enseignait la méthode était un moine élevé, j'ai donc décidé de faire un essai. Au début je fis peu de progrès parce que j'avais toujours un doute qui subsistait au sujet de la méthode qui, selon moi, n'avait rien à voir avec la réalité ultime.

Ce n'est seulement plus tard, après avoir suivi la méthode sérieusement que sa signification m'est apparue. J'ai réalisé ensuite que c'est la meilleure méthode de méditation puisqu'elle demande de l'attention pour que chaque chose soit connue. Par conséquent, le Bouddha décrit la méthode de Satipatthana comme l'unique voie.

Au début, le méditant observe surtout au niveau matériel et note « marcher » « se pencher », etc... Puis, comme sa concentration se développe, il devient conscient de tous les phénomènes physiques et mentaux apparaissant aux six sens. Finalement il est uniquement attentif à l'incessante disparition des objets des sens et de la conscience. Ainsi, il ne trouve rien de permanent, plaisant et satisfaisant, rien qui ne soit valable pour la croyance en ego.

Dans notre centre de méditation, le méditant commence l'exercice de l'attention en notant mentalement la montée et la descente du ventre quand il inspire et expire. Ensuite il note tous les événements mentaux comme penser, sentir, imaginer, etc...

Le méditant qui garde son esprit fermement occupé de cette manière peut en temps utile devenir conscient de tous les évènements physiques et mentaux qui apparaissent lorsqu'il voit, entend, etc... Il pratique donc en accord avec le sutta Ariyavasa qui met l'accent sur le besoin de contrôle et d'attention.

Notre méthode de méditation ne nécessite pas une connaissance approfondie de nama-rupa, anicca et autres concepts bouddhiques. Notre principale préoccupation est d'accéder à la connaissance de la Vérité qui n'est accessible que par une approche expérimentale. Au travers de ses expériences, le méditant voit la distinction entre l'esprit et la matière et il réalise l'impermanence de toute chose. L'expérience peut être complétée par une explication du professeur. La réelle connaissance n'a rien à voir avec les notions préconçues, elle est basée sur l'expérience personnelle.

La connaissance expérimentale acquise par le méditant est claire et distincte. Il ne voit rien d'autre que la disparition de chaque chose. Cela est appelé bhanga-insight qu'il n'apprend pas d'écritures ou d'un professeur, mais par expérience. S'il continue à méditer, il devient de plus en plus attentif jusqu'à ce que son attention devienne parfaite à la dernière étape de la Noble Voie.

L'attention est extrêmement importante. Elle conduit à développer la concentration et à affiner l'intelligence. Cela signifie être vigilant et vivre dans le domicile des Ariyas, ce qui nous protège des dangers des existences du samsara. Afin de vivre dans la demeure des Ariyas vous devez en être digne en termes de foi, volonté et effort.

Il est impossible de faire quoi que ce soit sans foi ou conviction. Vous ne pratiquerez l'attention que si vous croyez que cela vous aidera à développer la connaissance de la vérité. Cependant la foi elle-même ne le fera pas. Vous avez besoin également d'une forte volonté et d'un effort tenace pour atteindre Nibbana. Posséder ces qualités est essentiel pour réussir dans la pratique de l'attention. La sécurité est la demeure des Ariyas.

L'attention, même pour quelques instants assure la protection contre les dangers du samsara, tel qu'illustré dans l'histoire de Tambadathika.

Tambadathika était en train de boire un verre de lait quand apparut le thera Sariputta qui venait apparemment chercher de la nourriture. Du fait de sa forte foi Tambadathika lui offrit immédiatement son verre de lait. Après l'avoir bu le thera donna un discours sur la tournée d'aumônes, la moralité, la méditation et la Noble Voie. Tambadathika ne pouvait pas bien suivre le discours parce qu'il fut pris de remords en se souvenant de mauvaises actions qu'il avait commises dans le passé. Il fit part au thera de son mécontentement.

Questionné par le thera, Tambadathika dit qu'il n'avait pas commis ces mauvaises actions de lui-même, mais qu'il suivit les ordres du roi. Sariputta répondit « dans ce cas, ces méfaits sont-ils les vôtres ? ». Cette question était intelligemment posée pour soulager sa conscience. Ainsi, son angoisse commença à s'estomper, il fut capable de penser au sermon du thera et finit par atteindre le stade de connaissance nommé anulomañana. Les commentaires du Dhammapada l'identifient au plus haut stade d'équanimité. Il est dit que les bodhisattas pratiquent la méditation jusqu'à ce qu'ils atteignent anulomañana. Cela signifie l'achèvement total de la Voie et des ses résultats (phala).

Le développement spirituel ne s'arrête pas à l'atteinte d'anulomañana. De plus, un bodhisatta peut atteindre le but de la Voie uniquement dans sa dernière vie, lorsqu'il est sur le point de devenir un Bouddha. Il ne peut pas l'atteindre dans ses vies précédentes. Donc, l'attribution d'anulomañana aux bodhisattas est le stade avancé de l'équanimité et il en fut ainsi pour Tambadathika.

Tambadathika devint attentif du fait de son expérience spirituelle. Bien avant cela, il fut tué par une vache. Sa mort devint un sujet de conversation pour les moines. Ils furent très surpris quand le Bouddha leur dit que l'homme avait repris naissance au paradis Tusita, car en dépit de mauvaises actions commises dans le passé, son attention durant les derniers moments de sa mort l'avait protégé des dangers des mondes inférieurs.

L'attention, face à la souffrance ou la mort, est très importante car elle aide à diminuer la douleur et assure une bonne renaissance. Le méditant qui cherche à la développer a besoin de quatre supports. Premièrement il a besoin de vêtements, de nourriture, de médicaments et de logement. Il en a besoin, non par avidité pour le plaisir, mais parce que ce sont les besoins fondamentaux de la vie. Rejeter ces nécessités fondamentales est l'ascétisme qui avait été pratiqué par certaines personnes en Inde il y a longtemps. En fait le bodhisatta lui-même y a eu recours, mais ensuite il l'abandonna en réalisant que cela n'était pas fondé. La voie du Bouddha est la voie du milieu, entre l'ascétisme et l'attachement aux plaisirs des sens.

Le second support du méditant est la détermination de son esprit quand il observe les douleurs physiques et mentales. Il est prêt à faire face aux épreuves et même à la mort, pour atteindre la connaissance de la Voie. La méditation n'altère pas la santé ; au contraire elle est bénéfique comme cela a été le cas pour beaucoup de méditants qui ont retrouvé la santé après avoir médité quelque temps. Il y a le cas d'une femme qui en méditant fut débarrassée d'une tumeur à l'utérus, n'ayant ainsi pas à être opérée comme cela lui avait été conseillé par son médecin.

Le méditant doit supporter la douleur autant qu'il peut. « La patience mène à Nibbana » dit un proverbe birman. Si un méditant n'arrête pas de gigoter impatientement lorsqu'une sensation déplaisante apparaît, il ne pourra pas se concentrer et sans concentration il ne peut pas accéder à la connaissance de la Voie. La patience et la détermination sont donc des supports pour le méditant.

Le troisième support pour le méditant est l'évitement. Il devrait éviter toutes sortes de dangers. Il ne doit pas prendre de risques inutiles en allant dans des endroits inappropriés. Il ne doit pas se surestimer et être téméraire. Il doit être tout spécialement sur ses gardes, notamment dans ses relations proches avec le sexe opposé. En bref, il doit éviter tout ce qui lui ferait probablement du mal physiquement ou moralement.

Le quatrième support du méditant est le rejet de pensées malsaines qui ont tendance à le rendre malicieux et agressif. Il est difficile de vaincre ces mauvaises pensées, car en général nous aimons penser à ces choses ainsi qu'aux personnes que l'on aime ou hait.

Le méditant doit observer ces pensées et les rejeter. Il n'est pas facile pour certains de le faire parce qu'avant d'avoir méditer ils avaient l'habitude de laisser leur esprit vagabonder librement. Regarder chaque pensée est bien sûr pour eux un fardeau, mais en fait il suffit de deux ou trois jours d'efforts pour prendre l'habitude d'observer.

Les étrangers qui viennent dans notre centre de méditation aiment beaucoup lire et écrire, ce qui entraîne de nombreuses pensées et n'aide pas à développer l'attention. Nous leur demandons donc de ne pas lire ni écrire. Ils n'aiment pas cette restriction, mais ils s'y conforment et par la suite trouve cela bénéfique pour l'entraînement de l'esprit. Une fois, un méditant étranger, M. Duval, qui passa plusieurs mois au centre était tellement impressionné par la méthode Satipatthana qui l'avait aidé à atteindre des degrés de connaissances de la Voie, qu'il pensait que cela serait également bénéfique à beaucoup d'étrangers qui n'ont pas la paix intérieure malgré leur prospérité matérielle.

C'est par l'attention continuelle que le méditant s'efforce d'éradiquer les cinq empêchements (nivaranas) : plaisirs des sens, colère, paresse, agitation et doute. Cela empêche l'atteinte de Nibbana et leur suppression est le premier ariyavasa dhamma.

Le plaisir des sens est le désir pour des objets des sens plaisants comme les vues, sons, odeurs, etc.. Ici objet des sens signifie non seulement l'objet qui cause directement la sensation plaisante, mais aussi les autres objets qui y sont associés. Ainsi, l'objet des sons fait référence à un homme qui parle, aussi bien qu'à un instrument de musique. L'odeur, en tant qu'objet des sens est représentée par des parfums et les êtres humains qui les utilisent. En bref, tous les objets désirables sont des objets des sens.

L'amour pour des objets plaisants est la cause de conflits entre les gens et les nations. L'homme moderne aime déjà excessivement les plaisirs des sens et pour lui c'est le summum de la vie, quelque chose à être recherché le plus possible sans considération morale. Selon le Bouddha, le désir sensuel est comme une créance qui garde l'homme esclave. Comme un débiteur doit être asservi par son créancier, ainsi l'est l'homme envers l'objet de son désir sensuel. Si c'est un objet inanimé, il doit le manipuler avec soin et le mettre sous clé. Si c'est une femme qui attise son désir sensuel, il doit éviter de faire ou dire quoi que ce soit qui pourrait lui déplaire.

Ne pas avoir de désir signifie être libre d'inquiétude ou d'angoisse au sujet de tout objet désiré ou être humain. La meilleure façon d'éradiquer le désir est de l'observer constamment. Vous devriez focaliser votre attention sur le désir avec persévérance et une forte volonté ; cela le fait généralement disparaître et vous êtes assuré d'une place dans la demeure des Saints.

Ceux qui sont en dehors de la demeure des Saints restent attachés aux objets des sens et parfois cet attachement est un désastre pour eux après leur mort. Du temps du Bouddha un moine était tellement attaché à sa robe, qu'à sa mort il devint un pou à l'intérieur de sa robe. Une telle histoire peut provoquer la moquerie des personnes sceptiques qui disent qu'une graine de tamarin ne peut produire rien d'autre qu'un tamarin, de même qu'un homme ne peut pas renaître dans une autre forme d'existence. Ces arguments ne sont pas en accord avec l'enseignement du Bouddha.

En fait il n'y a pas d'être et la vie signifie seulement un processus de conscience et de matière. Ces deux consciences sont un facteur déterminant. Donc, selon la doctrine de l'origine interdépendante, à cause de l'ignorance les formations karmiques apparaissent, qui à leur tour conduisent à la conscience, et ainsi de suite. Quand il y a une nouvelle vie, ce n'est pas le corps de l'existence précédente ou son potentiel, mais la force de la conscience qui naît.

De plus, il n'y a pas non plus de conscience grande ou petite. L'esprit d'une personne ordinaire ne diffère pas de celle d'un animal. Il peut descendre dans les plans inférieurs comme quelqu'un qui devient fou ou victime de la rage. En bref, il n'est pas impossible pour quelqu'un d'aller dans les plans inférieurs d'existence après sa mort.

L'esprit pur d'une personne mourante remplie de foi, de bienveillance, etc... assure une bonne renaissance, tandis qu'un esprit impur rempli d'avidité, de haine, etc... mène aux mondes inférieurs.

Nous n'avons pas besoin de nous demander comment la conscience peut atteindre un endroit si éloigné comme le paradis ou l'enfer. La conscience n'a pas de substance et donc la distance n'a pas d'importance. La mort signifie la disparition du dernier moment de conscience et l'apparition d'une nouvelle conscience. Pour une personne mourante le dernier moment de conscience est crucial, car s'il est mauvais, il conduit dans un monde inférieur malgré un comportement moral pur.

C'est pourquoi le Bouddha recommande aux moines d'avoir une bonne attitude envers la nourriture, les robes et le logement. Ils ne doivent les utiliser que pour leurs besoins et éviter les plaisirs des sens. Il est aussi nécessaire de penser à l'impermanence et à l'absence de soi vis à vis des plaisirs des sens afin de vaincre l'attachement à leur égard. Mais la meilleure chose à faire est d'observer l'apparition des désirs et de les rejeter. Cette instruction est importante aussi pour les personnes laïques qui ont divers attachements et sont soucieux des dangers après leur mort. Ils peuvent être libres de tels dangers grâce à la pratique de l'Ariyavasa dhamma. Tout d'abord ils doivent avoir la foi et une bonne connaissance des enseignements du Bouddha. Toutefois une investigation personnelle par la pratique est nécessaire.

La plupart des moines qui étaient avec le Bouddha ont atteint divers stades d'éveil parce qu'ils pratiquaient la méditation Satipatthana avec ardeur. Ils n'étaient jamais inattentifs. Leur calme et leurs bonnes manières impressionnaient même les autres méditants qui ne suivaient pas les enseignements du Bouddha.

Un méditant nommé Kandaraka leur rendit un grand hommage pour leur grâce et leur maîtrise. Son compagnon nommé Pessa en fit de même. Il appréciait les enseignements du Bouddha qui changeaient les personnes malhonnêtes et hypocrites, mais il était tellement préoccupé par ses affaires qu'il n'avait pas pu écouter les sermons du Bouddha jusqu'à la fin ou pratiquer son enseignement complètement.

Il y a d'autres raisons pour lesquelles des personnes comme Pessa n'ont pu atteindre un des stades de la Voie Sainte. Ils n'ont pas eu un bon professeur et une bonne connaissance du Dhamma (son enseignement). L'association avec un mauvais ami ou un mauvais professeur est désastreuse, comme ce fut le cas pour le prince Ajatasattu qui tua son père à la demande de son professeur Devadatta.

Un bon professeur, un bon ami et une bonne connaissance du Dhamma permettent de comprendre qu'il est nécessaire d'être attentif pour éradiquer les impuretés (kilesa).

Nous devons observer et noter toute sensation qui naît du contact avec le monde extérieur. Nous devons noter les sensations de notre corps quand le corps, les mains, etc... font n'importe quel mouvement. Nous devons également être conscients de notre processus mental. En étant conscient de tous les événements mentaux nous pouvons nous protéger nous-même contre les mauvaises pensées et émotions.

Bien qu'il y ait 10 Ariyavasa dhamma, l'attention suffit et nous assure d'atteindre l'éveil . En fait, c'est la clé de voûte de l'enseignement du Bouddha. Ceci est clairement explicité dans les dernières paroles du Bouddha : « Moines, voici mon dernier conseil : toutes les choses composées sont vouées à la destruction. Travaillez pour votre propre salut en étant attentifs ».

Toutes les choses composées sont impermanentes. Beaucoup de gens ne prennent pas ce fait au sérieux. Au contraire, ils croient en leur identité et que leur ego est permanent. En général l'homme croit qu'il peut vivre longtemps avec sa vitalité et son corps.

La libération de l'existence, qui est conditionnée, impermanente et insatisfaisante, signifie Nibbana, et le moyen d'y parvenir réside dans les dernières paroles du Bouddha : « Pratiquez jusqu'à obtenir une attention continue ».

Les commentaires décrivent ce conseil comme l'essence de l'enseignement du Bouddha. C'est en réalité la clé de voûte du sutta Ariyavasa qui souligne la prime importance de l'attention. Par la pratique de l'attention le méditant atteint le premier stade de la Noble Voie : Sotapanna et il devient libre pour une grande part du désir qui mène aux mondes inférieurs.

Le second obstacle sur la voie est la malveillance : vyapada. C'est comme une maladie qui crée l'aversion et rend la personne malade et apathique. La malveillance nous rend irritable, de mauvaise humeur et suspicieux. Nous n'avons même pas confiance en nos amis. Une personne qui a de la malveillance en elle doit se considérer comme souffrant d'une maladie car les effets en sont désastreux.

Certaines personnes paraissent être bienveillantes tant que tout va bien, mais si quelque chose de désagréable survient, elles perdent leur bonne humeur. La malveillance est la cause de la discorde, des querelles et du mécontentement des gens. Nous avons tendance à avoir de la malveillance envers les membres de notre famille, nos collègues, nos voisins et pourtant ce sont les gens sur lesquels nous pouvons compter en cas de problèmes.

Afin d'instaurer l'unité, l'harmonie et la compréhension mutuelle, nous devons nous garder de la maladie qu'est la malveillance. Si la maladie nous infecte, elle doit être rapidement traitée. Quand vous êtes en colère, notez mentalement votre colère et débarrassez-vous en. Vous ne devriez pas la laisser infecter vos paroles et votre comportement.

Le troisième obstacle sur la voie est la somnolence ou la paresse. Un homme paresseux ne cherche pas à comprendre le Dhamma ou à le pratiquer et il manque l'opportunité de faire les progrès spirituels que les méditants font quand ils méditent énergiquement.



Le quatrième obstacle est l'agitation et l'inquiétude : uddhacca kukkuccha. Ici l'agitation signifie que l'esprit vagabonde, tandis que l'inquiétude signifie les remords pour les fautes commises. Ces deux états mentaux doivent être éliminés car ils sont un obstacle au progrès sur la voie spirituelle.

Le dernier obstacle est le doute : vicikiccha. C'est douter du Bouddha, du Dhamma et de la Sangha. En général une personne qui a beaucoup de doutes hésite tellement qu'elle n'accomplit rien. Le contraire du doute est la foi, la confiance qui pousse le méditant à suivre les instructions de son professeur en accord avec le Bouddha et le Dhamma.

Le méditant peut observer chacun des cinq agrégats, c'est-à-dire les cinq groupes des éléments physiques et mentaux compris dans l'être humain. Mais il vaut mieux observer la montée et la descente de l'abdomen qui indiquent l'élément de mouvement. Les trois autres éléments sont la dureté, la chaleur ou le froid, et l'eau.

Nous devons commencer la méditation par ce qui est évident et facile. C'est pourquoi le Bouddha a enseigné la méditation sur les quatre postures du corps. Il demandait à ses disciples d'être attentifs quoi qu'ils fassent. C'est un conseil si simple que certaines personnes ne le prennent pas au sérieux, mais ceci est dû à leur manque d'expérience. Le manque d'expérience conduit au doute qui est un des cinq obstacles. Les obstacles empêchent les bonnes pensées de se manifester. Les bonnes pensées et les mauvaises pensées n'apparaissent pas en même temps. Vous avez de bonnes pensées quand vous êtes attentifs et de mauvaises pensées quand vous n'êtes pas attentifs.

Le manque d'attention est en grande partie dû aux obstacles et les méditants sont en général perturbés par le doute, l'inquiétude, le désir, etc...

Il y a des gens qui ne veulent pas méditer car ils comptent sur leurs offrandes, l'observation des préceptes moraux et la récitation de prières pour la pureté de leur esprit, mais ils sont vite désillusionnés quand ils se mettent à méditer car ils sont harassés par des pensées impures.

Une personne qui n'est pas attentive ne peut pas avoir une moralité pure car elle n'est jamais réellement consciente du caractère de ses pensées. Les désirs des sens, la haine, la malveillance, etc... leur échappent. C'est seulement par la méditation que nous pouvons savoir si l'esprit est pur ou non, s'il est libre de la colère, de l'avidité, etc...

L'introspection répétée aide à purifier l'esprit de ses impuretés. Le méditant devient conscient des sensations douloureuses qui ont tendance à déprimer l'esprit et entraînent l'irritation. Comme le méditant observe les tensions, les douleurs... il réalise la nature des sensations douloureuses et il en est de même des sensations agréables et neutres. C'est la caractéristique de l'esprit ou de la conscience de connaître l'objet des sens qui lui correspond car il y a différentes sortes de conscience, chacune dépendant du contact (voir, entendre...) avec les différents objets des sens (sons, odeurs...).

L'apparition et la disparition sont le signe de l'impermanence. Si une chose n'apparaît pas, elle ne peut être impermanente et si une chose apparaît et existe pour toujours elle ne peut pas être impermanente non plus. Toute chose a un commencement et une fin.

La compréhension de la loi de l'impermanence conduit le méditant à réaliser la compréhension de la souffrance (dukkha) et du non soi (anatta). Ces trois caractéristiques de l'existence sont interdépendantes et quand on voit anatta, on est près de Nibbana. Mais « voir » anatta ne signifie pas l'acceptation intellectuelle, mais la compréhension par la méditation.

Après avoir compris l'impermanence par l'introspection, le méditant cesse de réfléchir et note plutôt les phénomènes physiques et mentaux et sa compréhension s'approfondit. Il peut voir notamment le début et la fin de chaque phénomène. Il voit des lumières et expérimente la joie, la sérénité, un accroissement de la foi et un état de conscience élevé. Cependant, le méditant ne doit pas confondre ces expériences avec la paix de Nibbana. Il doit les noter et les dépasser.

Alors qu'il continue à méditer, il parvient à voir les disparitions incessantes des choses. Quand il observe un objet, il ne pense plus à sa forme, à sa dimension ou à sa qualité. Il voit chaque chose, l'objet, son esprit, etc... disparaître sans cesse. Ceci est appelé bangañana. Parce qu'il voit chaque chose disparaître, il est pris de peur, c'est bhayañana. La peur conduit à reconnaître les mauvais aspects de l'existence conditionnée : adinavañana. Ainsi, le méditant se dégoûte de la vie : nibbidañana. Parce qu'il est désillusionné, il veut être libre : muncitukamayatañana. Et pour cela, il doit avoir recours à l'observation : patisankañana. Cela conduit à la pleine compréhension des trois caractéristiques de l'existence anicca, dukkha et anatta : sankharupekkhañana. Par cette compréhension, le méditant atteint l'équanimité vis-à-vis des six sens que le Bouddha décrit comme suit :

« Oh moines, le moine qui a vu un objet visible de ses yeux n'est ni content ni mécontent. Son esprit est équilibré, nullement affecté par l'attachement ou par l'aversion, parce qu'il a l'attention juste ».

Le méditant est imperturbable face aux objets des sens et ceci est dû à son attention juste et à la compréhension de la nature de l'existence conditionnée avec ses caractéristiques d'impermanence, de souffrance et de non soi.

« Ayant vu l'objet, le moine le reconnaît avec la compréhension juste ». La compréhension juste ne cause jamais le plaisir ou le déplaisir. Le méditant est complètement équanime dans son contact avec le monde extérieur, c'est la caractéristique de l'Arahat, et il est possible au méditant de la posséder. Il peut l'obtenir quand il atteint tous les stades successifs de la voie par des efforts ardents.