

Méditation-q&r1

PaAuk Sayadaw

Question1:

Merci pour le document, 'Introduction Anapanasati' que j'ai reçu hier. Je l'ai lu avec soin et j'ai essayé de comprendre la méthode, alors aujourd'hui j'ai fait des progrès rapides et obtenu une plus grande attention, concentration et confiance. Un autre jour, pendant une séance, j'ai eu un moment d'oubli de mon corps et d'être conscient de seulement le souffle touchant le bout du nez. Ce sentiment m'a effrayé parce que je n'avais jamais eu une telle expérience avant.

Sœur Dipankara m'a dit que c'était une bonne expérience. Aujourd'hui, j'ai eu deux expériences similaires mais plus longues, qui ont duré quelques minutes et m'a fait me sentir très calme. Il y avait de la lumière d'or devant moi et je me suis concentré sur seulement le souffle passant au point du toucher. Cependant, je suis devenu très facilement effrayé par le bruit, tel qu'une toux. Même quand je marchais et me concentrais sur le souffle, j'ai été facilement effrayé par la vue d'autres méditants quand ils sont apparus au tournant du chemin. Je ne suis pas une personne timide, mais comment est-ce que j'ai été effrayé par plusieurs fois aujourd'hui? Que devrais-je faire?

Réponse1:

Votre expérience est bonne. Il est très important pour vous de continuer à pratiquer de la même manière. Être sensible au bruit est naturel quand la concentration d'un méditant commence à s'améliorer, parce que le son est comme une épine à la concentration. Vous devriez essayer autant que vous pouvez de négliger le bruit et tous les autres objets et vous concentrer seulement sur le souffle. Lorsque votre concentration deviendra plus profonde et puissante, vous ne serez plus dérangé par tous ces troubles de cette façon.

Etre effrayé facilement par les sons ou les visions est due à une attention qui n'est pas encore sage vis-à-vis de ces objets, **ayoniso-manasikara**. Il s'agit d'accepter simplement la nature de ces sons ou images tels que. Vous prenez inconsciemment l'idée que ces choses sont comme quelque chose d'épouvantable et des états mentaux malsains, comme la peur, se produisent. Tout ce que vous avez à faire est de toujours garder une attention sage, ce qui signifie maintenant de prêter attention seulement à votre objet de méditation, la respiration.