



Sayadaw U Pandita

La qualité de Non-Superficialité de l'Attention-Sati(2)

L'attention a la qualité de ne pas vaciller, ou de ne pas s'éloigner (quitter) l'objet (**apilapana lakhana**). Les commentateurs ont donné l'image d'une citrouille creuse et sèche jetée à l'eau. Elle va dodeliner de haut en bas à la surface de l'eau. De la même façon, l'esprit qui note et observe ne va pas s'éloigner de l'objet de façon distraite. Au lieu de cela, l'esprit va plonger dans l'objet d'observation, de même qu'un caillou est lancé à la surface de l'eau, il va rebondir puis plonger au fond de l'eau.

Supposons que vous preniez comme objet d'observation l'abdomen. Vous essayez d'être ferme, portez votre attention sur l'objet, et ne le quittez pas un instant de l'esprit. Alors, l'esprit va s'attacher de façon profonde au rising (levé) et falling (baissé). Au fur et à mesure que l'esprit pénètre le processus, vous connaissez la nature du phénomène :tension, mouvement et ainsi de suite.