



Enseignement guidage Vitakka Vicara

Retraite Les Faucherries, Février 2017

BSy (Buddhadasa Supanienda)

Définition

Vitakka-vicāra: «pensée-conception et pensée discursive», ou «**pensée appliquée et soutenue**» sont des fonctions verbales vacī-sankhāra voir: sankhāra de l'esprit, la soi-disant «parole intérieure». Ils sont constituants de la 1ère absorption. Mais absents dans les hautes absorptions.

1. Pensée-conception vitakka est la fixation d'une pensée, lui donnant l'attention. Sa caractéristique consiste à fixer la conscience à l'objet.

2. La pensée discursive est le vagabondage et l'errance de l'esprit. Elle se manifeste comme une activité continue de l'esprit.

1 est comparée à la frappe contre une cloche, 2 à son retentissement.

1 avec la saisie d'un pot, 2 avec l'essuyage du pot.

Bhavana (méditation)

L'application continue de Vitakka et Vicara sur le nez est l'exercice type. Pour arriver à se fixer et à maintenir la conscience sur le nez, le bout du nez, ou le 3^{ième} œil on utilise différents outils permettant de maintenir l'attention au nez.

Le 1^{er} outil est le comptage (**ganana**). On compte 3 séries de 10 respirations (**méthode Direp**).

Le 2^d outil de guidage est la **notation mentale**. On note mentalement « inspiration » à l'inspir, et « expiration » à l'expir sur une période d'environ 3 fois 10 respirations.

Le 3^{ième} outil est le **mantra « Buddho »**. On note mentalement BUD à l'inspir, et DHO à l'expir. Buddho a 14 significations, les 3 les plus fortes sont le BON, l'Attention (Sati), et la Metta (la Bonté et acceptation de l'instant présent).

Le 4^{ième} outil est la notation mentale « **je ne suis pas le corps** » à l'inspir, et « **je ne suis pas le mental** » à l'expir.

Le 5^{ième} outil est le **souffle appliqué** de façon constante **avec un léger frottement** dans les narines et un léger bruit ou son au passage (comme une présence).

Tous ces outils sont la nature relative ou conventionnelle des choses, par opposition à la nature absolue (**paramattha dhamma**) qui est l'ensemble des sensations se rapportant au ressenti de la respiration.

Paramattha dhamma

est un terme de **l'Abhidhamma**, signifiant le dhamma «le plus élevé».

L'équivalent dans les suttas Pali est appelé '**lokattara (supramundane) dhamma**' ou 'heartwood'. Ce dhamma est lié au **non-soi ('anatta')**, à la **vacuité ('sunnata')**, à l'ici-et-maintenant à la libération et Nibbana.

L'Ani Sutta déclare:

Ainsi vous devriez vous entraîner: «Nous ressentirons quand les discours qui sont des paroles du Tathagata – la profondeur de leur signification, le transcendant (lokuttara), lié au vide – est récité».

Paramattha dhamma est l'opposé de «**lokiya (mondain) dhamma**», qui est sur le kamma, la renaissance, la metta et tout autre morale mondaine qui peut être pratiquée avec «l'observation» des gens ordinaires non éclairés. Le but principal du lokiya dhamma est moralité et non-nuisance. Alors que le but de paramattha dhamma est d'éteindre toute souffrance.

Citation de Buddhadasa Bhikkhu

« Paramattha-dhamma (vérité absolue de la nature des choses) est le Dhamma ou la connaissance, qui, quand nous le connaissons, nous permettra de se libérer de dukkha (la souffrance). **La vérité ultime** est le ressenti des choses telles qu'elles sont dans leur nature , et nous permet d'aller à la cessation de la souffrance dukkha. »

La distinction importante entre '**lokuttara**' ('**paramattha**') et '**lokiya**' **dhamma** se trouve dans le **Maha-Cattarisaka Sutta**, qui explique les deux sortes de Vue Juste :

Et quelle est la vue juste? La vue juste, je vous le dis, est de deux sortes:

(i) Il y a la vue juste avec les mondanités, qui s'alignent sur le mérite, et qui entraîne l'accumulation de mérites;

(ii) il y a la vue juste qui est noble, sans mondanités, transcendante (lokuttara), qui est un facteur du chemin.