

Méditation Theravada et Traditions Theravada (y.supa)

YANN SUPANIENDA·MARDI 6 SEPTEMBRE 2016

- La méditation Theravada est un vaste sujet qu'il est impossible de traiter en quelques minutes. Néanmoins, on peut en avoir une idée sommaire pour y voir clair. Selon les enseignements, la base de la méditation Theravada est **la méditation Samatha** qui a pour objet de calmer le mental. On prend pour cela un kammattana (objet de méditation) parmi les 40 énoncés par le Bouddha. L'objet qui avait la préférence du Bouddha était la respiration, car elle purifie et conduit aux plus hauts états de concentration.
- La 2de méditation qui vient après avoir calmé le mental est **la méditation Vipassana**. Nanti d'un facteur de concentration, on observe la nature des choses telle que, pour en "voir" et comprendre la nature impermanente (anicca), insatisfaisante (dukkha) et non-soi (anatta). Ces 2 types de méditation se combinent ensuite, avec comme liant **la Metta méditation**. En effet, poussées à leur niveau le plus haut, ces 2 types de méditation ne prennent tout leur sens que si l'essence de la vie est perçue en elles: l'amour et l'union avec le tout de la vie dans l'instant présent.
- La pratique méditative Theravada se différencie des autres bouddhismes apparus quelques 1000 ans plus tard (Mahayana du Tibet, Chine, Japon, Corée, et autres pays d'Asie du Nord). En quoi? **Dans le Theravada**, les 3 techniques vues précédemment sont tout simplement pratiquées de façon méthodique et au **niveau le plus poussé** de concentration et de compréhension, avant de mixer ou panacher ces techniques quand le top niveau est atteint. Atteindre les niveaux de concentration ultimes dans chaque technique peut prendre plusieurs années, voire ne jamais être atteint par manque de pratique, régularité, investigation, détermination et persévérance.. mais aussi par manque de sagesse en allant suivre un maître avec dévotion et qui sera capable de montrer le chemin à suivre.
- Pour le débutant, la méditation la plus connue et proposée à ce jour est la méditation Vipassana. Or **la méditation Vipassana est basée sur 4 fondements**: l'attention au corps, l'attention aux sensations, l'attention aux pensées et l'attention aux phénomènes. Chacun de ces 4 fondements est **poussé dans le Theravada à ses extrêmes**, ce qui donne lieu à différentes traditions qui s'appuient alors sur un enseignement basé sur l'une de 4 attentions. La pratique de l'une de ces

4 attentions conduit aux 3 autres; il est ainsi des 6 sens qui fonctionnent de toutes façons, même si l'on privilégie un sens à un moment donné.

- **La tradition de Pau Auk Sayadaw** de Birmanie, **la tradition de la forêt** en Thaïlande, mais aussi les moines au Sri Lanka et dans tous les pays d'Asie du Sud suivent l'enseignement du Bouddha de la façon la plus large et la plus conforme. Cela commence donc par pratiquer Samatha Bhavana. Puis la méditation Vipassana est pratiquée sur la **1^{ière} base d'attention: le corps**. La respiration fait partie du corps, et c'est donc **Anapanasati** qui est pratiquée et parfaite dans ses 4 premières étapes (/16). Expérimenter la respiration longue, puis la respiration courte, puis la respiration dans toutes les parties du corps, enfin expérimenter son pouvoir apaisant, relaxant, doux, amour sur la souffrance physique et mentale. <http://www.paaukforestmonastery.org/...>
- **La tradition U BaKhin** connue par l'un de ses disciples Goenka se base sur **l'observation des sensations qui est la 2^{ième} base d'attention**. Ce point de départ est essentiellement pratiqué par le bodyscan dans le "pack" de 10 jours initial des centres Goenka. Les 3 premiers jours permettent aux yogis de fortifier leur concentration et purifier les pensées par la pratique de la méditation sur la respiration, successivement sur l'abdomen, le nez et enfin le bout du nez. La caractéristique essentielle est que l'observation se fait de façon directe et sans artifice, que ce soit en mode Anapanasati, puis en Vipassana. Le yogi reste dans le ressenti pur des sensations. Cela en constitue aussi la difficulté essentielle pour le débutant qui se retrouve face au mental réactif très entreprenant les 1^{er} jours (et parfois jusqu'à la fin).
- **La tradition Mahasi (Sayadaw)** de Birmanie se base sur un objet de rappel qui est l'abdomen et pratique immédiatement Vipassana, sans s'arrêter plus avant sur Samatha. L'idée est d'**installer une attention continue à toutes les sensations (2^{de} base), aidé par la notation mentale de chaque sensation** qui est la caractéristique essentielle de cette tradition. Arrivé à un certain stade de pratique, la notation est lâchée par l'esprit pour rester dans le ressenti pur des sensations. L'avantage en est très net pour les yogis dont les pensées sont abondantes, car le "mental notateur" permet de mettre sur la touche "le mental réactif " très polluant en lui donnant une tâche de purification. Ceux qui ont moins de pensées en viennent rapidement à lâcher la notation, ce qui est de toutes façons l'objet ultime.
- **La tradition SheeOoMin (Sayadaw)** connue par l'un de ses disciples Sayadaw U Tejanya est quant à elle spécialiste de la **3^{ième} base d'attention: Cittanupassana** ou les formations mentales. SOM était disciple de Mahasi, et a épuré la notation pour rester dans l'observation

pure des phénomènes dans l'instant présent. L'accent est essentiellement sur l'**intégration de la pratique de Vipassana à la vie quotidienne**, en intégrant de facto l'observateur-MUNI et l'attention continue d'instant en instant. Cette approche est bien sûr dérivée de la même attention de chaque instant prônée dans les exercices Mahasi, mais **sans la notation** cette fois-ci. Cette technique marie le meilleur du monde Mahasi et de la méditation Vipassana en live, avec l'enseignement très convivial du Sayadaw U Tejanyà qui parcourt le monde de façon vivante et est très apprécié à ce jour.
<https://www.facebook.com/groups/243...> <http://ashintejanya.org/>

- **La tradition de la forêt** en Thaïlande avec **Ajaan Mun**, et ses disciples Ajaan Chah, Ajaan Lee, Thanissaro Bhikkhu et autres suivent l'enseignement du Bouddha de façon authentique avec la pratique de Samatha sur la **respiration Anapanasati**, mais aussi sur le très puissant **mantra "Buddho"**. La focalisation sur la respiration parle à certains, la focalisation sur le mantra parle à d'autres, en particulier ceux dont le mental est très pollueur (inondé de pensées). Puis suit la pratique de Vipassana sur ces bases de calme. Le point de mire est là aussi **l'observation pure des phénomènes** menant à la "vision directe et pénétrante " de la nature anicca, dukkha et annata de tout phénomène.
- Les différentes traditions de la méditation Theravada ne cachent pas **la même origine**: l'enseignement des Suttas (discours) du Bouddha, **le Bouddha-Dhamma**, inchangé en 2500 ans, et dont la pratique dans tous les monastères d'Asie du Sud et aboutit à **l'Aharant**, le libéré de la souffrance physique et mentale dans l'état de **Nibbana**. Ainsi donc, même si les formes des pratiques semblent différentes par des exercices partant d'une base différente initialement, *le but ultime est le même: l'état d'Observateur Muni qui est centré sur l'Attention-Sati et la Metta pour culminer dans l'état d'équanimité propre à l'Aharant.*
- **La Fédération Française de Méditation Theravada** (www.ffmt.fr) (www.retraites-vipassana.fr) organise régulièrement des retraites Vipassana qui prennent appui sur les enseignements des maîtres de ces différentes traditions. Cela veut dire que les yogis qui viennent participer à ces retraites peuvent bénéficier d'un potentiel de progression rapide car ils disposent des outils mais aussi de la méthode (parmi différentes) qui peut permettre à la forme d'esprit de chacun de trouver ce qui lui convient pour avancer. Et comme le dit le Bouddha: seule la pratique est salvatrice.
- *Sukkhī attanam parihaṅgāntu... Que le bonheur soit avec vous et avec votre esprit par la pratique de la méditation du Bouddha. Avec Metta. _()_*